

Inhalt

Einleitung	11
-------------------	-----------

Was der Partner für sich tut,
 tut er auch für den Depressiven

I

1 Auch für den Partner ist das Leben schwierig	25
Der Partner kann die Depression nicht erkennen	32
Es wird dem Partner alles zu viel	35
Die Auswirkung der elterlichen Überforderung auf die Kinder	39
1. Checkliste: Was sich der Partner immer wieder sagen darf	44
2. Checkliste: Was für den Partner wichtig in Bezug auf die Kinder ist	45
2 Das Leiden des depressiven Menschen	46
Die Depression ist für die depressiven Menschen kaum fassbar	47
Die Depression betrifft den ganzen Menschen	52
Depressive Menschen wirken nach außen oft stark und unnachgiebig	61

3 Was ist eine Depression?	64
Depression und Krankheit	65
Die Depression und depressionsähnliche Zustände	70
Zwei Formen, wie die Depression sichtbar werden kann	72
Die Depression als Entwicklungsprozess	74
Entstehung der Depression	76
Depressionsphasen	88
Variationen der Latenzphase	92
Was für alle Entwicklungsverläufe gilt	94
Brief: Ich weiß nicht, wie lange ich das noch durchhalte	97
Wenn der Partner einfach wartet	98
Mögliche Reaktionsweisen des Depressiven auf das passive Warten und Hoffen des Partners	99
3. Checkliste: Was man als Partner nie vergessen darf	104
 4 Verstehen des depressiven Menschen hilft dem Partner	 105
Die Bedeutung des Verstehens	105
Als Partner kann man Hilfe anbieten	109
Verstehen ist für den Partner in dreierlei Hinsicht wichtig	111
Verstehen des »Mehr« und des »Weniger«	115
Verstehen der Erschöpfung	118
Verstehen, was Kraft kostet	120
Das Verstehen und Wissen um den Weg des Ausstiegs	125
Man kann es den Kindern besser erklären	126
4. Checkliste: Den Depressiven verstehen hilft dem Partner	127

Das Leben des Partners mit einem depressiven Menschen



5	Das Leben der Partnerin, des Partners	131
	Was ist wichtig für den Partner?	134
	Die Frage nach der Schuld	135
	Den Suizid des Depressiven verhindern wollen	137
	Reaktionen des Partners auf den depressiven Menschen	139
	Hilfe für den Partner ist Hilfe für den depressiven Menschen	142
	Was ist, wenn?	144
	Die Geschichte von Luzia	149
	<i>5. Checkliste: Was dem Partner das Leben erleichtert</i>	<i>152</i>
6	Wie der Partner sich und damit dem Depressiven hilft	154
	Worum es im Zusammenleben mit dem Depressiven geht	155
	Die Gefühle zulassen	158
	Der Partner darf auch etwas einfordern	161
	Brief an den depressiven Mann	165
	<i>6. Checkliste: Was für den Partner wichtig ist</i>	<i>168</i>
7	Der Partner und die Kinder	169
	Angst um die Kinder	169
	Worauf bei den Kindern besonders zu achten ist	174
	<i>7. Checkliste: Was bei den Kindern nie vergessen werden darf</i>	<i>176</i>

Überforderung als Thema beim depressiven Menschen und seinem Partner, seiner Partnerin



8 Überforderung ist das Thema	181
Wer keine depressiven Überforderungsmuster aufgebaut hat, kann nicht depressiv werden	185
Der überforderte Partner	187
Gleiche Überforderung und gleiche Aufgabe	193
Verantwortung für sich übernehmen als Schutz vor Überforderung	198
Wenn der Partner gut auf sich aufpasst	201
Wie im Alltag Überforderung vermeiden?	203
Ratschläge kommen von überall her	211
Sich aussprechen und fachliche Hilfe annehmen	213
Verändern von Haltungen und Glaubenssätzen	215
8. <i>Checkliste: Verhaltensweisen des Partners gegen die Überforderung</i>	216
9. <i>Checkliste: Verhaltensweisen, die dem Partner helfen können</i>	217

**Was der Partner für den Depressiven tut,
tut er für sich selbst**

IV

9	Wie kann sich der Partner richtig verhalten, wenn selbst der Depressive nicht weiß, was er will?	221
	Die Geschichte von Helen und ihrem Partner	225
10	Was falsch ist im Umgang mit dem depressiven Menschen?	230
	Die Geschichte von Gertrud	234
11	Wie der Partner dem Depressiven helfen kann	236
	Bücher zum Thema Depression	239