

**Gemeinsam
Gegen
Depression**

Eine Initiative von Janssen

„Ich finde es auch wichtig zu verstehen, dass wir nicht die Depression sind, sondern dass wir Menschen mit Depressionen sind.“

NORA, BETROFFENE

www.gemeinsam-gegen-depression.de

4 | Kraft behalten bei einer Depression

Ein Begleitheft für Angehörige

Janssen-Cilag GmbH
www.janssenwithme.de

janssen
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson

Mit Betroffenen für Betroffene

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen die Gesundheit und Lebensqualität von Patient:innen und Angehörigen. Dafür jeden Tag unser Bestes zu geben, ist zentraler Bestandteil unserer Unternehmensphilosophie. Deshalb geht unser Engagement weit über die Erforschung innovativer Medikamente hinaus. Wir entwickeln Informations-, Fortbildungs- und Hilfsangebote sowie Serviceleistungen, denn wir wollen, dass Patient:innen und Angehörige besondere und alltägliche Momente so erleben können, wie es vor der Diagnose selbstverständlich war.

Die vorliegende Broschüre ist in Zusammenarbeit mit praktizierenden Ärzt:innen, betroffenen Patient:innen und Angehörigen entwickelt worden.

Für eine bessere Versorgung und Aufklärung von Betroffenen und Angehörigen.

Liebe Angehörige, Partner:innen, Freund:innen oder Arbeitskolleg:innen,

ein Ihnen nahestehender Mensch ist an einer Depression erkrankt. Das betrifft nicht nur ihn oder sie, sondern verändert auch Ihr Leben. In dieser Zeit sind Sie besonders gefordert: Als Ansprechperson, als verständnisvolle:r Partner:in oder als Unterstützer:in bei alltäglichen Aufgaben, die die betroffene Person aufgrund der Depression nicht mehr erledigen kann. All das kostet Kraft – Ihre Kraft. Wichtig ist daher, dass Sie auf sich selbst Acht geben, Ihre Kraft gut einteilen und immer wieder neue Energie tanken können.

In dieser Broschüre haben wir für Sie Informationen und praktische Tipps zusammengestellt: Wie Sie Ihre Kraft behalten, wo es für Sie Hilfe und Unterstützung gibt und wie Sie mit dieser Erkrankung gut umgehen können.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem nahestehenden Menschen alles Gute!

Ihr Janssen Team von GemeinsamGegenDepression



Die Begleithefte für Angehörige

Diese Broschüre ist Teil einer Themenreihe, die sich an Angehörige, Partner:innen, Freund:innen oder Arbeitskolleg:innen von Menschen richtet, die an einer Depression erkrankt sind.

Unsere Begleithefte möchten Sie in dieser Situation mit konkreten Hilfestellungen, Informationen und Kontaktadressen bestmöglich unterstützen.

- » Was ist eine Depression?
- » Umgang mit einer Depression
- » Emotionale Belastung bei einer Depression
- » Kraft behalten bei einer Depression
- » Leben mit einer Depression



Alle Begleithefte wurden in Zusammenarbeit mit PD Dr. med. Karolina Leopold, Ltd. Oberärztin an den Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Vivantes Klinikum Am Urban und am Vivantes Klinikum in Friedrichshain, Berlin, erstellt.



In dieser Broschüre verweisen wir mit QR-Codes auf weiterführende Informationen auf unserer Website [gemeinsam-gegen-depression.de](https://www.gemeinsam-gegen-depression.de)

Diesen Code können Sie mit Ihrem Smartphone oder Tablet scannen. Sie benötigen dafür eine Internetverbindung.

