

Inhalt

Vorwort	7
1 Depression – Was ist das?	8
1.1 Von der trüben Stimmung zur Depression	8
1.2 Wie erkennt man eine Depression?	11
1.3 Das Krankheitsbild der Depression	12
1.4 Der Verlauf von Depressionen	16
1.5 Depression und körperliche Erkrankungen	17
1.6 Trauer	19
1.7 Wie verbreitet sind Depressionen?	19
1.8 Suizidhandlungen: Eine ernste Gefahr	21
2 Wie entstehen Depressionen und warum gehen sie nicht von alleine weg?	23
2.1 Risikofaktoren für Depression	23
2.2 Stress und Depression	27
2.3 Mangel an positiven Erfahrungen	30
2.4 Wie wirken Depressionen auf andere?	32
2.5 Depressionsfördernde Gedanken, verzerrte Einstellungen	33
2.6 Ursachen und Erklärung der Depression	36
3 Was kann man gegen Depressionen tun? – Behandlungsmöglichkeiten	40
3.1 Schritte erfolgreicher Selbsthilfe	48
3.2 Die Depressionsspirale	49
3.3 Selbsterkenntnis und Selbstbeobachtung	52
3.4 Negatives Denken stoppen	55
3.5 Positive Gedanken in den Kopf „pumpen“	57
3.6 Kontakte pflegen und neue Kontakte herstellen	58
3.7 Schlaf, Ernährung und Bewegung	60
3.8 Krisen erkennen, für den Notfall planen	62
3.9 Regeln für den Umgang mit Depression	64

3.10	Was Angehörige tun können	65
3.11	Fehler und ungeschicktes Verhalten	66
3.12	Wo bekommt man Hilfe?	67
Anhang		70
	Literaturempfehlungen	70
	Arbeitsblätter	71