

Inhalt

Informationen, die verstehen helfen 9

Der lange Weg bis zur Diagnose 12

Auf der Suche nach Informationen 15

Was ist eine Depression? 17

Wann treten bei wem Depressionen auf? 19

Häufigkeit und Verlauf 22

Behandlung 24

Weniger Sorgen, mehr Sicherheit 28

Besorgniserregende Symptome der Depression 29

Der Alltag mit dem Kranken 32

Die Auswirkungen auf die Kinder 37

Finanzielle Sorgen 40

Die eigene Belastbarkeit 42

Gefordert, nicht überfordert sein 45

Mit familiären Aufgaben allein sein 46

Der Kranke fordert Sie 47

Verantwortung für andere Familienmitglieder 49

Ein soziales Netz knüpfen und behalten 51

Locken, nicht drängen 52

Für die Gesundheit verantwortlich? 55

Weniger einsam sein 60

Verlust des gemeinsamen Alltags 60

Wie durch eine Wand getrennt 62

Engstirnig oder depressiv? 63
Gespräche kreisen um die Krankheit 65
Umgang mit pessimistischer Grundhaltung 66
Partnerschaft und Sexualität 71
Auch mal was allein machen 75

Vorurteile hinterfragen 78

Depression als Mangel an Willen? 78
Depression als Modediagnose? 80
Vorurteile gegenüber Psychiatrie und Psychotherapie 81
Auswirkungen von Vorurteilen 82
Umgang mit Vorurteilen 83

Trauern 85

Ohne Abschied kein Neubeginn 85
Trauer zulassen 87
Ärger und Aggressivität als Ausdruck von Verzweiflung 88
Gefühle als Kompass 90
Gefühle aushalten, Bedürfnisse annehmen 94

Akzeptieren, was ist 98

Schuldgefühle von Kindern 98
Beziehungsprobleme und Depression 99
Selbstvorwürfe und Schuldgefühle 101
Wenn der Kranke Ihnen Vorwürfe macht 103
Wenn der Kranke nicht mehr leben will 106
Umgang mit Suizidgedanken 107
Vom »Hätte« und »Sollte« zum Hier und Jetzt 109

Grenzen setzen 111

Phasen der Abgrenzung 111

Umgang mit Forderungen 113

Beziehungsmuster in der Partnerschaft 115

Veränderungen in der Partnerschaft 118

Umgang mit wachsendem Groll 120

Grenzen kommunizieren 122

Auf sich achten 125

Wahrnehmen, wie es einem geht 125

Daueranspannung stresst 126

Stresssituationen verändern 128

Die eigenen Ansprüche und Gewohnheiten hinterfragen 132

Erholung suchen 134

Den eigenen Bewältigungsmöglichkeiten vertrauen 135

Leid teilen 139

Verändern und Veränderungen beibehalten 141

Bei Bedarf Hilfe holen 144

Fachkundige Behandlung 144

Einbezogen werden 146

Paartherapie bei Depression 147

Psychoedukation und Gruppenprogramme für Angehörige 149

Angehörigenselbsthilfe 150

Was man nicht erwarten darf 153

Anhang 156

Zitierte Literatur 156

Empfohlene Literatur 158

Internet 160