

# INHALT

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Einleitung</b>  | <b>11</b> |
| <b>1 Depression: Innenansicht</b>                                | <b>15</b> |
| 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<br>und Schmerzen | 37        |
| Grübeleien   | 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        |
| <b>2 Wie können Sie Ihren depressiven Angehörigen unterstützen?</b> | <b>51</b> |
| 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        |
| <b>3 Behandlung</b>   | <b>85</b> |
| Psychotherapie  | 85        |
| Psychodynamische Therapie (Tiefenpsychologische Psychotherapie)     | 86        |
| Kognitive Verhaltenstherapie  | 89        |

|   |     |
|---|-----|
| Klientenorientierte/Personenzentrierte 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 |
| Internettherapie                                      | 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**

|  |     |
|--|-----|
| Die erste Hürde: Krankheitsbewusstsein                             | 129 |
| 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<br>Depressionsbehandlung | 150 |
| Die fünfte Hürde: Den richtigen Therapeuten finden                             | 152 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>5 Was bedeutet die Depression Ihres Angehörigen<br/>für Sie selbst?</b> | 161 |
| Beunruhigung und Unsicherheit  | 162 |
| Verzweiflung   | 164 |
| Kummer   | 165 |
| Wut  | 167 |
| Schuldgefühle  | 169 |
| Einsamkeit   | 171 |
| Scham  | 173 |
| Angst  | 176 |
| Positive Gefühle   | 177 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>6 Tipps, um selbst durchzuhalten</b>                                       | 179 |
| Setzen Sie sich zuerst Ihre eigene<br>»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<br>verändern können              | 195 |
| Geraten Sie nicht in soziale Isolation  | 196 |
| Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für sich selbst,<br>um etwas Angenehmes zu tun | 197 |
| Achten Sie auf Spannungssignale und nehmen Sie<br>sie ernst                   | 198 |

|   |            |
|---|------------|
| Respektieren Sie die gegenseitigen Unterschiede<br>im Verarbeitungsstil | 199        |
| Holen Sie sich Unterstützung im Glauben                                 | 200        |
| <b>Anmerkungen</b>  | <b>202</b> |
| <b>Zitierte Literatur</b>   | <b>203</b> |
| <b>Benutzte Fachliteratur</b>   | <b>206</b> |