

Inhalt

.....	6
KAPITEL 1	
DAS BILD DER DEPRESSION: EIN ÜBERBLICK	9
Was ist Depression?	10
Wie fühlt sich ein depressiver Mensch?	10
Wie verläuft die Erkrankung?	14
Die Abgrenzung zum Burnout	17
Was sind die Ursachen der Depression?	20
Wie ist der Weg in die Behandlung?	24
Berufsbezeichnungen	28
Unterstützung durch Angehörige und Freunde	31
Therapeutische Möglichkeiten	35
Psychotherapie	35
Psychopharmakologie – die medikamentöse Behandlung	44
Heilkunde und alternative Methoden	48
Die Angst vor Suizidalität	51
Leid und Entwicklungspotenzial der Betroffenen	53
KAPITEL 2	
HILFE FÜR ANGEHÖRIGE UND FREUNDE	
VON BETROFFENEN	58
Wie sich das Leben verändern kann	59
10 goldene Regeln für Begleiter eines	
depressiv erkrankten Menschen	65
Was Sie besser vermeiden sollten	74
Vermeiden Sie Ungeduld	74

Geben Sie ungefragt keine Ratschläge	75
Verzichten Sie auf Floskeln	76
Ignorieren Sie die Erkrankung nicht	76
Vermeiden Sie, einen Schuldigen zu suchen	77
Bauen Sie keinen Druck auf	78
Die unterschiedlichen Perspektiven von Begleitern	80
Ehepartner, Lebensgefährte oder Freunde	80
Kinder	82
Eltern	83
Erwachsene Geschwister	84
Freunde	85
Häufig gestellte Fragen aus meinem Praxisalltag	87
Entwicklungspotenzial für Sie als Angehöriger und Freund	95
 KAPITEL 3	
GANZHEITLICHE MASSNAHMEN FÜR ANGEHÖRIGE UND FREUNDE	
Selbstfürsorge	96
Hilfreiche Gewohnheiten in schweren Zeiten	105
Der Glaube an eine höhere Kraft	109
Yoga möchte unsere Leben schöner machen	110
Unterstützung durch weitere Heilweisen	116
 Zu guter Letzt	 121
Hilfreiche Adressen	121
Zum Weiterlesen	124
Register	126