

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