

Ursula Nuber

# **Depression -** **Die verkannte Krankheit**

Wissen, behandeln,  
mit der Krankheit leben

*Überarbeitete und aktualisierte Neuauflage*

Kreuz

# Inhalt

## Vorwort

**Einleitung: »Depression ist nur ein Modethema«  
Oder Warum Depressionen zunehmen** 11

**Teil I: Depression - Was ist das eigentlich?** 29

**»Das ist doch keine Krankheit«  
Oder: Wer ist wirklich depressiv?** 30

**»Das liegt an den Hormonen«  
Oder: Warum Frauen häufiger an Depression erkranken als Männer** 41

**»Depression ist Depression. Da gibt es keine Unterschiede«  
Oder: Warum werden Menschen depressiv?** 60

**: Depression - Gibt es überhaupt Hilfe?** 87

**»Wie wieder depressiv«  
Oder: Wann ist eine Therapie erfolgreich?** 88

**»Psychopharmaka sind Teufelszeug«  
Oder: Wann es ohne Medikamente nicht mehr geht** 93

**»Jahrelang auf der Couch - und immer noch depressiv«  
oder: Psychotherapie hilft** 102

Wer kann helfen?	117
»Wegen Depressionen muss man nicht in die Klinik« oder: Das Konzept Depressionsstation	122
»Man muss warten, bis es vorbeigeht« oder: Wie man sich selbst helfen kann	127
<b>Teil III: Depression - Der Kranke und die anderen</b>	145
»Reiß dich zusammen« oder: Warum Depressive nicht wollen können	146
»Man kann es ihnen nicht recht machen« oder: Die Beziehungen depressiver Menschen	153
»Wer von Selbstmord redet, bringt sich nicht um« oder: Jeder Depressive ist gefährdet	164
<b>Depression - Eine positive Erfahrung, die zum Leben gehört?</b>	169
Anmerkungen	181
Literatur	190
Quellennachweis	195
Adressen	196