

Inhalt

Vorwort	7
Wie dieses Buch helfen kann	9
Teil I	
Depression verstehen	11
Wissens- und Bemerkenswertes über Depressionen	13
Woran man merkt, dass etwas nicht stimmt	13
Wie Depressive sich selbst, die Welt und die Zukunft sehen .	22
Ursachen und Verlaufsformen von Depressionen	29
Die Häufigkeit von Depressionen und was unsere Umwelt damit zu tun hat.	42
Wann wird es gefährlich?	46
Hilfen bei Depressionen	53
Wie und wann funktioniert Selbsthilfe?	54
Wenn eine Therapie notwendig wird	55
Therapien für Menschen mit Depressionen	58
Welche Unterstützung ist sonst noch möglich?	75
Hat Depression einen Sinn?	78
Teil 2	
Mit der Depression des Partners umgehen lernen	85
Wie kann ich helfen?	87
Unterstützung im Alltag ergänzt die Therapie	87
Ruhig und gelassen bleiben: hilfreiche Einstellungen	91
Die Dinge offen ansprechen: hilfreiches Reden	93
Vorsichtig Struktur geben: hilfreiche Aktionen	96

Wie bleibe ich, wie bleiben die Kinder gesund?	101
Selbstfürsorge	101
Den Kindern Halt und Fürsorge geben	102
Hilfe von außen annehmen	105
Unser Leben als Paar und die Depression	107
Einsamkeit und andere schwierige Gefühle.	109
Respekt und Zuwendung.	111
Liebe und Lust.	116
Mauern und Streiten.	120
Die Situation der Kinder.	124
Der Umgang mit Familie und Freunden.	127
Lohnarbeit und Haushalt	131
Trennung und Scheidung	133
Depression, Partnerschaft und Therapie – was die Forschung herausgefunden hat.	137
Die Qualität der Partnerschaft wirkt auf das Befinden.	139
Auswirkungen von Persönlichkeit und psychischen Störungen des Partners auf die Partnerschaft	141
Die positive Wirkung von Paartherapie bei psychischen Störungen eines Partners.	144
Stress in der Partnerschaft und Depression	149
Die 10 wichtigsten Tipps für Paare, die von Depression betroffen sind	155
Anhang	157
Anmerkungen	157
Literatur	158