

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 Gesundung verantwortlich?	70
Weniger einsam sein	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 133

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