

INHALTS- VERZEICHNIS

1 Die Depression erkennen

Hilfe, ich fühle nichts mehr! 5 • Bin ich besonders gefährdet? 12 • Bin ich tatsächlich depressiv? 19 • Oft kommt der Kummer nicht allein 23

2 Die Depression verstehen

Wieso hängt eine dunkle Wolke über mir? 27 • Ist mein Gehirn im Ungleichgewicht? 37 • Wieso geht das nicht weg? 48

3 Die Depression überwinden

Der erste Schritt ist der wichtigste 57 • Die Krux mit den Psychotherapieplätzen 62 • Welche Psychotherapieformen gibt es? 72 • Wann können Medikamente helfen? 79 • Was sonst noch helfen kann 87

4 Hilfe zur Selbsthilfe

Dem Alltag Struktur geben 95 • Dem Körper Gutes tun 102 • Negative Gedanken stoppen 111 • Mit unangenehmen Gefühlen umgehen 116 • Entspannung finden 120 • Die Kunst der Selbstfürsorge 125

5 Ein starkes Netzwerk

Angehörige und Freunde einbeziehen 130 • Als Paar die Depression bewältigen 134 • Die ganze Familie im Blick 140

6 Herausforderung Depression im Job

von Rechtsanwalt Alexander Bredereck

Die juristische Perspektive 147 • Mögliche Problemfelder am Arbeitsplatz 151 • Ihre Rechte und Ansprüche 153 • Wenn sich die Wege trennen 161

Hilfe

Medikamente bei Depressionen 170 • Websites und Quellen 173 • Register 174