

1. Leben mit einer Depression21

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 Ankern und Rettungsinseln	66
1.3.2.	Hoffnung ist erlaubt	71
1.3.3.	Die Politik der kleinen Schritte	72

2. Zwischen Leben und Tod76

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

5. Wege aus der Depression	234
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	276
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«	313
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