

# Inhalt

## Einleitung

11

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



<b>1 Auch für den Partner ist das Leben schwierig</b>	<b>25</b>
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. <i>Checkliste: Was sich der Partner immer wieder             sagen darf</i>	44
2. <i>Checkliste: Was für den Partner wichtig in Bezug             auf die Kinder ist</i>	45
<b>2 Das Leiden des depressiven Menschen</b>	<b>46</b>
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

<b>3 Was ist eine Depression?</b>	<b>64</b>
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. <i>Checkliste: Was man als Partner nie vergessen darf</i>	104
<b>4 Verstehen des depressiven Menschen hilft dem Partner</b>	<b>105</b>
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. <i>Checkliste: Den Depressiven verstehen hilft         dem Partner</i>	127

## Das Leben des Partners mit einem depressiven Menschen



<b>5 Das Leben der Partnerin, des Partners</b>	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
5. <i>Checkliste: Was dem Partner das Leben erleichtert</i>	152
<b>6 Wie der Partner sich und damit dem Depressiven hilft</b>	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
6. <i>Checkliste: Was für den Partner wichtig ist</i>	168
<b>7 Der Partner und die Kinder</b>	169
Angst um die Kinder	169
Worauf bei den Kindern besonders zu achten ist	174
7. <i>Checkliste: Was bei den Kindern nie vergessen         werden darf</i>	176

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



<b>8 Überforderung ist das Thema</b>	<b>181</b>
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

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