Inhaltsverzeichnis

- 7 **Warum ist die eigene Kraft so wichtig?**
- 7 Das tut mir gut
- 8 Wozu führt Selbstfürsorge?
- 11 **Fünf Wege zu mehr Selbstfürsorge**
- 11 1. Es sich selbst gut gehen lassen – ohne schlechtes Gewissen
- 12 2. Freiräume schaffen und Kraftquellen finden
- 12 3. Den Alltag leichter gestalten
- 12 4. Selbstmitgefühl und Achtsamkeit
- 13 5. Unterstützung holen
- 15 **Resilienz – gelassener auf Stress reagieren**
- 15 Das Immunsystem der Seele
- 16 Wie kann ich mit Krisensituationen besser umgehen?
- 17 So baue ich Resilienz auf
- 18 **Konkrete Tipps zur Stärkung von Selbstfürsorge und Resilienz**
- 20 **Checkliste: Selbstfürsorge**
- 21 **Nützliche Adressen**



Agenturfoto. Mit Models gestellt

Warum ist die eigene Kraft so wichtig?

Die Fürsorge für einen depressiv erkrankten Menschen kostet Kraft. Diese Energie können Sie nur aufbringen, wenn Sie regelmäßig auch etwas für sich selbst tun. Denn damit bauen Sie Ihre eigenen Kraftreserven wieder auf und können den Alltag mit einer positiven Grundstimmung meistern.

Abschalten und Energie tanken

Jeder hat seinen:ihren eigenen Lieblingsplatz, wo er:sie sich entspannen kann. Manche gehen in die Natur oder an einen nahegelegenen Fluss oder See. Allein das Geräusch von Wasser kann entspannend sein. Andere schöpfen Kraft aus Sport oder Wellness, wieder andere fühlen sich in den eigenen vier Wänden am wohlsten. Finden Sie Ihren persönlichen Kraftort.

Die Depression eines nahestehenden Menschen bringt einen Rollenwechsel im sozialen Gefüge mit sich. Plötzlich müssen Sie andere Aufgaben übernehmen. Neben der permanenten Sorge um den:die Betroffene:n sind Sie möglicherweise mit zusätzlichen Alltagsproblemen belastet: Sie müssen sich vermehrt um die Kinder kümmern, den Haushalt übernehmen und Ihrer Arbeit weiter nachgehen. Da bleibt oft gar keine Zeit mehr für ausgleichende und wohltuende Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten oder Entspannung verschaffen. Dabei ist es in Ihrer Situation jetzt besonders wichtig, für sich selbst zu sorgen.¹

Das tut mir gut

Seit einigen Jahren gibt es eine Welle, die „Selbstfürsorge“ zu einer Art Trendwort gemacht hat. Sicher haben Sie auch schon von Strategien gehört, täglich etwas zu tun, das Ihnen Freude bereitet, wie z. B. regelmäßige Tagebuch schreiben, mit Yoga oder Meditation anzufangen. Dies sind alles Möglichkeiten, Selbstfürsorge in die Tat umzusetzen. Selbstfürsorge an sich ist aber

Gefühle ernst nehmen

Sicher fragen Sie sich oft, was der:die Betroffene gerade braucht. Wann haben Sie sich das zuletzt selbst gefragt?

Hören Sie in sich hinein und erkennen Sie Ihre Bedürfnisse und Emotionen.

Mehr Informationen

Belastung und Stress gehören unter anderem zu den Ursachen von Depressionen. Erfahren Sie mehr darüber in Broschüre 1 „Was ist eine Depression?“.

etwas Grundlegenderes, für das es keine einheitliche Definition gibt. Selbstfürsorge ist als eine Haltung sich selbst gegenüber zu verstehen.²

Selbstfürsorge bedeutet, sich selbst liebevoll und wertschätzend zu begegnen, das eigene Befinden und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und aktiv zum eigenen Wohlergehen beizutragen.³

Dieses Verständnis der Selbstfürsorge spiegelt zum einen eine bestimmte Haltung sich selbst gegenüber wider, die von Liebe und Wertschätzung geprägt ist. Zum anderen ist Selbstfürsorge aber auch mit aktivem Handeln verbunden – mit dem Ziel, das eigene Wohlergehen, sowohl das psychische als auch das körperliche, zu erhalten oder zu stärken.³

Wozu führt Selbstfürsorge?

