

# Inhalt

.....	6
<b>KAPITEL 1</b>	
<b>DAS BILD DER DEPRESSION: EIN ÜBERBLICK</b>	9
<b>Was ist Depression?</b>	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
<b>Wie ist der Weg in die Behandlung?</b>	24
<b>Berufsbezeichnungen</b>	28
<b>Unterstützung durch Angehörige und Freunde</b>	31
<b>Therapeutische Möglichkeiten</b>	35
Psychotherapie	35
Psychopharmakologie – die medikamentöse Behandlung	44
Heilkunde und alternative Methoden	48
<b>Die Angst vor Suizidalität</b>	51
<b>Leid und Entwicklungspotenzial der Betroffenen</b>	53
<b>KAPITEL 2</b>	
<b>HILFE FÜR ANGEHÖRIGE UND FREUNDE</b>	
<b>VON BETROFFENEN</b>	58
<b>Wie sich das Leben verändern kann</b>	59
<b>10 goldene Regeln für Begleiter eines</b>	
<b>depressiv erkrankten Menschen</b>	65
<b>Was Sie besser vermeiden sollten</b>	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
<b>Die unterschiedlichen Perspektiven von Begleitern .....</b>	<b>80</b>
Ehepartner, Lebensgefährtin oder Freunde .....	80
Kinder .....	82
Eltern .....	83
Erwachsene Geschwister .....	84
Freunde .....	85
<b>Häufig gestellte Fragen aus meinem Praxisalltag .....</b>	<b>87</b>
<b>Entwicklungspotenzial für Sie als Angehöriger und Freund .....</b>	<b>95</b>
 <b>KAPITEL 3</b>	
<b>GANZHEITLICHE MASSNAHMEN FÜR ANGEHÖRIGE UND FREUNDE</b>	
<b>Selbstfürsorge .....</b>	<b>96</b>
<b>Hilfreiche Gewohnheiten in schweren Zeiten .....</b>	<b>105</b>
<b>Der Glaube an eine höhere Kraft .....</b>	<b>109</b>
<b>Yoga möchte unsere Leben schöner machen .....</b>	<b>110</b>
<b>Unterstützung durch weitere Heilweisen .....</b>	<b>116</b>
 <b>Zu guter Letzt .....</b>	 <b>121</b>
Hilfreiche Adressen .....	121
Zum Weiterlesen .....	124
Register .....	126