

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 Gesundung 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 Suizidgefährdungen	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 stressst	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