

Inhaltsverzeichnis

1	Wie äußert sich eine Depression?	1
1.1	Was ist eigentlich los mit mir? (Eine Depression entwickelt sich)	3
1.2	Depressive Kernsymptome	7
1.3	Weitere psychische Symptome	16
1.4	Körperliche Symptome	22
1.5	Denkinhalte des Depressiven und Denkblockaden	26
1.6	Depression und Suizid	31
1.7	Depression oder nicht?	37
2	Behandlungsmöglichkeiten der Depression	43
2.1	Erste Schritte	45
2.2	Diagnosen	50
2.3	Depressionen im Zusammenhang mit anderen psychischen Erkrankungen	55
2.4	Medikamentöse Therapie	62
2.5	Psychotherapie	89
2.6	Weitere Therapieformen	111
2.7	Klinik	117
3	Das soziale Umfeld – die Sicht der Angehörigen	137
3.1	Auswirkungen der Krankheit auf das persönliche Umfeld	138
3.2	Probleme in der Partnerschaft	145
3.3	Hilflosigkeit der Angehörigen	150
3.4	Kommunikation aus der Sicht von Angehörigen	162
4	Depressionsbedingter Rückzug und die Folgen	167
4.1	Rückzug, Einsamkeit und Isolation	168
4.2	Beruf und Existenzfragen	181
5	Es geht aufwärts	197
5.1	Erste Lichtblicke	198
5.2	Hochs und Tiefs	202
5.3	Depression als Chance?	211
6	Gedanken zur Depression	223
6.1	Depressionsfördernde Faktoren	224
6.2	Das innere Kind	234
6.3	Stress, Erschöpfung und Überforderung	238
6.4	Soll ich mich outen?	242
6.5	Depression und Psychosomatik	244

7	Visionen	251
7.1	Interdisziplinärer Austausch	252
7.2	Erwünschte Eigenschaften der Behandler	252
7.3	Anerkennung der Eigenkompetenz der Betroffenen	254
7.4	Erwünschte Vorgehensweisen bei ausbleibendem Therapieerfolg	255
8	Aufruf zur Selbsthilfe	259
	Serviceteil	269
	Die Autoren	270
	Literatur und Internet-Adressen	274
	Stichwortverzeichnis	277