

IN DIESEM KAPITEL

Was ist eine Depression?

Depressionen haben ihren Preis

Die Depression behandeln

Was kommt nach einer Depression?

Kapitel 1

Die Depression besiegen

Die Depression ist eine Erkrankung, die die Betroffenen isoliert. Einsam, ängstlich und kraftlos ziehen sie sich zurück. Hoffnung, Vertrauen, zwischenmenschliche Beziehungen, Arbeit oder Vergnügen scheinen bedeutungslos. Die Depression sperrt Körper, Geist und Seele in ein Gefängnis.

Doch wir verfügen über einige Schlüssel, die diese Gefängnistüren wieder öffnen können. Vielleicht funktioniert schon der erste Schlüssel, den Sie ausprobieren. Doch mitunter benötigen Sie eine Kombination verschiedener Schlüssel. Wir sehen unsere Aufgabe darin, Ihnen zu helfen, und wir haben einen großen Schlüsselbund dabei. Und wir unterstützen Sie bei der Wahl eines Schlüsseldiensts (eines Spezialisten für die psychische Gesundheit), wenn Sie den richtigen Schlüssel nicht finden sollten.

In diesem Kapitel erläutern wir den Unterschied zwischen Traurigkeit und Depression. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie sich Depressionen äußern. Wir beschreiben auch, welchen Preis Depressionen für Ihre Gesundheit, Ihre Produktivität und Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen haben können. Wir stellen Behandlungsmöglichkeiten vor und werfen zum Schluss einen kurzen Blick auf das Leben nach einer Depression.

Trübsal blasen oder Depression?

Tod, Trennung, Krankheit, Unglücksfälle, Blamagen und Verzweiflung gehören zum Leben. Das ist unvermeidlich. Ein Leben ohne Traurigkeit, Verzweiflung oder Trauer ist unrealistisch. Wie könnten Sie ohne Zeiten voller Kummer das Positive im Leben schätzen? Unglück und Verlust müssen nicht zwingend zu einer Depression führen. Aber was sind die Unterschiede? Traurigkeit und Trauer werden mit der Zeit immer schwächer. (Lesen Sie mehr zu Trauer und den verschiedenen Arten der Depression in Kapitel 2.) Sie werden zu Beginn von diesen Gefühlen überwältigt sein. Doch die Zeit wird die Wunden heilen (wenn sich die Traurigkeit nicht zur Depression entwickelt).



Im Gegensatz zu Phasen der Verzweiflung treten bei Depressionen zusätzlich Schuldgefühle auf. Die Betroffenen haben ihr Selbstwertgefühl verloren. Depressive Menschen sind ohne Hoffnung, hilflos und können sich selbst nicht verzeihen. Die Depression beeinträchtigt übrigens auch den Körper. Sie wirkt sich häufig auf den Schlaf, den Appetit, die Konzentration, die Energie und das Sexualeben aus. Depressionen schwächen die Fähigkeit zu lieben, zu lachen, zu arbeiten und sich mit angenehmen Tätigkeiten zu beschäftigen.

Die *Depression* ist eine Störung der Stimmung, bei der sich der Betroffene sehr traurig und mutlos fühlt und unfähig ist, Freude zu empfinden. Es gibt unterschiedliche Arten von Depressionen, die sich in einigen Symptomen unterscheiden. Diese verschiedenen Depressionarten beschreiben wir in Kapitel 2. Alle haben jedoch die niedergeschlagene Stimmung gemeinsam oder die verminderte Fähigkeit, Freude zu empfinden.

Die unterschiedlichen Gesichter der Depression

Die Depression macht keine Unterschiede. Sie kann jeden befallen, egal welcher Hautfarbe, sozialer Herkunft oder welcher Kultur. Die typischen Symptome wie Traurigkeit, Kraftlosigkeit und Desinteresse, geringes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle, veränderter Appetit und Schlaf treffen Männer, Frauen, Kinder und ältere Menschen gleichermaßen. Trotzdem wird sich die Depression bei einem Kindergartenkind nicht genauso wie bei einem Achtzigjährigen äußern.

In Kapitel 2 analysieren wir die verschiedenen Arten der Depression. In diesem Kapitel beschreiben wir, wie sich die Depression bei Menschen unterschiedlicher Altersklassen äußert. Die Fallbeispiele, die wir in diesem Buch beschreiben, handeln nicht von realen Personen. Sie sind in Anlehnung an die Menschen, mit denen wir in unserer Arbeit zu tun haben, frei erzählt.

