

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 35

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 174

Angehörigenselbsthilfe 176

Was man nicht erwarten darf 178

Anhang 181

Übungen für den Alltag 181

Zitierte Literatur 187

Empfohlene Literatur 190

Internet 192