In der schwierigen Situation, in der Sie mit der Ihnen nahestehenden Person sind, ist es enorm wichtig, dass Sie auf sich selbst achten. Das bedeutet nicht, dass Sie sich nicht länger um den depressiv Erkrankten in Ihrer Nähe kümmern. Ganz im Gegenteil: Die betroffene Person profitiert genauso wie Sie selbst davon, wenn Sie ausreichend Energie haben, sich insgesamt wohl fühlen und eine gute Grundstimmung mitbringen.⁴

Als Angehörige:r und insbesondere als Familienmitglied sind Sie langfristig gefordert und beim Funktionieren an der Leistungsgrenze ist das Risiko für Überforderung hoch. Machen Sie nur die Dinge, mit denen Sie sich persönlich wohlfühlen, denn auch gesunde Aktivitäten können zu viel sein.⁴

Es ist Ihre Aufgabe, eine gute und gesunde Balance zu finden, in der Sie sowohl für Ihre:n Angehörige:n als auch für sich selbst sorgen.¹



„Ich finde es auch wichtig zu verstehen, dass wir nicht die Depression sind, sondern dass wir Menschen mit Depressionen sind.“

Nora, Betroffene

Nora kennt Depressionen seit ihrer Kindheit. Doch erst im jungen Erwachsenenalter wurde ihre Krankheit erkannt. Heute kann sie über ihre Erfahrungen sprechen und erzählt uns ihre ganze Geschichte.



Sie wollen mehr über Nora, weitere Betroffene und Angehörige erfahren? Schauen Sie auf unserer Website vorbei!



Fünf Wege zu mehr Selbstfürsorge

Eine wichtige Voraussetzung für Selbstfürsorge ist die Fähigkeit, „Nein“ zu sagen, wenn der Alltag zu stressig wird. Damit setzen Sie Grenzen und schützen sich selbst vor Überlastung. So unangenehm es vielleicht anfangs ist: Manchmal müssen Sie einen Gefallen ausschlagen.

Gesunder Egoismus

Sagen Sie öfter, was Sie sich wirklich wünschen: Das bedeutet nicht, dass Sie rücksichtslos sind, sondern vielmehr, dass Sie ehrlich zu sich und anderen sind.

Die Sorge und Unterstützung eines:einer Angehörigen mit einer Depression ist kräfteaufwendend. Um weiterhin eine Stütze für den Ihnen nahestehenden Menschen sein zu können und gleichzeitig Ihre Lebensqualität zu erhalten, ist es wichtig, dass Sie auf sich selbst und Ihre Kräfte achten. Mit den fünf Wegen zu mehr Selbstfürsorge können Sie Ihre eigene Gesundheit stärken. Machen Sie sich bewusst, dass Sie die betroffene Person nicht heilen können. Manche Probleme können weder von Ihnen noch von dem:der depressiv Erkrankten gelöst werden. Die Verantwortung liegt in den Händen der professionellen Behandler:in. Sie können dabei nur unterstützen.⁴

1. Es sich selbst gut gehen lassen – ohne schlechtes Gewissen

Fällt es Ihnen – wie vielen anderen Angehörigen – auch schwer, es sich selbst auch einmal gutgehen zu lassen? Und kommt bei Ihnen schnell ein schlechtes Gewissen auf, wenn Sie beispielsweise einen schönen Abend mit Ihrem Freundeskreis verbringen und Sie an die betroffene Person denken? Das ist verständlich, aber auch absolut unbegründet. Es ist nämlich besonders wichtig, dass Sie auf

Mehr Informationen

Gefühle wie Scham, Schuld und Machtlosigkeit erleben Angehörige von depressiv erkrankten Menschen häufig. Wie Sie damit umgehen können, lesen Sie in der Broschüre 3 „**Emotionale Belastung bei einer Depression**“.

