

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

1 Chronische Depression – Was genau ist das? 11

1.1 Wie äußert sich eine Depression? 11

1.1.1 Charakteristische Merkmale einer Depression 12

1.1.2 Unterschiedliche Formen der Depression 16

1.2 Wann genau ist eine Depression chronisch? 18

1.2.1 Formen der chronischen Depression 18

1.2.2 Besondere Merkmale der chronischen Depression 19

1.3 Ist die chronische Depression das gleiche wie eine therapie-resistente Depression? 22

1.4 Wie häufig sind chronische Depressionen und wer entwickelt diese Störung? 24

1.5 Leiden auch Sie unter einer chronischen Depression? 26

2 Wie entsteht eine chronische Depression und warum geht sie nicht von alleine wieder weg? 27

2.1 Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell 28

2.1.1 Faktoren, die für eine chronische Depression anfällig machen 28

2.1.2 Stress 34

3 Was kann man gegen eine chronische Depression tun? .. 36

3.1 Was kann ich selbst gegen eine chronische Depression tun? .. 36

3.1.1 Aufarbeitung von Prägungen durch wichtige Bezugspersonen 37

3.1.2 Aktivierung, Strukturierung und Aufbau angenehmer Aktivitäten 46

3.2 Wann ist eine Behandlung sinnvoll? 54

3.3 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? 54

3.3.1 Medikamentöse Behandlung 55

3.3.2 Hirnstimulation 57

3.3.3 Psychotherapie 60

3.3.4	Wirksamkeit und wissenschaftliche Evidenz	66
3.3.5	Was kann ich zu meiner Behandlung beitragen?	67
3.3.6	Was kann ich von der Behandlung erwarten?	69
3.3.7	Wie bekomme ich eine angemessene Behandlung und was kostet sie?	70
4	Was kann ich als Angehöriger tun?	73
4.1	Sich informieren	73
4.2	Unterstützung auf die richtige Weise anbieten	74
4.3	Umgang mit Traurigkeit und Interessensverlust	74
4.4	Umgang mit Distanziertheit	75
4.5	Umgang mit Zweifeln an der Therapie	75
4.6	Mitarbeit in der Psychotherapie	76
5	Zum Schluss	77
	Anhang	78
	Literatur	78
	Arbeitsblätter	79