Jung und depressiv

Depressionen können zwar bei Kindern jeden Alters vorkommen, Experten sind jedoch der Meinung, dass die Zahl der Depressionen im Vorschulalter recht niedrig ist, in den Jahren darauf ansteigt, und dass bei Jugendlichen Depressionen sogar recht häufig auftreten.



Es ist sehr wahrscheinlich, dass die Häufigkeit von Depressionen bei Kindern unterschätzt wird, da die Erkrankung oft unerkannt bleibt. Seltener berichten Kinder spontan über ihre Depression. Sie können ihre Gefühle, die zu Veränderungen im Verhalten, des Appetits und des Schlafs führen, nicht einschätzen und sind abhängig von ihrem Umfeld.

Julias Mutter überraschte ihre Tochter, indem sie ihr an ihrem achten Geburtstag einen Kuchen in die Schule brachte. Die Klasse sang »Happy Birthday« für sie, doch Julia lächelte kaum. Nachdem sie den Kuchen verputzt hatten, rannten die Kinder in die Pause. Nur Julia trottete langsam hinterher.

Julias Lehrer sprach mit der Mutter: »Ich mache mir Sorgen um Julia. Sie ist sehr ruhig und interessiert sich weniger für ihre schulischen Leistungen. Ich sehe sie oft ganz allein auf dem Spielplatz. Sie meldet sich im Unterricht nicht mehr so häufig, wie sie das einmal getan hat. Ist etwas nicht in Ordnung?«

Wenn Kinder depressiv sind, verlieren sie das Interesse an Dingen, die ihnen normalerweise sehr viel Spaß bereitet haben. Wenn man sie fragt, ob sie traurig sind, können sie ihre Gefühle nicht mit Worten beschreiben. Sie werden unterschiedliche Anzeichen für eine Depression wie mangelnde Energie, veränderten Appetit, Reizbarkeit und ein geringes Selbstwertgefühl aufweisen.



Beobachten Sie Ihr Kind beim Spielen, um Anzeichen einer Depression zu erkennen. Depressive Kinder lassen häufig Themen wie Tod und Verlust in ihr Spiel einfließen. Natürlich tun das alle Kinder hin und wieder, doch bei Kindern mit Depressionen kommen solche düsteren Themen häufiger vor. Sie müssen Ihr Kind über einen gewissen Zeitraum beobachten, denn die Stimmung von Kindern ist veränderlich. Sie wirken nicht so dauerhaft depressiv, wie das bei Erwachsenen der Fall ist. Bei Kindern schwankt die Stimmung im Laufe eines Tages. Wenn Sie Zweifel haben, sollten Sie eine Fachperson konsultieren.

Kinder, Depressionen und Übergewicht

In einer Studie, die in der angesehenen Fachzeitschrift *Pediatrics* erschien, waren über 9.000 Jugendliche auf einen Zusammenhang zwischen Depression und Übergewicht hin untersucht worden. Die Wissenschaftler ließen die Kinder einen Fragebogen ausfüllen, mit dessen Hilfe der Body-Mass-Index bestimmt wurde und eingeschätzt werden konnte, ob der Betreffende an einer Depression leidet. Ein Jahr später wurden dieselben Kinder wieder untersucht. Übergewicht zum ersten Messzeitpunkt erhöhte zwar nicht das Risiko für eine Depression zum zweiten Zeitpunkt, aber bei den Kindern, die bei der ersten Untersuchung depressiv und übergewichtig waren, hatte das Übergewicht weiter zugenommen. Kinder, die nur depressiv, aber nicht übergewichtig waren, hatten ein doppelt so hohes Risiko, nach einem Jahr übergewichtig zu sein.

Zu der Problematik, inwieweit eine Depression das Risiko, übergewichtig zu werden, erhöht, müssen noch einige Fragen geklärt werden. Doch auch diese Untersuchung unterstreicht die Notwendigkeit, die Depression zu behandeln.

Depressionen bei Senioren

Für einige Menschen ist der Gedanke an ein hohes Alter an sich schon deprimierend. Sie glauben, dass ab einem bestimmten Alter das Leben an Qualität verliert. Das ist sicherlich nicht völlig verkehrt, denn das Alter bringt Krankheiten mit sich, man verliert Freunde, Familienangehörige und soziale Kontakte. Deshalb kann man schon *ein wenig* Traurigkeit erwarten.



