

**Informationen, die verstehen helfen 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

**Weniger Sorgen, mehr Sicherheit 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

**Gefordert, nicht überfordert sein 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 Gesundheit verantwortlich? 70

**Weniger einsam sein 76**

Verlust des gemeinsamen Alltags 76

Wie durch eine Wand getrennt 79

Engstirnig 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