Ursula Nuber

Die verkannte Krankheit Depression

Wissen, behandeln,
mit der Krankheit leben

Kreuz Verlag

Inhalt

Vorwort 7

Einleitung: »Depression ist nur ein Modethema« oder: Warum Depressionen zunehmen 9

Teil I: Depression – Was ist das eigentlich?

»Das ist doch keine Krankheit«
oder: Wer ist wirklich depressiv? 21

»Das liegt an den Hormonen«
oder: Warum Frauen häufiger an Depression erkranken als Männer 29

»Depression ist Depression. Da gibt es keine Unterschiede«
oder: Warum werden Menschen depressiv? 40

Teil II: Depression – Gibt es überhaupt Hilfe?

»Nie wieder depressiv«
oder: Wann ist eine Therapie erfolgreich? 65

»Psychopharmaka sind Teufelszeug«
oder: Wann es ohne Medikamente nicht mehr geht 70

»Jahrelang auf der Couch – und immer noch depressiv«
oder: Psychotherapie hilft 78

Exkurs: Wer kann helfen? 91

»Wegen Depressionen muß man nicht in die Klinik«
oder: Das Konzept Depressionsstation 96

»Man muß warten, bis es vorbeigeht«
oder: Wie man sich selbst helfen kann 101

Teil III: Depression – Der Kranke und die anderen

»Reiß dich zusammen«
oder: Warum Depressive nicht wollen können 111

»Man kann es ihnen nicht recht machen«
oder: Die Beziehungen depressiver Menschen 117

»Wer von Selbstmord redet, bringt sich nicht um«
oder: Jeder Depressive ist gefährdet 127

Depression – Eine Erfahrung, die zum Leben gehört? 131

Adressen 141
Anmerkungen 145
Literatur 153
Quellennachweis 157