Trotzdem ist eine Depression *keine* unvermeidliche Erscheinung des Alters. Die meisten Symptome einer Depression bei älteren Menschen gleichen denen aller anderen Altersgruppen. Ältere Menschen konzentrieren sich vielleicht etwas mehr auf ihre Schmerzen. Außerdem empfinden sie häufiger Bedauern oder haben ein schlechtes Gewissen wegen Dingen, die in ihrem Leben passiert sind.

Depressionen haben Auswirkungen auf das Erinnerungsvermögen. Wenn Sie bei Ihren Großeltern zunehmende Gedächtnisprobleme feststellen, kann das im schlimmsten Fall bedeuten, dass sie an Demenz oder Alzheimer leiden. Doch solche Gedächtnisprobleme treten auch als Folge einer Depression auf. Depressionen können bei älteren Menschen dazu führen, dass sie eher sterben. Wenn man ältere Menschen fragt, ob sie depressiv sind, ernstet man häufig nur Ablehnung. Doch wenn die Depression geleugnet wird, kann sie nicht behandelt werden.



Ältere Männer haben – allgemein betrachtet – ein etwas höheres Suizidrisiko als andere Altersgruppen (egal welchen Geschlechts). Wenn Sie Gedanken an Selbstmord haben, lassen Sie sich ärztlich oder psychotherapeutisch untersuchen, ob Sie an einer Depression leiden.

Echte Männer haben keine Depressionen, oder doch?

Die meisten Studien haben gezeigt, dass Männer nur halb so oft von Depressionen betroffen sind wie Frauen. Doch Männer neigen dazu, ihre Depression zu verbergen. Sie sprechen nur widerwillig über Schwächen und Verwundbarkeit. Warum? Viele Männer glauben, dass es unmännlich sei, emotionale Probleme zuzugeben. Diese Männer haben von frühester Kindheit an gelernt, negative Gefühle zu verbergen.

Rainer stand kurz vor seiner Pensionierung als Marketingchef. Er konnte es kaum erwarten, endlich zu reisen und seinen Hobbys nachzugehen. Drei Monate, nachdem er in Rente gegangen war, reichte seine Frau nach zwanzigjähriger Ehe die Scheidung ein. Geschockt, doch ohne große Emotionen, sagte er zu Familie und Freunden: »Das Leben geht weiter.« Rainer begann zu trinken. Er betrieb Extremsport, ging beim Klettern, Drachenfliegen und Skifahren auf abgelegenen Pisten an seine Grenzen. Er distanzierte sich von Familie und Freunden. Seine Stimmung wandelte sich. Doch er verleugnete seine Depression gegenüber Personen, die ihm nahestanden.



Männer können sich häufig ihre Gefühle nicht eingestehen. Sie neigen bei dem Versuch, eine Depression zu bewältigen, eher dazu, zu Alkohol und Tabletten zu greifen. Einige Männer können ein Gefühl wie Ärger besser zum Ausdruck bringen als Traurigkeit. Andere bekommen körperliche Symptome einer Depression. Sie sind antriebslos, schlafen schlecht, haben keinen Appetit und leiden an Schmerzen.

Doch sie behaupten hartnäckig, nicht depressiv zu sein. Die Folge dieser nicht ausgedrückten Gefühle und der dadurch verpassten Hilfe ist eine vierfach höhere Selbstmordrate unter depressiven Männern im Vergleich zu depressiven Frauen.

Frauen und Depression

Warum erkranken Frauen weltweit doppelt so häufig wie Männer an einer Depression? Dabei spielen sicherlich biologische Faktoren eine Rolle. Die Depressionsraten während der Schwangerschaft, nach einer Entbindung und vor der Menopause sind höher als zu jeder anderen Zeit im Leben einer Frau. Sicherlich tragen bei Frauen auch kulturelle und soziale Faktoren zur Depression bei. Frauen, die sexuell missbraucht oder geschlagen wurden, leiden häufiger unter Depressionen als Männer mit vergleichbaren Erlebnissen. Außerdem kommen bestimmte Risikofaktoren wie ein niedriges Einkommen, Stress und die Kombination aus verschiedensten Verpflichtungen wie Haushalt, Kindererziehung und Berufstätigkeit bei Frauen häufiger vor als bei Männern.

