

8	Vorwort
10	Es gibt nicht <i>den</i> depressiven Patienten
10	Normale Stimmungsschwankungen und Trauerreaktionen
12	Depressive Symptomatik
15	Typische Symptommuster
17	Burn-out
18	Diagnostik und Epidemiologie
20	Zahlen und Häufigkeiten
21	Krankheitsverläufe
26	Depression – eine Frauenkrankheit?
27	Wege zur Diagnose
29	Was bedeutet die Diagnose einer Depression für die Betroffenen?
29	Das Etikett »depressiv«
30	Aufbau eines günstigen Krankheitsverständnisses
31	Subjektive Krankheitskonzepte erfragen und berücksichtigen
32	Krankheitsmodelle
35	»Management« der Depression
36	Zuteilung der Krankenrolle
39	Allmähliche Übernahme der Rolle des Genesenden
42	Helfende Grundhaltung
43	Empathie und Wertschätzung
48	Hoffnung und Sicherheit vermitteln
50	Wenn die eigene Hoffnung schwindet
52	Verantwortung übernehmen, Suizidrisiko bedenken, Orientierung geben
55	Über die Krankheit und die Behandlung informieren
57	Ermunterung zur Aktivität und Alltagsstrukturierung
63	Geduld
66	Humor

- 68 **Stets gegenwärtig: Suizidalität**
- 68 Suizidalität erkennen und abklären
- 71 **Helfende Grundhaltung bei suizidalen Patienten**
- 72 **Hilfreiche Handlungsstrategien**
- 73 Konkretes Handeln: rasch, pragmatisch, zeitlich begrenzt
- 75 Ziele: Schützen, Entlasten, Stützen
- 80 **Das weitere Vorgehen entscheiden**

- 83 **Hilfreiche Behandlungsangebote und -strategien**
- 83 **Kombinationsbehandlung**
- 85 **Medikamentöse Behandlung**
- 86 Medikamentöse Behandlung in der akuten Phase
- 89 Zusätzliche Medikamente bei besonderen Symptomen
- 90 Erhaltungstherapie und Rezidivprophylaxe
- 91 **Weitere biologische Behandlungsmöglichkeiten**
- 94 **Psychotherapeutische Behandlung**

- 97 **Methoden der Verhaltenstherapie**
- 97 **Aktivierung, Bewegung, Tagesstruktur**
- 98 **Umgang mit negativen Gedanken**
- 101 **Aufbau sozialer Kompetenz**

- 103 **Interpersonelle Psychotherapie**
- 103 **Beziehungsanalyse**
- 104 **Fokus Konflikt**
- 106 **Fokus Rollenwechsel**

- 108 **Soziotherapeutische Hilfen**

- 113 **Regelbehandlung und Chronifizierung**
- 113 **Akutbehandlung**
- 116 **Erhaltungstherapie und Rezidivprophylaxe**

- 118 Nach der Behandlung
- 119 Besondere Herausforderungen: Umgang mit Chronifizierungen und Komorbidität

- 123 **Hilfe vermitteln! Behandlungsangebote im Versorgungsnetz**
- 124 Die ambulante Behandlung
- 125 Ambulante Angebote bei Krisen
- 127 Stationäre und teilstationäre Behandlung
- 128 Tageskliniken
- 130 Selbsthilfegruppen
- 131 Trägerübergreifende Kooperationen
- 134 Schnittstellen im Versorgungsnetz

- 138 **Angehörige und das soziale Umfeld einbeziehen**
- 138 Auswirkung der Depression auf den familiären Alltag
- 143 Bedürfnisse der Angehörigen
- 143 Information
- 144 Bewältigungsstrategien
- 145 Unterstützung für sich selbst
- 147 Kinder als Angehörige
- 148 Wie können Angehörige helfen?
- 149 Wenn Angehörige überfordert sind
- 149 Ausleben negativer Gefühle
- 150 Allzu »gut gemeinte« Aufforderungen vermeiden
- 152 Die Depression nicht »persönlich« nehmen
- 152 Die Krankheit kommunizieren

- 154 **Schluss**

- 156 **Literatur**