

Helga Kessler
Daniel Hell

Wege aus der Depression

Burn-out, Lebenskrise, Stress
Hilfe für Betroffene und Angehörige

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter

Inhalt

Vorwort	11
Teil 1: Porträts von Betroffenen	13
Willy S., 67 «Ich konnte in eine andere Welt hineinschauen»	14
Evelyne G., 45, und Tochter Salome G., 15 «Bin ich besonders happy, habe ich Angst, in eine Manie zu geraten»	22
Elisabeth K., 82 «Ich halte an meiner Selbständigkeit so lange wie nur möglich fest»	32
Eva H., 42 «Die Beanspruchung durch das Schreikind war zu viel für mich»	40
Thomas M., 21 «Ich habe in der Therapie gelernt, das zu tun, was ich für richtig halte»	50
Teil 2: Depressionen erkennen und überwinden	61
1. Die Seelenkrankheit kann jeden treffen	63
Das Krankheitsbild ist alt	64
Eine halbe Million Betroffene in der Schweiz	64
Eine Frage des Geschlechts	66
Weibliche Depression	66
Die Gene sind beteiligt	67

Männliche Depression	68
Fehlende oder falsche Behandlung	69
Junge sind besser informiert	70

2. Depressionen erkennen 73

Mehr als Traurigkeit	74
Viele Fehldiagnosen	74
Verändertes Gefühlsleben	75
Diagnose nach Symptomen	76

Jede Depression ist anders	79
Depressive Episode	80
Alles anders: atypische Depression	82
Mild, aber anhaltend: Dysthymie	83
Zu wenig Licht: saisonale Depression	83
Achterbahn der Gefühle: bipolare affektive Störungen	84
Schwankende Stimmung: Zyklothymie	88
Alt und depressiv	88
Jung und depressiv	89

Vom Symptom zur Diagnose	92
Die Persönlichkeit spielt mit	92
Gesundheitsfragebogen für Patienten	93

3. Was Depressionen begünstigt..... 99

Veranlagung und Belastung	100
Überforderung, Angst und mangelnde Unterstützung	100
Verlust und Einsamkeit	101
Wenn sich der Teufelskreis verselbständigt	101

Die wichtigsten Auslöser	103
Stress und Erschöpfung: Burn-out	103
Erbliche Veranlagung erhöht das Risiko	105
Alkohol, Medikamente und Drogen	106
Veränderte Hirnchemie	106
Gestörter Schlaf, zu wenig Licht	108

Veränderter Hormonhaushalt	109
Schwere Krankheiten, chronische Schmerzen	112
Verlust, unerfüllter Kinderwunsch	113
Migration, Anschläge, Katastrophen	114
Schwierige Jugend	115
Schwieriges Alter	116

Macht Depression einen Sinn?	117
---	-----

4. Wie sich Depression auswirkt

Folgen für Leib und Leben	122
Gestörte Kommunikation: der Partner leidet mit	122
Gewichtsverlust und Suchtgefahr	123
Geschwächtes Immunsystem	124

Nicht mehr leben wollen

Stiller Suizid	126
Hohe Selbsttötungsrate in der Schweiz	126

5. Depressionen überwinden

Der richtige Arzt, die richtige Behandlung	130
Rechtzeitig Hilfe suchen	130
Einen guten Arzt finden	132
Massgeschneiderte Therapie	134
Wenn der Behandlungserfolg ausbleibt	136

Behandlung in der Klinik

Positive Erfahrungen trotz Vorurteilen	137
Eingewiesen gegen den eigenen Willen	139

Hilfe für die Seele: Psychotherapien

Die passende Methode wählen	142
Psychoanalytisch orientierte Therapie	144
Kognitive Verhaltenstherapie	145
Interpersonelle Therapie	146
Achtsamkeitsbasierte kognitive Psychotherapie	147

Paar- und Familientherapie	148
Spieltherapie	148
Der biologische Ansatz: Medikamente	150
Vorsicht in der Schwangerschaft und Stillzeit	151
Vorsicht bei Kindern und Jugendlichen	151
Wirksamkeit und Einnahmedauer	152
Häufig verschrieben: Antidepressiva	153
Beruhigungsmittel, Antipsychotika und Antiepileptika	159
Therapie der bipolaren Störung	160
Therapie von Burn-out	161
Nichtmedikamentöse Behandlungsmethoden	162
Schlafentzug	162
Lichttherapie	163
Elektrokrampftherapie	163
Transkranielle Magnetstimulation	165
Vagusnervstimulation	165
Kräuter, Massagen und Bewegung	166
Was übernimmt die Krankenkasse?	167
6. Gesund werden, gesund bleiben	171
Was Familie und Freunde tun können	172
Auf Ratschläge verzichten	173
Hoffnung und Unterstützung geben	174
Rückfällen vorbeugen	176
Stabilität gibt Sicherheit	177
Die guten Zeiten nutzen	178
Suizidgefahr erkennen	178
Austausch in der Selbsthilfegruppe	182
Gruppen für Betroffene	183
Gruppen für Angehörige	187
Abhängig von der IV?	188
Voraussetzungen für den Rentenbezug	189
Höhe der Rente	190
Leistungen der Pensionskasse	191

Anhang	193
Glossar	194
Links und Adressen	196
Literatur	200
Stichwortverzeichnis	204