Karla legt ihr Baby sanft in das Gitterbettchen. Schließlich ist es eingeschlafen. Von einem langen, anstrengenden Arbeitstag erschöpft möchte sie auch zu Bett gehen. Doch die Wäsche muss noch gemacht, Rechnungen müssen bezahlt werden und die Wohnung ist ein einziges Chaos. Vor sechs Monaten wurde ihr Mann beruflich mit einem Auslandseinsatz beauftragt. Seitdem ist das Leben nicht mehr, wie es einst war. Karla erkennt, dass ihre andauernde Erschöpfung und ihre Appetitlosigkeit Symptome einer beginnenden Depression sind.

Macht die Depression Unterschiede?

Bei jedem zeigt sich die Depression auf individuelle Weise. Verallgemeinerungen, die lediglich auf der Zugehörigkeit zu bestimmten Bevölkerungsgruppen basieren, führen schnell zu Missverständnissen. Doch zu den Risikofaktoren einer Depression zählen auch Diskriminierung, soziale Ausgrenzung, Armut oder der Verlust des Arbeitsplatzes oder eines geliebten Menschen. Bedauerlicherweise treten diese Risikofaktoren innerhalb einiger Gruppen häufiger auf. Das können Menschen mit einer anderen sexuellen Orientierung, körperlichen Veränderungen oder kulturellen Unterschieden sein. Zusätzlich zu diesen Risikofaktoren haben einige dieser Personen noch mit weiteren Hindernissen zu kämpfen. Es ist für sie oft problematisch, medizinische Hilfe zu bekommen, da sie eine andere Sprache sprechen, weil es ihnen unangenehm ist, um Hilfe zu bitten, oder weil in ihrer Nähe keine geeigneten Hilfsangebote bestehen.

Notzeiten und Depression

Menschen, die wiederholt belastende oder traumatisierende Erlebnisse erleiden, haben ein erhöhtes Risiko für Depressionen. Beispielsweise spielt die soziale Isolation während des Lockdowns in Pandemizeiten eine Rolle. Auch ständige finanzielle Sorgen können das Gefühl von Ausweglosigkeit verstärken und in einer Depression münden. Und Menschen, die in Regionen leben, die durch Extremwetter wie Stürme, Überschwemmungen oder Waldbrände gefährdet sind, unterliegen einem höheren Risiko für eine Depression.

Depressionen haben ihren Preis

Depressionen scheinen in den letzten Jahrzehnten zuzunehmen (bedingt auch durch die bessere Diagnostik und die zunehmende Akzeptanz von psychischen Erkrankungen). Für alle, die nach dem Zweiten Weltkrieg geboren wurden, ist das Risiko gestiegen, an einer Depression zu erkranken. Die Angaben variieren zwar beträchtlich, doch heute erleiden mindestens 15 bis 20 Prozent der Menschen im Lauf ihres Lebens mindestens einmal eine Depression. Diese Zahl ist erschreckend hoch.



Zahlen zur Häufigkeit von Depressionen sind nur grobe Schätzungen. Viele depressive Menschen lassen sich nicht behandeln. Andere erkennen nicht einmal, dass sie an einer Depression leiden. Wie auch immer die genauen Zahlen lauten, eins ist sicher: Sehr viele Menschen sind einmal in ihrem Leben von einer Depression oder einer depressiven Episode betroffen.

Depressionen verursachen Kosten

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat ein Projekt ins Leben gerufen, mit dessen Hilfe die ökonomische globale Krankheitsbelastung gemessen werden kann. Depressionen zählen in dieser Statistik zu den fünf größten Kostenverursachern. In den westlichen industrialisierten Ländern stehen psychische Erkrankungen nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen sogar auf dem zweiten Platz, da hier die weltweit kostenträchtigsten Erkrankungen wie Aids oder Tuberkulose eine geringere Rolle spielen. Die Kosten, die durch Depressionen verursacht werden, sind enorm. In Deutschland belaufen sich allein die direkten Kosten, die unmittelbar durch die Behandlung entstehen, auf mehrere Milliarden Euro, wobei von wesentlich höheren indirekten Kosten auszugehen ist, wenn man alle Belastungen und Beeinträchtigungen durch Depressionen einbeziehen würde wie zum Beispiel Krankheitstage oder Erwerbsminderung.