Ihren Körper und Ihre eigenen Bedürfnisse achten. Denn nur so können Sie die betroffene Person unterstützen. Und vor allem: Sie haben Selbstfürsorge genauso verdient wie der:die Betroffene selbst und jeder andere Mensch auch. Ihr Leben ist genau so kostbar wie das der anderen.⁵

2. Freiräume schaffen und Kraftquellen finden

Sie sollten sich also gerade trotz der schwierigen Situation mit Ihrem:Ihrer Angehörigen Freiräume schaffen und für Sie angenehme, bereichernde Freizeitaktivitäten wahrnehmen – ohne schlechtes Gewissen.¹ Ihre persönlichen Kraftquellen sind in Ihrer Situation manchmal wichtiger als Ihre Verpflichtungen. Optimalerweise sollten sich Ihre Kraftquellen in verschiedenen Lebensbereichen wieder finden, wie beispielsweise Zeit für sich und Ihre Hobbys nehmen, Freund:innen treffen, regelmäßige körperliche Bewegung sowie Erholung und Wohlfühlen.¹

3. Den Alltag leichter gestalten

Für Ihre Freiräume, Hobbys und Ihren Freundkreis brauchen Sie Zeit, die Sie momentan vielleicht nicht haben. Wenn Sie Ihren Alltag jedoch leichter gestalten, können sich neue Zeitfenster auftun. Überlegen Sie, an welchen Stellen Sie wertvolle Zeit einsparen können. Sie können beispielsweise drei Dinge festlegen, die Sie am nächsten Tag unbedingt tun möchten – und das auch einhalten. Alles, was dann neu hinzukommt, sollten Sie konsequent verschieben oder an andere Menschen abgeben. Manchmal reicht es auch schon aus, wenn Sie seltener kochen, putzen, waschen oder staubsaugen.⁶

4. Selbstmitgefühl und Achtsamkeit

Das alltägliche Leben mit einem depressiven Menschen kann auch bei Ihnen zu negativen Emotionen wie Machtlosigkeit, Wut und Ungeduld führen. Diese Gefühle sind völlig normal und Sie sollten sich nicht mit unbegrün-

deten Schuldgefühlen quälen. Bringen Sie stattdessen viel Selbstmitgefühl auf, da auch Sie unter den Auswirkungen der Depression Ihres:Ihrer Angehörigen leiden.⁷ Selbstmitgefühl kann als eine Art Erweiterung des Mitgefühls auf sich selbst in Situationen, in denen man Unzulänglichkeiten, Versagen oder allgemeines Leid wahrnimmt, betrachtet werden.⁸ Hierzu ist auch eine gute Portion Achtsamkeit wichtig. Achtsam sein bedeutet, sich mit voller Absicht auf den Moment einzulassen und die Dinge einfach nur wahrzunehmen, statt zu bewerten. Wer achtsam ist, lehnt sich innerlich zurück und beobachtet zunächst nur. Das geht sicher nicht von heute auf morgen. Doch auf längere Sicht kann diese Haltung Ruhe und Gelassenheit erzeugen – und damit Kraft sparen.⁹

5. Unterstützung holen

Sie sind in Ihrer Situation nicht allein: Teilen Sie sich die Verantwortlichkeiten mit weiteren Familienmitgliedern oder Freund:innen auf.¹⁰ So helfen Sie sich gegenseitig. Auch der Austausch mit anderen Angehörigen von depressiv erkrankten Menschen kann gut tun. Kontaktmöglichkeiten und Selbsthilfegruppen finden Sie auf Seite 21.

„Wenn es einem nicht gut geht, sollte man sich von Anfang an Hilfe holen und sehen, dass man mit der Situation nicht allein ist.“

PD DR. MED. KAROLINA LEOPOLD



Agenturfoto. Mit Models gestellt

Resilienz – gelassener auf Stress reagieren

Es gibt Menschen, die mit Krisensituationen besser umgehen können als andere. Psycholog:innen gehen davon aus, dass resiliente Menschen ihr Leben als sinnvoll erachten und erlebt haben, dass sich etwas verändert, wenn sie selbst handeln. Ihr Motto: Jetzt ist es schwer, aber es wird besser.

