

Gabriele Pitschel-Walz

Lebensfreude zurückgewinnen

Ratgeber für Menschen mit Depressionen und
deren Angehörige

2. Auflage

Mit einem Geleitwort von: Prof. Dr. med. Josef Bäuml, München

ELSEVIER

Inhaltsverzeichnis

1	Was ist eine Depression?	1	3.3	Welche zusätzlichen Therapien können hilfreich sein?	62	
1.1	Ist Traurigkeit dasselbe wie Depression?	1	3.4	Was ist die beste Behandlungsmethode?	73
1.2	Ist Melancholie dasselbe wie Depression?	2	3.5	Ist Heilung möglich?	74
1.3	Wann braucht man professionelle Hilfe?	3	4	Was kann man selbst tun, um aus einer depressiven Krise herauszukommen und langfristig gesund zu bleiben?	77
1.4	Wie erleben die Betroffenen eine Depression?	6	4.1	Angenehme Aktivitäten im Alltag einplanen	79
1.5	Wie entwickelt sich eine Depression?	10	4.2	In Bewegung bleiben	81
1.6	Wie wird die Diagnose „Depression“ gestellt?	12	4.3	Sich selbst etwas Gutes tun	82
1.7	Welche Formen von Depressionen gibt es?	13	4.4	Entspannungsverfahren erlernen und in den Alltag einbauen	84
2	Welche Ursachen können Depressionen haben?	23	4.5	Sich fordern, aber nicht überfordern	85
2.1	Inwieweit spielt Vererbung eine Rolle?	23	4.6	Auf die eigenen Gefühle achten	86
2.2	Wer neigt zu Depressionen?	24	4.7	Freundschaften pflegen	88
2.3	Ist Depression eine Stoffwechselkrankheit?	27	4.8	Positive Lebenseinstellung gewinnen	89
2.4	Chemie und Seele, ist das kein Widerspruch?	28	4.9	Achtsamkeit praktizieren	96
3	Wie werden Depressionen behandelt?	31	4.10	Probleme lösen statt Grübeln	97
3.1	Wie können Medikamente helfen?	32	4.11	Auf Warnzeichen achten und rechtzeitig Hilfe in Anspruch nehmen	99
3.2	Wie kann Psychotherapie bei Depressionen helfen?	45	4.12	Medikamente regelmäßig einnehmen	100
			4.13	4.13	Hoffnung bewahren	102

XII	Inhaltsverzeichnis		
4.14	Was tun bei Selbstmordgedanken? ... 103	6.2	Was können Angehörige und Freunde tun? 126
5	Was können Angehörige und Freunde für die Patienten und für sich selbst tun? 105	7	Welche Unterstützung bieten Selbsthilfegruppen? ... 129
5.1	Sich über die Erkrankung informieren 106	7.1	Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe? 130
5.2	Immer wieder Hilfe geben, Verständnis und Interesse am anderen zeigen 109	7.2	Welche Selbsthilfegruppen gibt es für Angehörige? .. 131
5.3	Gefühle zulassen 111	7.3	Social Media und Selbsthilfeprogramme im Internet 132
5.4	Sich Zeit für sich selbst nehmen 112	7.4	Deutsches Bündnis gegen Depression e.V. ... 134
5.5	Hilfe in Anspruch nehmen 112	8	Welche professionellen Hilfen gibt es? 137
5.6	Die Behandlung des Patienten unterstützen ... 113	8.1	Berufsgruppen, die therapeutisch tätig sind .. 137
5.7	Auf Anzeichen für Selbstmordpläne achten .. 113	8.2	Wie kommt man zu einer Psychotherapie? 140
5.8	Geduld, Hoffnung, Humor und Optimismus bewahren – es gibt Licht am Ende des Tunnels! ... 115	8.3	Sozialpsychiatrische Dienste 143
5.9	Was kann man tun, wenn ein Angehöriger vermutlich an Depressionen leidet, aber keine Hilfe akzeptiert? 116	8.4	Krisen- und Notfalldienste 145
5.10	Was können die Angehörigen für sich tun? 118	8.5	Depressionsbehandlung in Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie 146
5.11	Und was ist mit den Kindern? 120	8.6	Depressionsbehandlung in Kliniken für Psychosomatik und Psychotherapie 149
6	Was ist im Krisenfall zu tun? 123	8.7	Hilfen für Kinder psychisch Kranker 150
6.1	Was können Betroffene selbst tun? 123		Anhang 153
			Literaturempfehlungen ... 153
			Internet-Seiten 154
			Hilfreiche Adressen 157
			An den Leser..... 162
			Register 163