Wie entstehen diese indirekten Kosten? Menschen mit Depressionen sind häufiger krankgeschrieben und leisten nicht so viel wie andere, wenn sie arbeiten. Eltern depressiver Kinder können oft nicht ihrer Arbeit nachgehen, weil sie ihre Kinder zu Therapien begleiten müssen. Und nicht zuletzt dürfen die verlorenen Lebensjahre durch Suizide, die im Rahmen von Depressionen verübt werden, nicht vergessen werden. Natürlich verursacht auch die Therapie Kosten. Doch man darf nicht vergessen, dass eine erfolgreiche Therapie die Produktivität des Betroffenen wieder erhöht und die Fehltage reduziert.

Zwischenmenschliche Folgen der Depression

Die Zahlen und Fakten zu den gesellschaftlichen Kosten, die eine Depression verursacht, sagen nur wenig über den Preis aus, den die betroffenen Menschen selbst zu zahlen haben. Das Leid, das eine Depression mit sich bringt, betrifft sowohl den Kranken als auch die ihm nahestehenden Personen. Worte können folgende Situationen nur unzureichend beschreiben:

- ✓ den Kummer, den Familien erleiden müssen, wenn ein geliebtes Familienmitglied Selbstmord begangen hat,
- ✓ den Schmerz, den ein depressiver Mensch ertragen muss,

- ✓ die verschlechterte Lebensqualität für die Betroffenen sowie für ihre Angehörigen,
- ✓ die bei vielen Betroffenen auch beeinträchtigte körperliche Gesundheit,
- ✓ den Verlust von Lebenszielen und Werten,
- ✓ den Verlust der Lebensfreude.

Körperliche Auswirkungen einer Depression

Die Depression übt ihre zerstörerische Wirkung auch auf den Körper der Betroffenen aus. Immer wieder entdecken Wissenschaftler neue Zusammenhänge zwischen psychischer und körperlicher Gesundheit. Heute wissen wir, dass Depressionen zum Beispiel folgende Auswirkungen auf den Körper haben:

- ✓ **Immunsystem** – Der Körper verfügt über ein komplexes System, um Infektionen und Krankheiten abzuwehren. Studien haben ergeben, dass Depressionen die Reaktion des Immunsystems verändern. Sie schwächen es und machen damit die Betroffenen anfälliger für Krankheiten.
- ✓ **Bewegungsapparat** – Bleibt eine Depression unbehandelt, steigt das Risiko, eine Osteoporose zu bekommen. Ursächlich hierfür scheinen die schlechtere Ernährung, der Bewegungsmangel sowie die erhöhte Cortisolausschüttung depressiver Menschen zu sein.
- ✓ **Herz** – Zwischen der Depression und der Gesundheit Ihres Herz-Kreislauf-Systems gibt es einen engen Zusammenhang.
- ✓ **Der Verlauf vieler körperlicher Erkrankungen** wie zum Beispiel Diabetes ist bei Depressiven im Durchschnitt schwerwiegender, was unter anderem mit einem ungünstigeren Gesundheitsverhalten bei den Betroffenen zu tun haben kann.

In einer Studie beobachteten Wissenschaftler 4.000 ältere Menschen. Zu Beginn der Untersuchung hatten sie keine Herzerkrankung. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass die Personen mit einer Depression ein um 40 Prozent höheres Risiko hatten, eine Herzerkrankung zu bekommen, und ein um 60 Prozent höheres Risiko, daran zu sterben. Sie entdeckten außerdem, dass unter denjenigen mit einem höheren Schweregrad der Depression auch das Risiko einer Herzerkrankung stieg. Dieses Risiko ist vergleichbar den Risiken, die durch Rauchen, hohe Cholesterinwerte oder das Alter selbst hervorgerufen werden.

- ✓ **Psyche** – Ohnehin kann eine Depression wegen des schlechten Gedächtnisses und der mangelnden Konzentration einer Demenz ähneln, doch zudem erhöht die Depression zusätzlich das Risiko, an einer Demenz zu erkranken. Die Ursachen dafür sind noch unklar.

Bleibt eine Depression unbehandelt, beschädigt und zerstört sie möglicherweise wichtige Verbindungen im Gehirn und führt dann dazu, dass Gehirnzellen absterben.

