

# Inhaltsübersicht

Einleitung	9
<b>1</b> Was sind Depressionen?	13
<b>2</b> Worin liegen die Ursachen einer Depression?	31
<b>3</b> Wie kann ich mir selbst helfen?	39
<b>4</b> Was Angehörige interessiert und wissen sollten	105
<b>5</b> Ab wann sollte ich mir professionelle Hilfe suchen?	111
<b>6</b> Zum Abschluss	135
<b>Anhang</b>	137
Adressen der depressionsspezifischen Netzwerke und der Informationsstelle für Selbsthilfegruppen	139
Literaturempfehlung	140
Hinweise zum Online-Material	141
AB 1 Selbstbeobachtung bezüglich depressiver Symptome	142
AB 2 Fragen zum Thema Hoffnungslosigkeit	143
AB 3 Wochenplan	144
AB 4 Liste positiver Aktivitäten	145
AB 5 Aufbau befriedigender Aktivitäten auf verschiedenen Ebenen	148
AB 6 Gedankenprotokoll	149
AB 7 Meine Stärken und Ressourcen	150
AB 8 Erfolgstagebuch	151
AB 9 Selbstfürsorgeprotokoll	152
AB 10 Frühwarnsystem – Krankheitsverlauf	153
Literatur	154
Sachwortverzeichnis	155