Für Angehörige von Menschen mit einer Depression ist es hilfreich, eine gute Resilienz zu besitzen oder zu entwickeln. **Unter Resilienz wird die Fähigkeit verstanden, belastende Situationen nicht als unlösbar, sondern als aktiv veränderbar wahrzunehmen.** Wenn man also eine belastende Situation erlebt und weiß, dass man ihr nicht machtlos gegenübersteht, kann man gelassener reagieren. Mit einiger Übung und Geduld kann jeder Mensch seine innere Stärke ausbauen.¹¹

Das Immunsystem der Seele

In Zeiten, in denen Sie sich stark belastet fühlen, ist es wichtig, sich die eigenen Stärken bewusst zu machen. Sie helfen dabei, zuversichtlich zu bleiben. Denken Sie zum Beispiel daran, wie Sie in der Vergangenheit Krisen gemeistert haben. Wie haben Sie das geschafft und was haben Sie eventuell daraus gelernt? Ihre Erfahrungen, Wissen und Persönlichkeit helfen Ihnen dabei, mit der Depression Ihres:r Angehörigen umgehen zu können. Mit einer starken Resilienz können Sie Stress ausweichen und damit verhindern, auf Dauer krank zu werden.¹²

Wie kann ich mit Krisensituationen besser umgehen?

Die Gedanken und Einstellungen, die Sie Ihrer Umwelt und sich selbst gegenüber haben, wirken sich stark darauf aus, wie Sie Stressfaktoren begegnen. Mit diesen vier Grundhaltungen gelingt es Ihnen, Ihre Resilienz zu stärken und Krisen besser zu bewältigen:

Akzeptanz

Verinnerlichen Sie, was nicht geändert werden kann und was sich noch nicht verändern lässt. Akzeptieren Sie auch sich selbst mit Fehlern und Makeln. Das kann den Stress lösen.

Bindung

Pflegen Sie die Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen und Gruppen. Denn der Kontakt zu anderen ist ein menschliches Bedürfnis und soziale Unterstützung schützt vor Stress.

Gesunder Optimismus

Hierbei geht es um eine gute Balance zwischen negativen und positiven Gedanken. Um negative Denkmuster zu durchbrechen, kann es helfen, Dankbarkeit zu trainieren¹²: Überlegen Sie jeden Abend drei Dinge, wofür Sie an diesem Tag dankbar waren.

Lösungsorientierung

Im Umgang mit Krisensituationen ist die Lösungsorientierung ein stärkender Faktor. Setzen Sie sich Ziele, die positiv formuliert, einfach, überschaubar, realistisch und durch Ihr eigenes Tun erreichbar sind.

Mehr Informationen

In Broschüre 2 „Umgang mit einer Depression“ finden Sie weiterführende Informationen zu dem Thema.

So baue ich Resilienz auf

Neben den Grundhaltungen können Sie mit einigen ganz praktischen Übungen mehr innere Stärke aufbauen.

Achtsamkeit ist dabei wichtig: Den Augenblick wahrnehmen, im Hier und Jetzt stehen und Situationen nicht bewerten.

Einfach mal lächeln

Um mehr Optimismus in Ihren Tag zu integrieren, stellen Sie sich vor einen Spiegel und versuchen, in Ihrem ganzen Körper eine positive Ausstrahlung zu erzeugen. Lächeln Sie dabei Ihr eigenes Spiegelbild aus tiefstem Herzen an.

Ziele setzen

Selbst wenn es nur ganz kleine Ziele sind, wie zum Beispiel ausreichend Wasser zu trinken, einen zehn-minütigen Spaziergang zu machen oder fünf Seiten in einem schönen Buch zu lesen: Ziele zu erreichen stärkt das Selbstbewusstsein.

Journaling

Schreiben Sie nach einem Tag auf, was Sie erlebt haben, welche Dinge positiv waren, über was Sie sich vielleicht ein bisschen geärgert haben oder was Sie traurig gemacht hat.¹²



Konkrete Tipps zur Stärkung von Selbstfürsorge und Resilienz

Ihre Verpflichtungen im Haushalt, den Kindern und dem Arbeitgeber gegenüber werden zu viel?

