

INHALT

Einleitung	11
1 Depression: Innenansicht	15
Depression ist unerklärbar	16
Die tausend Gesichter der Depression	17
Trübe Stimmung	19
An nichts mehr Freude haben	22
Sich schuldig oder wertlos fühlen	23
Schlafstörungen	25
Mit Widerwillen essen oder sich überessen	26
Müde und matt	27
Langsamkeit oder anhaltende körperliche Unruhe	29
Unentschlossenheit oder Konzentrationsprobleme	31
Gedanken an den Tod	33
Andere Depressionssymptome	34
Reizbarkeit und schnell aufkommende Wut	35
Angst- oder Panikgefühle	35
Sorgen über Gesundheit, körperliche Beschwerden und Schmerzen	37
Grübelei	38
Einsamkeit	39
Zwanghaftes Denken und Handeln	40
Verlust der Libido, sexuelle Unlust	41
Verstärkung der Gefühle	42

Depression bei Senioren	43
Auftreten	43
Mögliche Gründe und Risikofaktoren	44
Erkennen	46
Depression bei Kindern	47
Auftreten	48
Mögliche Gründe und Risikofaktoren	48
Erkennen	49
2 Wie können Sie Ihren depressiven Angehörigen unterstützen?	51
Braucht Ihr depressiver Angehöriger Ihre Unterstützung?	52
Kontakt halten	54
Nicht urteilen	56
Worüber sprechen?	57
Keine (billigen) Ratschläge erteilen	62
Dem anderen nicht das Wort aus dem Mund nehmen	67
Absprachen treffen	68
Die Partnerbeziehung pflegen	72
Dem Alkoholkonsum Grenzen setzen	73
Die frühere Lebensweise aufrechterhalten	75
Bei der Behandlung unterstützen	76
Der Spirale depressiver Interaktion entkommen	79
Einige weitere Empfehlungen	81
3 Behandlung	85
Psychotherapie	85
Psychodynamische Therapie (Tiefenpsychologische Psychotherapie)	86
Kognitive Verhaltenstherapie	89

Klientenorientierte/Personzentrierte Psychotherapie	90
Interpersonelle Therapie	91
Lösungsorientierte Therapie	93
Mindfulness (oder Achtsamkeitstraining)	94
ACT	96
Welche Psychotherapie ist die beste?	97
Biologische Formen der Behandlung	99
Bewegung als Medizin	101
Antidepressiva	103
Welche Behandlung ist die beste?	107
Erst einmal abwarten?	108
Vier niedrigschwellige Formen der Behandlung	111
Internetherapie	111
Bibliotherapie	113
Onlinetherapie	114
Serious Gaming	114
Wenn die Depression nicht vorübergeht	115
Wenn die Depression zurückkehrt	120
Schwere Depression	122
Chronische Depression	124
Elektroschocktherapie	124
Ketamin	127
TMS	128
4 Helfen, eine adäquate professionelle Hilfe zu finden	129
Die erste Hürde: Krankheitsbewusstsein	130
Die zweite Hürde: Hilfe suchen	135
Die dritte Hürde: Die richtige Diagnosestellung durch den Hausarzt	143
Die vierte Hürde: Die richtige Behandlung bekommen	145

Nützliche Websites für die Suche nach professioneller Depressionsbehandlung	150
Die fünfte Hürde: Den richtigen Therapeuten finden	152
5 Was bedeutet die Depression Ihres Angehörigen für Sie selbst?	161
Beunruhigung und Unsicherheit	162
Verzweiflung	164
Kummer	165
Wut	167
Schuldgefühle	169
Einsamkeit	171
Scham	173
Angst	176
Positive Gefühle	177
6 Tipps, um selbst durchzuhalten	179
Setzen Sie sich zuerst Ihre eigene »Sauerstoffmaske« auf	179
Seien Sie nicht zu kritisch und überengagiert	181
Akzeptieren Sie Ihre Gefühle	184
Rechnen Sie nicht mit Verständnis	188
Vergeben Sie sich Ihre Fehler	192
Informieren Sie die Menschen in Ihrer Umgebung	192
Leben Sie so weit wie möglich in der Gegenwart	193
Konzentrieren Sie sich auf Probleme, die Sie verändern können	195
Geraten Sie nicht in soziale Isolation	196
Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für sich selbst, um etwas Angenehmes zu tun	197
Achten Sie auf Spannungssignale und nehmen Sie sie ernst	198

Respektieren Sie die gegenseitigen Unterschiede im Verarbeitungsstil	199
Holen Sie sich Unterstützung im Glauben	200
Anmerkungen	202
Zitierte Literatur	203
Benutzte Fachliteratur	206