

Vorbemerkung 7

Einleitung 9

## **TEIL I Beschreiben und verstehen**

**Unsere heutigen Vorstellungen von depressiven Erkrankungen 16**

Was ist eine »Depression«? 19

Gefühle und Stimmung – Trauer 24

**Die Symptomatik einer Depression 31**

Leidensdruck 31

Fühlen 41

Ängste 48

Denken 49

Körperwahrnehmung 66

Handeln 71

**Verursachung und Verlauf depressiver Erkrankungen 76**

Unterschiedliche Verläufe 91

## **TEIL II Behandeln und bewältigen**

**Therapie 96**

Frühzeitige therapeutische Begleitung 97

**Psychotherapie 107**

Zentrale Aspekte im Umgang mit depressiven Personen 114

Klagen erlaubt: Die psychotherapeutische Beziehung 118

Erste therapeutische Schritte gehen 125

Einzelpsychotherapie mit depressiv Kranken 130

Psychotherapeutische Gruppenarbeit mit Depressiven 135

## **Medikamentöse Behandlung 146**

Wie wirken Antidepressiva? 154

Dosierung und Behandlungsdauer 163

Zur medikamentösen Rückfallvorbeugung und Langzeittherapie 167

Absetzen von Antidepressiva 169

Absetzen von Lithium 171

## **Psychoedukation 172**

## **Selbsthilfegruppen 183**

Selbsthilfegruppen für depressive Patienten 183

Selbsthilfegruppen für Angehörigen 184

## **Soziotherapie bei Depressionen 188**

## **Rehabilitative Behandlung 194**

## **Langfristige Behandlung und Wiedererkrankungsprophylaxe 198**

## **Spezifische Erscheinungsformen 201**

Chronische Depression 201

Depression und Suizidalität 206

Die »wahnhafte« Depression 212

Männerdepression 217

Bipolare Depression 221

## **Schlussbemerkungen 225**

## **Literatur 227**

## **Internetadressen 238**