Was Sie tun können: Überlegen Sie, welche Hilfe Sie in Anspruch nehmen können und geben Sie Tätigkeiten an andere ab. Könnte ein:e Freund:in das Kind zum Sport bringen? Möglicherweise ist es auch in Ordnung, die Wäsche einmal liegen zu lassen.

Sie haben es in der letzten Zeit nicht zum Sport geschafft?

Was Sie tun können: Viele Menschen haben – vor allem in belastenden Zeiten – keine Lust und Motivation zu Sport und Bewegung. Aber machen Sie sich bewusst, dass körperliche Bewegung Ihnen erwiesenermaßen dabei helfen kann, Stress abzubauen und aus einer eventuellen Grübelspirale herauszukommen.

Sie hetzen von einem Termin zu nächsten und sind zudem rund um die Uhr für andere da?

Was Sie tun können: Nehmen Sie sich täglich Zeit für Ihre „Me-Time“, eine ganz persönliche Auszeit, die Sie ganz nach Ihren Bedürfnissen gestalten. Das kann Musik hören, ein Bad nehmen oder ein Abend auf dem Sofa sein. Es ist völlig in Ordnung, wenn mal alles zu viel wird.

Sie haben all Ihre Kraft aufgebracht, um der betroffenen Person zu helfen, aber der Zustand verändert sich nicht?

Was Sie tun können: Akzeptieren Sie, dass Sie die Lage momentan nicht weiter verbessern können und fühlen Sie sich nicht verantwortlich dafür, sie zu heilen. Ein offenes Ohr zu haben reicht momentan vielleicht schon aus.

Checkliste: Selbstfürsorge

Eine Hilfe bei der Umsetzung Ihrer Selbstfürsorge in Krisenzeiten können diese Fragen und Gedanken sein, die Sie sich selbst stellen sollten:

1. Wie geht es mir eigentlich?

- Wie ist meine Stimmung?
- Was fühle ich und was denke ich?
- Erlaube ich meinen Gefühlen, da zu sein oder unterdrücke ich sie?
- Nehme ich an mir selbst Frühwarnzeichen einer Depression wahr?

2. Was tut mir gut?

- Welche Hobbys oder Tätigkeiten machen mir Spaß?
- Kann mir jetzt soziale Unterstützung und der Austausch im Freundeskreis helfen?
- Kann ich Unterstützung anfragen oder annehmen, wenn ich Hilfe brauche?

3. Ich lenke meine Gefühle und Gedanken, indem ich ...

- ... meine Gefühle zulasse, ohne sie zu bewerten.
- ... einen Ausgleich schaffe, wenn es mir zu viel wird.
- ... meine Gefühle und Gedanken anderen mitteile.
- ... das, was zu viel ist, weglasse und eigene Prioritäten setze.¹³

Mehr Informationen

Hier finden Sie praktische Informationen zu verschiedenen Entspannungstechniken



www.aok.de/pk

Nützliche Adressen

Sie sind in Ihrer Situation nicht allein. Zahlreiche Anlaufstellen speziell für Angehörige von depressiv erkrankten Menschen helfen, beraten Sie gerne oder vermitteln den richtigen Kontakt.



BApK. Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. Psychiatrienetz
www.bapk.de

Psychosoziale Beratungsstellen: Caritas, Diakonie, AWO, Deutsches Rotes Kreuz, Pro Familia sowie Studentenwerke für Studierende.