- ✓ **Schmerzempfinden** – Eine Depression beeinflusst Ihr körperliches Schmerzempfinden. Wenn Sie unter chronischen Schmerzen wie Arthritis oder Rückenschmerzen leiden, kann die Depression Ihre Schmerzen verschlimmern. Die Wissenschaftler sind

sich noch nicht vollkommen sicher, wie es dazu kommt. Wahrscheinlich wird dieser Effekt zum einen durch eine Störung im Neurotransmittersystem, das an der Schmerzempfindung beteiligt ist, verursacht. Zum anderen spielen auch Wahrnehmungsprozesse und ein ungünstiges Krankheitsverhalten wie zum Beispiel ein zu ausgeprägtes Schonverhalten eine Rolle. Viele Menschen mit Depressionen erkennen ihre Erkrankung nicht, sondern nehmen nur ihre unterschiedlichen körperlichen Symptome wahr.

Eine Depression beeinflusst sehr viele Körperfunktionen. Der veränderte Appetit kann zu Übergewicht, aber auch zu Mangelernährung mit extremem Gewichtsverlust führen. Außerdem können das Hormongleichgewicht und viele andere empfindliche Körperfunktionen gestört werden. Depressionen schädigen also Körper, Geist und Seele.



Lassen Sie sich von diesen beängstigenden Auswirkungen einer Depression nicht entmutigen. Die hier berichteten Probleme treten bei Depressiven auch nur im Durchschnitt häufiger auf, aber nicht bei jedem. Und: Wenn Sie depressiv sind, können Sie sich bald besser fühlen – wir werden Ihnen mit diesem Buch dabei helfen. Es gibt auch wirksame Behandlungsmethoden für diejenigen, bei denen Selbsthilfe wie die Arbeit mit diesem Buch nicht ausreicht.

Sich wieder gut fühlen

Depressionen sind behandelbar. Mithilfe einer qualifizierten Diagnose und Therapie wird es den meisten bald wieder besser gehen, und für diejenigen, die von wiederkehrenden depressiven Episoden geplagt werden, gibt es Möglichkeiten, diese Episoden wenigstens besser zu bewältigen und auch die Gesamtzeit, die mit Depressionen verbracht wird, zu verkürzen. Wenn Sie sich also kraftlos fühlen, keine Freude empfinden können und ein geringes Selbstwertgefühl oder unerklärliche Schmerzen haben, könnten Sie an einer Depression leiden. Bitte holen Sie sich Hilfe. (Über Behandlungsmöglichkeiten und wie Sie geeignete Hilfe finden, lesen Sie in Kapitel 5.)

Für Menschen mit Depressionen gibt es viele Hilfsangebote. Dieses Buch ist eines davon. Es fällt unter die Kategorie Hilfe zur Selbsthilfe. Selbsthilfe ist nicht für jeden ausreichend, kann aber eine Therapie wirksam unterstützen. In den folgenden Abschnitten erläutern wir unterschiedliche Hilfsangebote, die möglicherweise nützlich für Sie sind.



Sie können sich für mehrere Behandlungsmöglichkeiten entscheiden und sie miteinander kombinieren. Vielen Betroffenen mit schweren Depressionen hilft eine Kombination aus medikamentöser Therapie und Psychotherapie. Die Kombination verschiedener psychotherapeutischer Methoden hat sich ebenfalls als wirksam erwiesen.



Wenn sich Ihre Depression mit der Zeit nicht bessert oder Sie Selbstmordgedanken haben, benötigen Sie umgehend professionelle Hilfe.

Kognitive Therapie ausprobieren

Kognitive Therapie beruht auf der Tatsache, dass unser Denken die Art, wie wir fühlen, stark beeinflusst. Dr. Aaron T. Beck, der diese psychotherapeutische Methode entwickelte, erkannte, dass depressive Menschen

- ✓ eine verzerrte Selbstwahrnehmung mit überwiegend negativer Tendenz besitzen,
- ✓ ein düsteres Bild von der Welt besitzen,
- ✓ mit Trauer und Furcht vor ihrem Schicksal in die Zukunft blicken.

Durch die Depression glauben die Betroffenen, dass ihr Blick auf die Dinge der Realität entspricht. Die kognitive Therapie kann dabei helfen, dieses verschobene Denken wieder zurückzurücken. Sie können in Teil II dieses Buches mehr zu dieser Therapiemethode erfahren. Wir möchten Sie dazu ermutigen, die kognitive Therapie auszuprobieren. Zumal die kognitive Therapie Sie auch vor späteren Rückfällen schützen kann. Sind Sie noch skeptisch? Versuchen Sie es dennoch!

