

# Inhalt

Vorwort	VII
---------	-----

## **Teil I: Einführung und Orientierung**

1 Von der trüben Stimmung zur Schwermut:	
Wie fühlt es sich an, depressiv zu sein?	2
2 Menschen mit Depressionen: Erfahrungsberichte	6

## **Teil II: Krankheit, Verlauf und Häufigkeit**

3 Wie erkennt man eine Depression?	12
4 Wie ein Fachmann eine Depression diagnostiziert	14
5 Wie Depressionen verlaufen	19
6 Schwermut und körperliche Erkrankungen unterscheiden	22
7 Wie verbreitet sind Depressionen im Alter?	28
8 Der letzte Ausweg: Selbsttötungsversuche	30

## **Teil III: Hilfen zur Selbstbeurteilung**

9 Hoffnungslosigkeit erkennen	34
10 Depression selbst beurteilen	37
11 Denken und Gedächtnis funktionieren nicht mehr – Denkleistungen selbst beurteilen	43
12 Im Alltag zurechtkommen – Alltagsfertigkeiten selbst beurteilen	49

## **Teil IV: Wie entstehen Depressionen?**

13 Welche Risikofaktoren für Schwermut gibt es im Alter?	54
14 Erfolgreich altern	63
15 Stress und chronischer Stress	72
16 Wenn positive Erfahrungen fehlen	77

17 Wenn Gedanken Depressionen fördern	82
18 Zusammenfassung: Warum Depression im Alter?	90

## **Teil V: Hilfe und Selbsthilfe bei Depressionen**

19 Wie sich Depressionen im Alter behandeln lassen	98
20 Schritte erfolgreicher Selbsthilfe	107
21 Die Depressionsspirale	110
22 Selbsterkenntnis und Selbstbeobachtung	117
23 Angenehme Aktivitäten	123
24 Die Woche planen und den Tag einteilen	139
25 Negatives Denken stoppen	145
26 Positive Gedanken in den Kopf pumpen	148
27 Wie man hilfreiches Denken aufbauen kann	151
28 Akzeptieren lernen, Unausweichliches annehmen	158
29 Lebenssinn finden, Gelassenheit schaffen	161
30 Kontakte pflegen und neue Kontakte finden	163
31 Schlaf, Ernährung und Bewegung	168
32 Krisen erkennen, für den Notfall vorsorgen	173
33 Zusammenfassung: Hilfe und Selbsthilfe	178

## **Teil VI: Informationen und Hilfen für Angehörige**

34 Was Angehörige wissen sollten und tun können	182
35 Wo findet man Hilfe?	188

## **Sachworte**

192