Deutsche Depressionshilfe. Rat für Angehörige
www.deutsche-depressionshilfe.de

SeeleFon des BApK: Beratung für Angehörige und Betroffene unter Tel. 01805/950951 und 0228/71002424, sowie per E-Mail an: seelefon@psychiatrie.de



Deutsche Depressionsliga
Beratungsstellen für Angehörige
<https://depressionsliga.de>



Nationale Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige
www.nakos.de

Quellen

1. AOK Gesundheitsmagazin. Beratung für Angehörige bei einer Depression. Abgerufen am 30.06.2022 von www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/wie-angehoerige-von-depressiven-helfen-koennen
2. Hph Psychologie. Was ist Selbstfürsorge wirklich? – Zwischen Trendwort, Strategie und Fähigkeit. Abgerufen am 30.06.2022 von <https://hph-psychologie.de/was-ist-selbstfuersorge-wirklich-zwischen-trendwort-strategie-und-faehigkeit>
3. ZEPF – Zentrum für Empirische Pädagogische Forschung. Selbstfürsorge. Abgerufen am 30.06.2022 von www.zepf.eu/selbstfuersorge
4. Therapie.de. Das können Helfende für ihre Gesundheit tun. Abgerufen am 30.06.2022 von www.therapie.de/psyche/info/fragen/angehoerige-psychisch-kranker/selbstfuersorge
5. AOK. Familiencoach Depression. Hilfe für Angehörige und Freunde. Abgerufen am 30.06.2022 von <https://depression.aok.de/selbstfuersorge/gut-auf-sich-achten/warum-sie-auf-sich-achten-sollten>
6. AOK. Familiencoach Depression. Hilfe für Angehörige und Freunde. Abgerufen am 30.06.2022 von <https://depression.aok.de/selbstfuersorge/alltag-erleichtern/es-sich-leichter-machen>
7. Netdoktor. Depression – Angehörige. Abgerufen am 30.06.2022 von www.netdoktor.de/krankheiten/depression/angehoerige
8. PSYLEX. Aktuelle Nachrichten aus der Psychologie. Selbstmitgefühl (Psychologie). Abgerufen am 30.06.2022 von <https://psylex.de/psychologie-lexikon/persoenlichkeit/selbstmitgefuehl/#:~:text=Selbstmitgef%C3%BChl%20%28engl.%3A%20Self-Compassion%29%20ist%20die%20Ausweitung%20des%20Mitgef%C3%BChls,F%C3%A4hlen%20von%20wahrgenommener%20Unzul%C3%A4nglichkeit%2C%20Versagen%20oder%20allgemeinem%20Leiden.>
9. AOK. Familiencoach Depression. Hilfe für Angehörige und Freunde. Was ist Achtsamkeit? Abgerufen am 30.06.2022 von <https://depression.aok.de/selbstfuersorge/achtsamkeit/was-ist-achtsamkeit>
10. Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Rat für Angehörige Depression. Abgerufen am 30.06.2022 von www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/rat-fuer-angehoerige
11. AOK Gesundheitsmagazin. Resilienz stärken – Tipps für Kinder und Erwachsene. Abgerufen am 30.06.2022 von www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/resilienz-staerken-mit-diesen-tipps
12. Lebenskompass. 5 Tipps, wie Du resilient wirst. Abgerufen am 06.07.2022 von <https://lebenskompass.eu/blogs/leben/resilienz-staerken>
13. Diakonie Hamburg. Checkliste zur Unterstützung zur selbstfürsorge. Abgerufen am 30.06.2022 von www.diakonie-hamburg.de/export/sites/default/content/downloads/Fachbereiche/KJ/Checkliste-zur-Unterstuetzung-zur-Selbstfuersorge.pdf



