

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	11
1 Was ist eine Depression?	15
Traurigkeit als normaler Gefühlszustand	15
Depressivität als Persönlichkeitsmerkmal	17
Depression mit psychischer Äußerung	18
Depression mit somatischer Äußerung	19
Häufigkeit von Depressionen	21
2 Formen von Depressionen	25
Unipolare versus bipolare Depression	25
Schwere episodische Depression (Major Depression)	25
Die chronische Form der Depression (Dysthymie)	26
Saisonale Depressionen	27
Wochenbettdepressionen	28
Prämenstruelle dysphorische Störung	31
Anpassungsstörung mit depressiver Stimmung	32
Anhaltende komplexe Trauerreaktion	33
„Männliche“ Form der Depression	35
Symptome der Major Depression und ihre Auswirkungen auf die Partnerschaft	36
Chronische Depression und ihre Auswirkungen auf die Partnerschaft	41
3 Depression: Ein typisches Frauenphänomen?	43
4 Entstehung von Depressionen	49
Diathese-Stress-Modell: Veranlagung und Lebensstress	50

Die Bedeutung des Diathese-Stress-Modells für die Partnerschaft	54
Verstärker-Verlust-Theorie: Wenn das Leben zu wenig Freude bietet	58
Die Bedeutung der Verstärker-Verlust-Theorie für die Partnerschaft	69
Kognitive Ansätze: So wie ich denke, fühle ich	75
Wenn man die Schuld immer bei sich sieht	75
Wenn das Denken zum Problem wird	80
Die Bedeutung kognitiver Ansätze für die Partnerschaft	85
5 Auslöser für Depressionen	93
Situationen mit einem hohen Auslösepotenzial für Depressionen	93
Das Wechselspiel zwischen Auslösern für Depressionen und Persönlichkeitsmerkmalen	95
Die Rolle der Partnerschaft als Auslöser für Depressionen	98
6 Veränderungen in der Partnerschaft infolge der Depression	103
Unerwartetes neues Bild des anderen	103
Die Reaktionen der anderen	105
Unselige Rollenverteilung	107
Belastungen für den Partner/die Partnerin	112
Verschlechterung der Kommunikation	114
Kommunikation des Partners/der Partnerin	117
Kommunikation der depressiven Person	120
Wie kommt es zu dieser Negativität?	121
Negativität erhöht Wahrscheinlichkeit für Rückfall	123
Auch die Sexualität leidet unter einer Depression	126
7 Depression als gemeinsame Herausforderung („We-Disease“)	131
Partnerschaft als Ressource	132
Worauf es bei der Unterstützung ankommt	137
Praktisch-instrumentelle Unterstützung	138
Emotionale Unterstützung	140
Auch positives Verhalten kann problematisch sein	144
Gemeinsam sind wir stark!	146
Was bedeutet gemeinsame Bewältigung?	149

Warmhalte-Modell: Erinnerung an die depressive Person, wie sie vorher war	155
Selbstpflege und Psychohygiene	156
Nutzung sozialer Ressourcen	158
8 Depression und Elternschaft	161
Depression reduziert positives Erziehungsverhalten	162
Depression beeinträchtigt Sensitivität	166
Depression vergiftet Familienklima	167
Depression macht Angst	168
Unterstützung in Anspruch nehmen	169
9 Depression und ihre Behandlung	173
Psychologische Therapie der Depression	175
Kognitive Verhaltenstherapie	175
Interpersonelle Psychotherapie	176
Einbezug des Partners/der Partnerin in die Behandlung	180
Paartherapie zur Behandlung von Depressionen	182
Über den Autor	193
Literatur	195
Sachwortverzeichnis	209