

## **Inhalt**

### **Informationen, die verstehen helfen 9**

Der lange Weg bis zur Diagnose 12

Auf der Suche nach Informationen 15

Was ist eine Depression? 17

Wann treten bei wem Depressionen auf? 19

Häufigkeit und Verlauf 22

Behandlung 24

### **Weniger Sorgen, mehr Sicherheit 28**

Besorgniserregende Symptome der Depression 29

Der Alltag mit dem Kranken 32

Die Auswirkungen auf die Kinder 37

Finanzielle Sorgen 40

Die eigene Belastbarkeit 42

### **Gefordert, nicht überfordert sein 45**

Mit familiären Aufgaben allein sein 46

Der Kranke fordert Sie 47

Verantwortung für andere Familienmitglieder 49

Ein soziales Netz knüpfen und behalten 51

Locken, nicht drängen 52

Für die Gesundheit verantwortlich? 55

### **Weniger einsam sein 60**

Verlust des gemeinsamen Alltags 60

Wie durch eine Wand getrennt 62

Engstirnig oder depressiv? 63  
Gespräche kreisen um die Krankheit 65  
Umgang mit pessimistischer Grundhaltung 66  
Partnerschaft und Sexualität 71  
Auch mal was allein machen 75

**Vorurteile hinterfragen 78**  
Depression als Mangel an Willen? 78  
Depression als Modediagnose? 80  
Vorurteile gegenüber Psychiatrie und Psychotherapie 81  
Auswirkungen von Vorurteilen 82  
Umgang mit Vorurteilen 83

**Trauern 85**  
Ohne Abschied kein Neubeginn 85  
Trauer zulassen 87  
Ärger und Aggressivität als Ausdruck von Verzweiflung 88  
Gefühle als Kompass 90  
Gefühle aushalten, Bedürfnisse annehmen 94

**Akzeptieren, was ist 98**  
Schuldgefühle von Kindern 98  
Beziehungsprobleme und Depression 99  
Selbstvorwürfe und Schuldgefühle 101  
Wenn der Kranke Ihnen Vorwürfe macht 103  
Wenn der Kranke nicht mehr leben will 106  
Umgang mit Suizidgedanken 107  
Vom »Hätte« und »Sollte« zum Hier und Jetzt 109

## **Grenzen setzen 111**

Phasen der Abgrenzung 111

Umgang mit Forderungen 113

Beziehungsmuster in der Partnerschaft 115

Veränderungen in der Partnerschaft 118

Umgang mit wachsendem Groll 120

Grenzen kommunizieren 122

## **Auf sich achten 125**

Wahrnehmen, wie es einem geht 125

Daueranspannung stresst 126

Stresssituationen verändern 128

Die eigenen Ansprüche und Gewohnheiten hinterfragen 132

Erholung suchen 134

Den eigenen Bewältigungsmöglichkeiten vertrauen 135

Leid teilen 139

Verändern und Veränderungen beibehalten 141

## **Bei Bedarf Hilfe holen 144**

Fachkundige Behandlung 144

Einbezogen werden 146

Paartherapie bei Depression 147

Psychoedukation und Gruppenprogramme für Angehörige 149

Angehörigenselbsthilfe 150

Was man nicht erwarten darf 153

## **Anhang 156**

Zitierte Literatur 156

Empfohlene Literatur 158

Internet 160