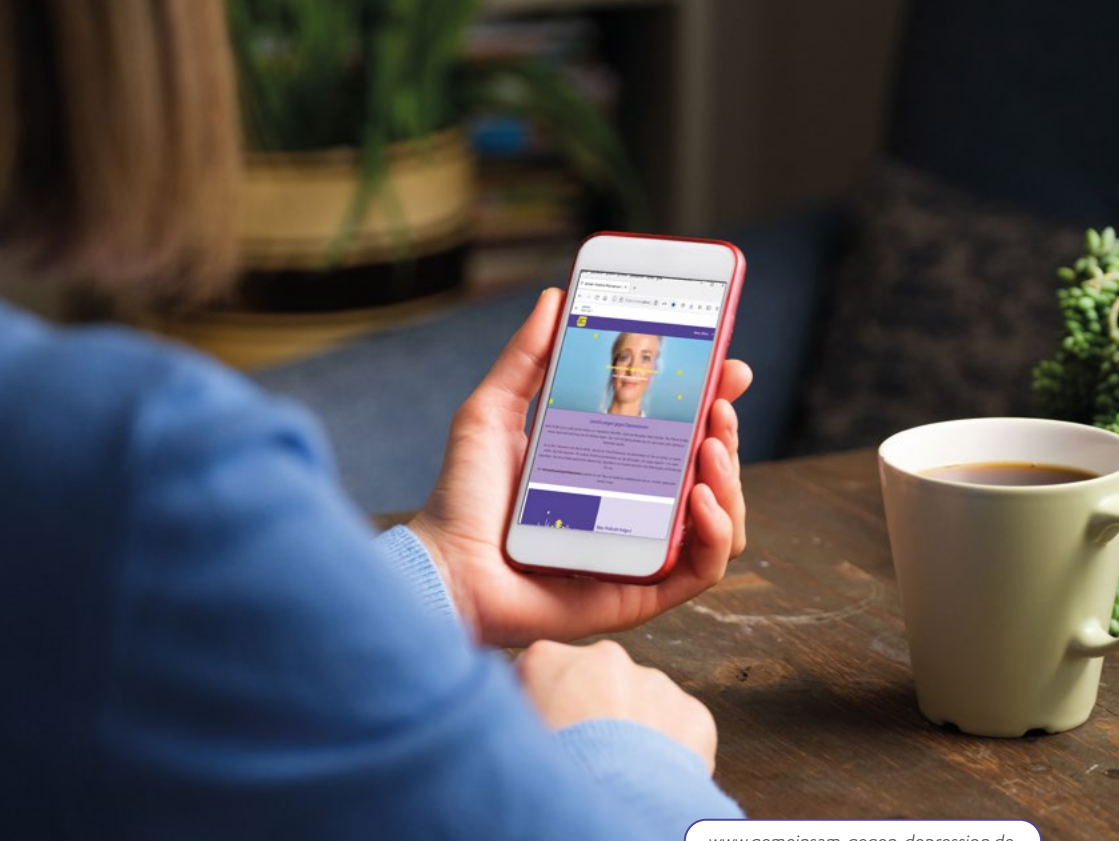
Wie hilfreich waren die Inhalte für Sie?
Wir freuen uns über Ihr Feedback. Über den
QR-Code gelangen Sie zur kurzen Online-
Umfrage, die nur wenige Minuten dauert.

<https://forms.office.com/r/FqWwQB3GA2>

Bildnachweise

Titel, S.11: Nora, Betroffene, unterstützt die Initiative GemeinsamGegenDepression
gettyimages: S.6 Westend61 | S.10 Oliver Rossi | S.14 Halfpoint Images | S.24 pinstock

Alle im Bereich dieses Dokuments zur Verfügung gestellten Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet und zusammengestellt. Janssen-Cilag übernimmt dennoch keine Gewähr für ihre Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit. Für den Ersatz von Schäden, gleich aus welchem Rechtsgrund, haftet Janssen-Cilag nur, wenn ihm, seinen gesetzlichen Vertreter:innen, Mitarbeiter:innen, Erfüllungsgehilf:innen Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Schadensersatzansprüche wegen der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit bleiben von der bevorstehenden Regelung ausgeschlossen.



www.gemeinsam-gegen-depression.de

Näheres zu unserem **Engagement für Betroffene:**



QR-Code scannen und
unsere **Unterstützungs-
angebote** ansehen

**janssen
With Me**®

Ihre Website mit Informationen zu
Erkrankungen, an denen wir forschen.
www.janssenwithme.de

Janssen-Cilag GmbH
Johnson & Johnson Platz 1
41470 Neuss
Telefon: (0 21 37) 9 55-0
Telefax: (0 21 37) 9 55-327
www.janssen.com/germany