

Inhalt – Depression – Raus aus dem Tief

Vorwort	4
Viele Junge und Arbeitslose betroffen	4
Niedergeschlagen und bedrückt	5
Depression immer noch Tabu	5
Das Problem rechtzeitig erkennen	5
Zielorientierter Weg	6
Trotz Depression Teil der Gesellschaft	6
Was sind eigentlich Depressionen?	7
Ist Depression eine Krankheit?	8
Wie sehen die Symptome aus?	9
Was sind die Auslöser?	15
Wer hilft den Depressiven?	16
Was hilft den Depressiven?	17
Wege zur Psychotherapie	17
Das Prinzip der Vertraulichkeit	21
Anschlusstherapie ist wichtig	21
Depression und arbeitslos und dann noch jung!	22
Akutversorgung – wie geht das?	23
In die „Geschlossene“?	24
Tageskliniken für Depressionskranke	24
Betreutes Wohnen auf Dauer für Depressive	25
Antidepressiva/Psychopharmaka	26
Einen Cocktail bitte!	27
Null Alkohol und kein Auto!	27
Was ist Lichttherapie?	28
Wie hilft Akupunktur der Psyche?	29
Was haben Massagen mit Angst zu tun?	29
Homöopathie und Depression?	29
Wie Fischöl der Psyche helfen kann	30
Entspannung und Depression: Geht das?	30
Kann Bewegung Depressionen abbauen?	30
Gegen Depression antanzen?	31
Theater-Therapie?	31
Singen macht glücklich	31
Selbsthilfegruppen sind wichtig	32
Beratungsstellen aufsuchen	32

Tagesablauf eines Depressiven in der Fachklinik.....	33
Schlusswort	38