

Fritz Kamer | John P. Kummer

Depression! Wie helfen?

Das Buch für Angehörige

Erfahrungsberichte – Praktische Tipps –
Ideen zur Selbstfürsorge

Kösel

Inhalt

Geleitwort von Prof. Dr. Ulrich Hegerl	9
Einleitung	11
Eine Botschaft an die Angehörigen	11
Ein Aufruf an die Öffentlichkeit	13
Depression – auf den Punkt gebracht	15
Die Depression von innen gesehen –	
<i>Das Erleben des Mitautors</i>	21
Mein Lebensweg – meine Umwelt und ich	22
Mein Leidensweg – Leben in der Depression	27
Die Depression von außen betrachtet –	
<i>Einige allgemeine Aspekte der Depression</i>	49
Unwissenheit und Schuldgefühle	49
Ursachen und Auslöser der Depression	50
Depressivität und latente Depression	56
Überforderung als Grundmuster	58
Depressionen in jeder Lebensphase	62
Was hast Du denn? – Hinweise für die Diagnose	73
Früherkennung – wichtig für Betroffene und Angehörige	74
Inhalt	5

Behutsame Laiendiagnose	76
Was uns sein Verhalten sagt	77
Äußere Hinweise auf mögliche Ursachen und Auslöser	78
Das Gespräch am Kaminfeuer	80
Diagnose bei Kindern, Jugendlichen und älteren Leuten	81
Wie geht es weiter?	82
Blick in den Spiegel	82
Leben neben der Depression –	
<i>Unser Leben als Angehörige</i>	85
Vom Wetterleuchten zum Blitzschlag	86
Der familiäre Super-GAU	87
Unser Er-Leben – <i>Wie nehmen wir</i>	
<i>die Depression wahr?</i>	91
Der Kranke: Ein anderer Mensch	91
Der Alltag: Ein anderes Leben	99
Die Familie: Ein anderes Bündnis	107
Die Zeit »danach«	113
Unser Mit-Leben – <i>Wie und wo können wir helfen?</i>	117
Wie helfen?	117
Was können wir tun?	124
Unser Über-Leben – <i>Was müssen wir für uns tun?</i>	141
Leid lindern durch Sachkenntnis	142
Unsere Grenzen sehen	144
Den Sturm der Vorwürfe durchstehen	150
Warnleuchten der Seele beachten	155
Seelenhygiene betreiben	161
Unser Leben leben	164
Fälle aus dem Leben – <i>Depressionen haben viele Gesichter</i>	171
Tendenzen im Miterleben der Angehörigen	172

Ausgesuchte Fallbeispiele	176
Ein gutes Ende nach langer Durststrecke	179
Ausblick auf bessere Zeiten – Hoffnung für Kranke und Angehörige	189
Ein Aufruf: Weg mit dem Stigma!	191
Umgeben von Unwissen	191
Tabus und Stigmata – die eigentlichen Heilungshemmer	192
Statistik des Unglücks, der Unwissenheit und der Scham	193
Go, Tell It on the Mountain – vom Nutzen der Entstigmatisierung	194
Tabus und Stigmata aus der Nähe betrachtet	196
Entstigmatisierung in der Öffentlichkeit	207
Checklisten	219
Checklisten zur Diagnose	220
> <i>Innere Symptome der Depression</i>	221
> <i>Depressionssymptome bei Kindern</i>	223
> <i>Depression bei Jugendlichen (Zusätzliche Symptome)</i>	224
> <i>Depression bei älteren Menschen (Ergänzungen)</i>	224
> <i>Mögliche Ursachen und Auslöser von Depressionen</i>	225
> <i>Neige ich zur Depressivität?</i>	226
> <i>Depressionssymptome bei Betreuern</i>	227
Checklisten zum Gespräch mit der Fachkraft	228
> <i>Gesprächsvorbereitung</i>	229
> <i>Gesprächsauswertung</i>	229
Checklisten für den Umgang mit dem Kranken	230
> <i>Wie kann ich dem Kranken nützlich sein?</i>	231
> <i>Verhalten gegenüber dem Kranken</i>	232
> <i>Verhalten gegenüber depressiven Kindern und Jugendlichen (Zusatztipps)</i>	232

Checklisten für den Heilungsverlauf	233
> <i>Vorbeugung und Erleichterung</i>	234
> <i>Lebensfreude</i>	235
> <i>Lustbarometer</i>	236
> <i>Rot-Grün</i>	238
Checklisten für Notsituationen	239
> <i>Für das nächste Mal</i>	239
> <i>Krisensituationen</i>	240
> <i>Vertrag für den Notfall</i>	241
> <i>Alarmsignale bei Suizidgefährdung</i>	242
> <i>Verhalten und Maßnahmen bei Suizidgefahr</i>	243
Checklisten für uns Angehörige	243
> <i>Umgang mit der Krankheit</i>	244
> <i>Mein eigenes Überleben</i>	244
Literatur	245
Adressen	247