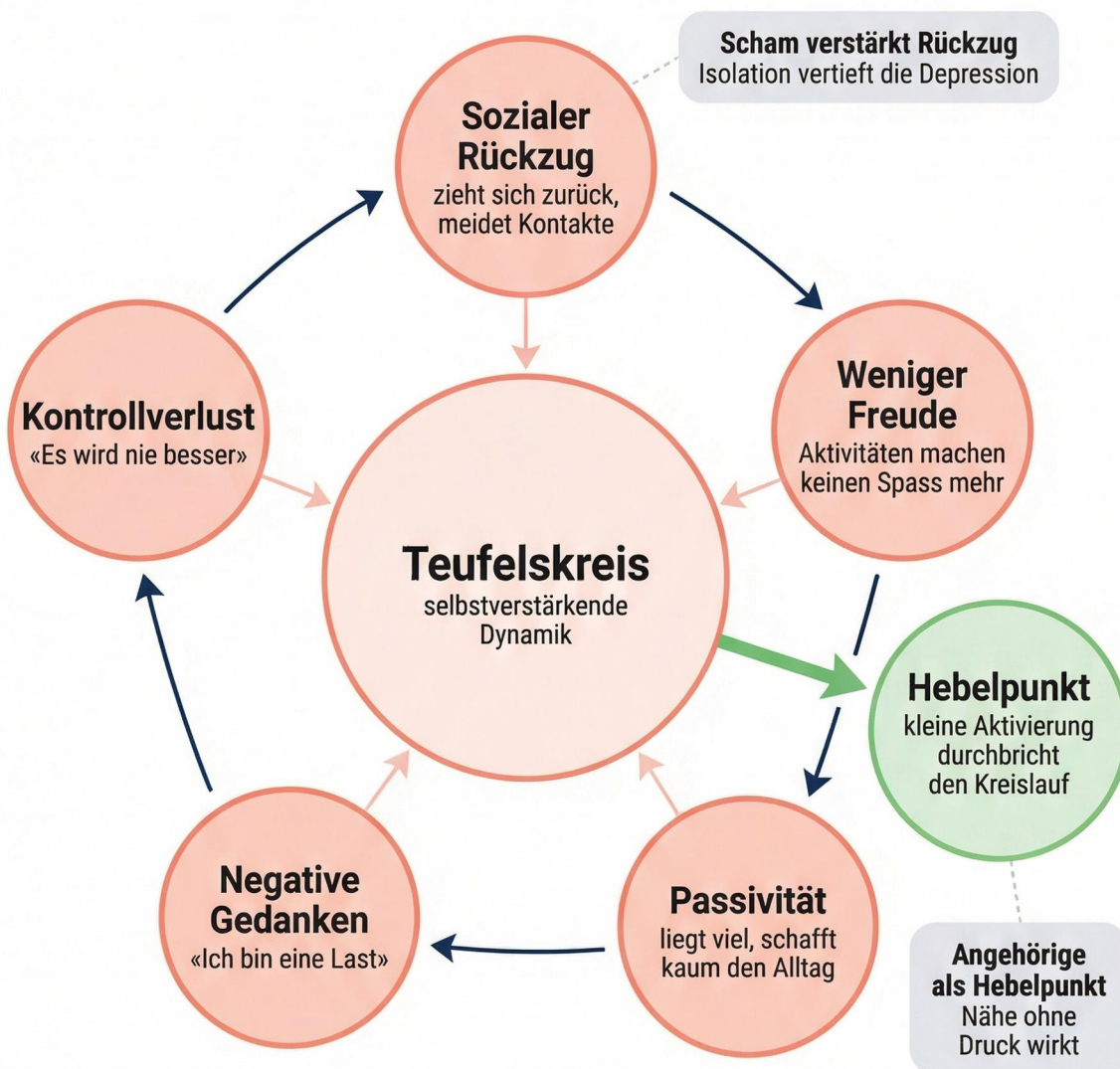


# Der Teufelskreis der Depression

Wie sich Depression selbst verstärkt – und wo Angehörige helfen können



**Legende** ■ Belastungssymptom ■ Ressource / Schutzfaktor → Kreislauf

## Kurz erklärt

Depression ist keine Willensschwäche, sondern eine sich selbst verstärkende Krankheitsdynamik.

Jedes Symptom – Rückzug, Freudlosigkeit, Passivität – verstärkt die anderen. Der Kreislauf dreht sich immer schneller, ohne äusseren Anstoss.

Genau hier liegt die Chance für Angehörige.

## Was Sie sagen können

### Dasein statt Drängen:

- ✓ «Ich bin da, wenn du bereit bist.»
- ✗ «Du musst endlich mal rausgehen!»

### Winzige Schritte:

- ✓ «Sollen wir fünf Minuten an die Luft?»
- ✗ «Du solltest mal wieder Sport machen.»

### Begleiten statt auffordern:

- ✓ «Ich komme mit – wir machen das zusammen.»
- ✗ «Geh doch mal alleine raus.»

## Zum Nachdenken

*Welches Symptom im Kreislauf fällt Ihnen bei Ihrem Angehörigen am stärksten auf?*

*Gibt es einen Moment im Alltag, wo Sie – ohne Druck – einfach da sein könnten?*