

INHALT

	Einleitung	9
1	Depression: Innenansicht	11
	Depression ist unerklärbar	12
	Die tausend Gesichter der Depression	13
	Trübe Stimmung	15
	An nichts mehr Freude haben	18
	Sich schuldig oder wertlos fühlen	19
	Schlafstörungen	21
	Mit Widerwillen essen oder sich überessen	22
	Müde und matt	23
	Langsamkeit oder anhaltende körperliche Unruhe	25
	Unentschlossenheit oder	
	Konzentrationsprobleme	27
	Gedanken an den Tod	29
	Andere Depressionssymptome	30
	Reizbarkeit und schnell aufkommende Wut	30
	Angst- oder Panikgefühle	31
	Sorgen über Gesundheit, körperliche Beschwerden	
	und Schmerzen	32
	Grübeleien	34
	Einsamkeit	34
	Zwanghaftes Denken und Handeln	35
	Verlust der Libido, sexuelle Unlust	36

2	Wie können Sie Ihren depressiven Angehörigen unterstützen?	39
	Braucht Ihr depressiver Angehöriger Ihre Unterstützung?	40
	Kontakt halten	42
	Nicht urteilen	44
	Worüber sprechen?	45
	Keine (billigen) Ratschläge erteilen	49
	Dem anderen nicht das Wort aus dem Mund nehmen	54
	Abreden treffen	55
	Die Partnerbeziehung pflegen	59
	Dem Alkoholkonsum Grenzen setzen	60
	Die frühere Lebensweise aufrechterhalten	62
	Bei der Behandlung unterstützen	63
	Der Spirale depressiver Interaktion entkommen	66
	Einige weitere Empfehlungen	68
3	Behandlung	73
	Psychotherapie	73
	Psychodynamische Therapie (Tiefenpsychologische Psychotherapie)	74
	Kognitive Verhaltenstherapie	76
	Klientenorientierte/Personzentrierte Psychotherapie	78
	Interpersonelle Therapie	79
	Lösungsorientierte Therapie	80
	Mindfulness (oder Achtsamkeitstraining)	82
	Welche Psychotherapie ist die beste?	83
	Biologische Formen der Behandlung	86
	Bewegung als Medizin	87
	Antidepressiva	89

Welche Behandlung ist die beste?	93
Erst einmal abwarten?	94
Zwei niedrigschwellige Formen der Behandlung:	
Internettherapie und Bibliothherapie	97
Wenn die Depression nicht vorübergeht	100
Schwere Depression	102
Chronische Depression	104
Elektroschocktherapie	105

4	Helfen, eine adäquate professionelle Hilfe zu finden	109
	Die erste Hürde: Krankheitsbewusstsein	110
	Fragen, die Ihnen helfen können, die Diagnose »Depression« zu stellen	111
	Die zweite Hürde: Hilfe suchen	115
	Hindernisse bei der Suche nach Hilfe	119
	Die dritte Hürde: Die richtige Diagnosestellung durch den Hausarzt	122
	Die vierte Hürde: Die richtige Behandlung bekommen	125
	Die wichtigsten Fachleute, die bei einer Depression helfen können	127
	Nützliche Websites für die Suche nach professioneller Depressionsbehandlung	130
	Die fünfte Hürde: Den richtigen Therapeuten finden	131

5	Was bedeutet die Depression Ihres Angehörigen für Sie selbst?	141
	Beunruhigung und Unsicherheit	142
	Verzweiflung	144
	Kummer	145

Wut	147
Schuldgefühle	149
Einsamkeit	151
Scham	153
Angst	156
Positive Gefühle	157
6 Tipps, um selbst durchzuhalten	159
Setzen Sie sich zuerst Ihre eigene »Sauerstoffmaske« auf	159
Seien Sie nicht zu kritisch und überengagiert	161
Akzeptieren Sie Ihre Gefühle	164
Rechnen Sie nicht mit Verständnis	168
Vergeben Sie sich Ihre Fehler	172
Informieren Sie die Menschen in Ihrer Umgebung	172
Leben Sie so weit wie möglich in der Gegenwart	173
Konzentrieren Sie sich auf Probleme, die Sie verändern können	175
Holen Sie sich Unterstützung im Glauben	177
Anmerkungen	179
Zitierte Literatur	181
Benutzte Fachliteratur	185
Über den Autor	187