Inhalt

Einleitung	9
1 Was sind Depressionen?	13
1.1 Symptome der Depression	15
1.2 Abgrenzung normaler von krankhaften Stimmungsschwankungen	18
1.3 Selbstbeurteilung	21
1.4 Hoffnungslosigkeit	23
1.5 Formen der Depression	25
1.6 Wer ist besonders häufig betroffen?	26
1.7 Kann eine Depression jeden treffen?	28
2 Worin liegen die Ursachen einer Depression?	31
2.1 Was macht mich empfänglich?	31
2.2 Depression als Endstrecke einer längeren Entwicklung	32
2.3 Auslöser depressiver Phasen	34
2.4 Warum geht es nicht mehr bergauf?	35
3 Wie kann ich mir selbst helfen?	39
3.1 Wo Sie selbst ansetzen können	40
3.2 Über Aktivierung raus aus der Depression	41
3.3 Genießen erlernen	51
3.4 Wenn alles zu viel wird: Umgang mit Überforderung	63
3.5 Die Mischung macht's!	78
3.6 Wie Sie Ihre Gedanken beeinflussen lernen	81
3.7 Wie Sie Ihren Selbstwert stärken	88
3.8 Depressionen vorbeugen – wie erkenne ich, wenn es wieder bergab geht?	98
3.9 Unterstützung durch Netzwerke oder Selbsthilfegruppen	102

4	Was Angehörige interessiert und wissen sollten	105
5	Ab wann sollte ich mir professionelle Hilfe suchen?	111
5.1	Argumente für eine professionelle Behandlung	111
5.2	Pharmakotherapie – notwendig oder nicht?	113
5.3	Psychotherapie – was bringt das und wie läuft das ab?	118
5.4	Kombinationsbehandlung – ab wann machen Psychotherapie <i>und</i> Medikamente einen Sinn?	128
5.5	Alternative Behandlungsformen	129
5.6	Warnung vor »Wunderheilern«	133
6	Zum Abschluss	135
	Anhang	137
	Adressen der depressionsspezifischen Netzwerke und der Informationsstelle für Selbsthilfegruppen	139
	Literaturempfehlung	140
	Hinweise zum Online-Material	141
AB 1	Selbstbeobachtung bezüglich depressiver Symptome	142
AB 2	Fragen zum Thema Hoffnungslosigkeit	143
AB 3	Wochenplan	144
AB 4	Liste positiver Aktivitäten	145
AB 5	Aufbau befriedigender Aktivitäten auf verschiedenen Ebenen	148
AB 6	Gedankenprotokoll	149
AB 7	Meine Stärken und Ressourcen	150
AB 8	Erfolgstagebuch	151
AB 9	Selbstfürsorgeprotokoll	152
AB 10	Frühwarnsystem – Krankheitsverlauf	153
	Literatur	154
	Sachwortverzeichnis	155