

<b>1. Leben mit einer Depression .....</b>	<b>21</b>
1.1. Das geht in mir vor .....	21
1.1.1. Gespräch mit Dana: »Kehre erst einmal den Weg, der vor deiner Nase ist!« .....	24
1.1.2. Damit ihr wisst, wie ich mich fühle .....	29
1.1.3. Gute Tage, schlechte Tage .....	42
1.1.4. Selbstmordgedanken .....	43
1.2. Bitte macht es uns nicht noch schwerer .....	47
1.2.1. Was ist schon normal? .....	48
1.2.2. Wer bestimmt, was krank ist? .....	49
1.2.3. Du bist doch nicht normal! .....	51
1.2.4. Sind depressive Menschen »unerträglich«? .....	53
1.2.5. »Wir sind nicht gefährlich!« .....	54
1.2.6. »Lass dich doch nicht so hängen!« .....	57
1.2.7. Was wir uns von euch wünschen .....	63
1.3. Irgendwie geht es immer weiter .....	65
1.3.1. Was uns hilft: Von Anker und Rettungsinseln .....	66
1.3.2. Hoffnung ist erlaubt .....	71
1.3.3. Die Politik der kleinen Schritte .....	72

## **2. Zwischen Leben und Tod .....76**

2.1. Gespräch mit Gabriele: »Ich wollte nicht schweigend sterben.« .....	77
2.2. Auch wir wollen nicht schweigen .....	89
2.3. Gespräche mit Betroffenen .....	93
2.3.1. Vom Gefühl, keinen anderen Ausweg zu haben .....	93
2.3.2. Abschiedsbriefe .....	101
2.3.3. Vom Schweben zwischen Leben und Tod .....	105
2.3.4. Nach dem Wiederaufwachen .....	113
2.3.5. Nach dem gescheiterten Versuch .....	115
2.3.6. Entscheidung fürs Leben .....	117
2.3.7. Was Kraft gibt, das Leben zu meistern .....	119
2.3.8. Vom Wunsch, glücklich zu sein .....	124
2.3.9. Warum andere sich zurückziehen .....	130
2.3.10. Was wir uns für die Zukunft wünschen .....	132
2.3.11. Was wir euch mit auf den Weg geben können .....	133

### **3. Was Angehörige und Freunde tun können ..... 137**

3.1.	Gespräch mit Rita: Wie eine Mutter die Depression ihrer Tochter ausblendet .....	141
3.2.	Spiegelneurone oder: Vorsicht, Depression ist ansteckend! .....	148
3.3.	Herausforderungen annehmen und bei sich selbst beginnen! .....	149
3.4.	Drängen Sie nicht! .....	153
3.5.	Locken Sie! .....	155
3.6.	Behalten Sie den Überblick! .....	156
3.7.	Machen Sie sich stark! .....	159
3.8.	Hoffnungen und Wünsche .....	162
3.9.	Was wir euch mit auf den Weg geben können .....	162
3.10.	Suizid .....	164
3.10.1.	Was tun, wenn jemand Selbstmordgedanken äußert? .....	165
3.10.2.	Unterbringung gegen den Willen des Betroffenen .....	178
3.10.3.	Unterstützung nach einem Selbstmordversuch .....	181
3.10.4.	Was tun, wenn es zu spät ist? .....	185
3.10.5.	Gespräch mit Diana Doko: »Wir gehen mit Campingstühlen zu seinem Grab ...« .....	186
3.10.6.	Gespräch mit Patricia Winheim: »Erst nach neun Jahren konnte ich trauern!« .....	193

### **4. Was ist eine Depression? ..... 197**

4.1.	Typische Symptome .....	198
4.2.	Die Kehrseite der Depression: Die Manie .....	200
4.3.	Warum entstehen Depressionen? .....	202
4.4.	Depression ist nicht gleich Depression .....	218
4.4.1.	Welche Ausprägungen und Verlaufsformen der Depression gibt es? .....	219
4.4.2.	Von leichten, mittleren und schweren depressiven Episoden .....	219
4.4.3.	Wenn die Depression kommt und geht: Die rezidivierende depressive Störung .....	221
4.4.4.	Hochs und Tiefs im Wechsel: Die bipolare Störung .....	222
4.4.5.	Wenn Stimmungsschwankungen alltäglich sind: Anhaltende affektive Störungen .....	223
4.5.	Das Burn-out-Syndrom als Vorstufe einer stressbedingten Depression .....	225

<b>5. Wege aus der Depression .....</b>	<b>234</b>
5.1. Gespräch mit Katja: »Vom ersten Moment an hat es zwischen uns gefunkt!« .....	235
5.2. Brauchen Sie Hilfe? .....	242
5.3. Über den oftmals langen Weg zur Diagnose .....	244
5.4. Wo bekomme ich Hilfe? .....	246
5.5. Die erste Anlaufstelle: Der Weg zum Hausarzt .....	247
5.6. Wie man lange Wartezeiten sinnvoll überbrückt .....	249
5.7. Der Gang zum Spezialisten: Psychotherapie oder Klinik? .....	257
5.8. Medikamentöse Therapien .....	263
5.9. Psychotherapie .....	268
5.10. Alternative Behandlungsformen .....	271
5.11. Therapeuten auf vier Pfoten .....	273

## **6. Hilfe zur Selbsthilfe .....**

6.1. Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein! .....	281
6.2. Suchen Sie sich eine Aufgabe! .....	283
6.3. Malen und schreiben Sie sich Ihren Frust von der Seele! .....	286
6.4. Versuchen Sie es mal mit Buddha! .....	288
6.5. Weitere nützliche Helfer .....	290
6.6. Warum Selbsthilfegruppen besser sind als ihr Ruf .....	296
6.7. Was im Notfall hilft .....	309

## **7. Zwischen »Himmelhoch jauchzend« und »Zu Tode betrübt« .....**

7.1. Gespräch mit Peter S. über sein Leben mit der bipolaren Erkrankung: »Wie ein Jo-Jo, das auf und ab und wieder auf und ab springt« .....	313
7.2. Gespräch mit Naema Gabriel über ihr Leben mit ihrer bipolaren Mutter: »Ich wollte mich nicht mehr als Alien fühlen.« .....	320

**Anhang .....334**

Hilfsangebote, Informationen und Erfahrungsaustausch .....334  
Literaturverzeichnis .....340  
Fußnotenverzeichnis .....346  
Interviewverzeichnis .....352  
Abbildungsverzeichnis .....353