

# INHALT

<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>1 Depression: Innenansicht</b>	<b>11</b>
Depression ist unerklärbar	12
Die tausend Gesichter der Depression	13
Trübe Stimmung	15
An nichts mehr Freude haben	18
Sich schuldig oder wertlos fühlen	19
Schlafstörungen	21
Mit Widerwillen essen oder sich überessen	22
Müde und matt	23
Langsamkeit oder anhaltende körperliche Unruhe	25
Unentschlossenheit oder	
Konzentrationsprobleme	27
Gedanken an den Tod	29
Andere Depressionssymptome	30
Reizbarkeit und schnell aufkommende Wut	30
Angst- oder Panikgefühle	31
Sorgen über Gesundheit, körperliche Beschwerden	
und Schmerzen	32
Grübelei	34
Einsamkeit	34
Zwanghaftes Denken und Handeln	35
Verlust der Libido, sexuelle Unlust	36

<b>2</b>	<b>Wie können Sie Ihren depressiven Angehörigen unterstützen?</b>	39
	<b>Braucht Ihr depressiver Angehöriger Ihre Unterstützung?</b>	40
	<b>Kontakt halten</b>	42
	<b>Nicht urteilen</b>	44
	<b>Worüber sprechen?</b>	45
	<b>Keine (billigen) Ratschläge erteilen</b>	49
	<b>Dem anderen nicht das Wort aus dem Mund nehmen</b>	54
	<b>Absprachen treffen</b>	55
	<b>Die Partnerbeziehung pflegen</b>	59
	<b>Dem Alkoholkonsum Grenzen setzen</b>	60
	<b>Die frühere Lebensweise aufrechterhalten</b>	62
	<b>Bei der Behandlung unterstützen</b>	63
	<b>Der Spirale depressiver Interaktion entkommen</b>	66
	<b>Einige weitere Empfehlungen</b>	68
<b>3</b>	<b>Behandlung</b>	73
	<b>Psychotherapie</b>	73
	<b>Psychodynamische Therapie</b>	
	<b>(Tiefenpsychologische Psychotherapie)</b>	74
	<b>Kognitive Verhaltenstherapie</b>	76
	<b>Klientenorientierte/Personenzentrierte Psychotherapie</b>	78
	<b>Interpersonelle Therapie</b>	79
	<b>Lösungsorientierte Therapie</b>	80
	<b>Mindfulness (oder Achtsamkeitstraining)</b>	82
	<b>Welche Psychotherapie ist die beste?</b>	83
	<b>Biologische Formen der Behandlung</b>	86
	<b>Bewegung als Medizin</b>	87
	<b>Antidepressiva</b>	89

Welche Behandlung ist die beste?	93
Erst einmal abwarten?	94
Zwei niedrigschwellige Formen der Behandlung:	
Internettherapie und Bibliotherapie	97
Wenn die Depression nicht vorübergeht	100
Schwere Depression	102
Chronische Depression	104
Elektroschocktherapie	105
<b>14 Helfen, eine adäquate professionelle Hilfe zu finden</b>	109
<b>Die erste Hürde: Krankheitsbewusstsein</b>	110
Fragen, die Ihnen helfen können, die Diagnose »Depression« zu stellen	111
<b>Die zweite Hürde: Hilfe suchen</b>	115
Hindernisse bei der Suche nach Hilfe	119
<b>Die dritte Hürde: Die richtige Diagnosestellung durch den Hausarzt</b>	122
<b>Die vierte Hürde: Die richtige Behandlung bekommen</b>	125
Die wichtigsten Fachleute, die bei einer Depression helfen können	127
Nützliche Websites für die Suche nach professioneller Depressionsbehandlung	130
<b>Die fünfte Hürde: Den richtigen Therapeuten finden</b>	131
<b>15 Was bedeutet die Depression Ihres Angehörigen für Sie selbst?</b>	141
<b>Beunruhigung und Unsicherheit</b>	142
<b>Verzweiflung</b>	144
<b>Kummer</b>	145

<b>Wut</b>	147
<b>Schuldgefühle</b>	149
<b>Einsamkeit</b>	151
<b>Scham</b>	153
<b>Angst</b>	156
<b>Positive Gefühle</b>	157
<b>6 Tipps, um selbst durchzuhalten</b>	159
<b>Setzen Sie sich zuerst Ihre eigene</b>	
»Sauerstoffmaske« auf	159
Seien Sie nicht zu kritisch und überengagiert	161
Akzeptieren Sie Ihre Gefühle	164
Rechnen Sie nicht mit Verständnis	168
Vergeben Sie sich Ihre Fehler	172
Informieren Sie die Menschen in Ihrer Umgebung	172
Leben Sie so weit wie möglich in der Gegenwart	173
Konzentrieren Sie sich auf Probleme, die Sie	
verändern können	175
Holen Sie sich Unterstützung im Glauben	177
<b>Anmerkungen</b>	179
<b>Zitierte Literatur</b>	181
<b>Benutzte Fachliteratur</b>	185
<b>Über den Autor</b>	187