Verhaltenstherapie nutzen

Eine andere erprobte Methode zur Behandlung einer Depression ist die *Verhaltenstherapie*. Sie basiert darauf, dass Veränderungen im Verhalten eine Änderung der Stimmung zur Folge haben. Das Problem besteht darin, dass Sie in einer Depression sehr antriebslos sind. In Teil III helfen wir Ihnen dabei, zu erkennen, wie Sie in kleinen Schritten diese geistige Hürde mithilfe der Verhaltenstherapie überwinden können. Außerdem erfahren Sie, wie

- ✓ Sie mit Sport Ihren Kampf gegen die Depression beginnen können,
- ✓ Sie wieder Freude in Ihr Leben bringen können,
- ✓ Ihnen Problemlösungsstrategien helfen können.

Kognitive Therapie und Verhaltenstherapie gehen übrigens oft Hand in Hand, so dass häufig auch von kognitiver Verhaltenstherapie gesprochen wird.

Zwischenmenschliche Beziehungen erneuern

Depressionen entstehen häufig nach dem Verlust einer wichtigen Beziehung. Oft handelt es sich um den Tod oder die Trennung von einem geliebten Menschen. Doch auch andere Umstände, wie der Verlust des Arbeitsplatzes oder andere große Veränderungen im Leben, können eine Depression auslösen. In Kapitel 15 möchten wir Ihnen helfen, Verlust und Veränderung zu bewältigen.

Depressionen belasten häufig Ihre Beziehung zu anderen. In Kapitel 16 möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern und dadurch Ihre Depression lindern können.

Biologische Behandlungsmöglichkeiten

Vielleicht sind Sie der Meinung, dass Sie in der Apotheke oder durch alternative pflanzliche Präparate am einfachsten Hilfe gegen Ihre Depression finden werden. Sie brauen sich nur den richtigen Trank zusammen und schon sind Sie gesund! Wenn das nur so einfach wäre!

In Kapitel 17 geben wir Ihnen einen Überblick über die medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten der Depression. Wir wollen Ihnen auch bei der schweren Entscheidung behilflich sein, ob Antidepressiva oder alternative Behandlungsmethoden das Richtige für Sie sind.

In Kapitel 18 beschäftigen wir uns mit den sogenannten natürlichen Behandlungsmöglichkeiten. Wir informieren Sie auch über die sogenannte Elektrokrampftherapie und andere, weniger bekannte Therapiemethoden.

Sich wieder besser als gut fühlen

Wenn Sie Ihre Depression überstanden haben, werden Sie sich sehr viel besser fühlen. Diesen Zustand möchten Sie sicherlich erhalten. Nun hat die Depression genauso wie eine Erkältung die unangenehme Eigenschaft, immer wieder aufzutreten. Doch dem können Sie vorbeugen. Wie Sie erneute Depressionsphasen vermeiden, erfahren Sie in Kapitel 19. Sollte sie doch wieder auftreten, zeigen wir Ihnen, wie Sie die Symptome abmildern und schneller wieder gesund werden können.

Es geht Ihnen besser. Sie fühlen sich gut. Doch damit müssen Sie sich nicht zufriedengeben. Wir möchten, dass Sie sich besser als nur okay fühlen, wenn Sie Ihre Depression überstanden haben. Das hört sich möglicherweise zu gut an, um wahr zu sein. In Kapitel 21 erfahren Sie, weshalb Sie sich mehr auf Ihre Stärken konzentrieren sollten als sich wegen Ihrer Fehler zu grämen.

Traurigkeit gehört zum Leben

Wir haben unser Buch mit dem Versprechen begonnen, Sie von Ihrer Depression zu befreien. Doch mit keiner Therapie der Welt können Sie ein Leben ohne Traurigkeit führen. Und darüber sind wir froh. Würde es diese Therapie geben, wir würden sie nicht anwenden.

Wie könnte man sich ganz ohne Traurigkeit glücklich fühlen? Wer würde großartige Theaterstücke, Lieder oder andere Kunstwerke schaffen, die unsere Seele berühren? Gefühle unterscheiden uns von Maschinen und geben dem Leben einen Sinn.

Wir wünschen Ihnen deshalb ein Leben voller Glück, gespickt mit Augenblicken der Trauer. Nur das ist Leben.