

<b>Informationen, die verstehen helfen</b>	9
Der lange Weg bis zur Diagnose	12
Vielleicht ist es Burn-out – Ausgebrannt oder depressiv?	15
Auf der Suche nach Informationen	19
Was ist eine Depression?	22
Wann treten bei wem Depressionen auf?	25
Häufigkeit und Verlauf	32
Behandlung	34
<b>Weniger Sorgen, mehr Sicherheit</b>	40
Besorgniserregende Symptome der Depression	41
Der Alltag mit dem Kranken	44
Die Auswirkungen auf die Kinder	49
Finanzielle Sorgen	54
Die eigene Belastbarkeit	57
<b>Gefordert, nicht überfordert sein</b>	60
Mit familiären Aufgaben allein sein	61
Ihr depressiver Angehöriger fordert Sie	62
Verantwortung für andere Familienmitglieder	64
Ein soziales Netz knüpfen und behalten	66
Locken, nicht drängen	68
Für die Gesundung verantwortlich?	70
<b>Weniger einsam sein</b>	76
Verlust des gemeinsamen Alltags	76
Wie durch eine Wand getrennt	79
Engstirng oder depressiv?	81
Gespräche kreisen um die Krankheit	82
Umgang mit pessimistischer Grundhaltung	84

**Partnerschaft und Sexualität** 92

**Auch mal was allein machen** 97

**Vorurteile hinterfragen** 99

Depression als *Mangel an Willen?* 99

Depression als *Modediagnose?* 101

**Vorurteile gegenüber Psychiatrie und Psychotherapie** 103

**Auswirkungen von Vorurteilen** 105

**Umgang mit Vorurteilen** 106

**Trauern** 108

**Ohne Abschied kein Neubeginn** 108

**Trauer zulassen** 110

**Ärger und Aggressivität als Ausdruck von Verzweiflung** 111

**Gefühle als Kompass** 113

**Gefühle aushalten, Bedürfnisse annehmen** 118

**Akzeptieren, was ist** 121

**Schuldgefühle von Kindern** 121

**Beziehungsprobleme und Depression** 123

**Selbstvorwürfe und Schuldgefühle** 124

**Wenn Ihr depressiver Angehöriger Ihnen Vorwürfe macht** 127

**Wenn Ihr depressiver Angehöriger nicht mehr leben will** 130

**Umgang mit Suizidgedanken** 132

**Vom »Hätte« und »Sollte« zum Hier und Jetzt** 134

**Grenzen setzen** 136

**Phasen der Abgrenzung** 136

**Umgang mit Forderungen** 137

**Beziehungsmuster in der Partnerschaft** 139

**Veränderungen in der Partnerschaft** 143

**Umgang mit wachsendem Groll** 144

**Grenzen kommunizieren** 147

**Auf sich achten** 150

Wahrnehmen, wie es einem geht 150

Daueranspannung stresst 151

Stresssituationen verändern 153

Die eigenen Ansprüche und Gewohnheiten hinterfragen 157

Erholung suchen 159

Den eigenen Bewältigungsmöglichkeiten vertrauen 160

Leid teilen 164

Verändern und Veränderungen beibehalten 166

**Bei Bedarf Hilfe holen** 169

Fachkundige Behandlung 169

Einbezogen werden 171

Paartherapie bei Depression 172

Psychoedukation und Gruppenprogramme für Angehörige 175

Angehörigenselbsthilfe 176

Was man nicht erwarten darf 178

**Anhang** 181

Übungen für den Alltag 181

Zitierte Literatur 187

Empfohlene Literatur 190

Internet 192