

# Inhalt

---

Vorwort.....	2
Viele Junge und Arbeitslose betroffen.....	2
Niedergeschlagen und bedrückt.....	3
Depression immer noch Tabu .....	3
Das Problem rechtzeitig erkennen .....	3
Zielorientierter Weg.....	4
Trotz Depression Teil der Gesellschaft .....	4
Was sind eigentlich Depressionen? .....	5
Ist Depression eine Krankheit? .....	6
Wie sehen die Symptome aus? .....	7
Was sind die Auslöser?.....	14
Wer hilft den Depressiven? .....	15
Was hilft den Depressiven? .....	15
Wege zur Psychotherapie .....	16
Das Prinzip der Vertraulichkeit.....	19
Anschlusstherapie ist wichtig .....	20
Depression und arbeitslos und dann noch jung! .....	20
Akutversorgung – wie geht das?.....	21
In die „Geschlossene“? .....	22
Tageskliniken für Depressionskranke .....	23
Betreutes Wohnen auf Dauer für Depressive.....	23
Antidepressiva/Psychopharmaka .....	24
Einen Cocktail bitte! .....	25
Null Alkohol und kein Auto! .....	26
Was ist Lichttherapie?.....	27
Wie hilft Akupunktur der Psyche? .....	27
Was haben Massagen mit Angst zu tun?.....	28
Homöopathie und Depression?.....	28
Wie Fischöl der Psyche helfen kann .....	28
Entspannung und Depression: Geht das? .....	29
Kann Bewegung Depressionen abbauen?.....	29
Gegen Depression antanzen? .....	29
Theater-Therapie? .....	30
Singen macht glücklich .....	30
Selbsthilfegruppen sind wichtig.....	30
Beratungsstellen aufsuchen.....	31
Tagesablauf eines Depressiven in der Fachklinik .....	31
Schlusswort.....	37

## Vorwort

---

Über vier Millionen Deutsche leiden unter ernsthaften akuten Depressionen. Zwölftausend Selbstmorde jährlich – die hohe Dunkelziffer nicht mal eingerechnet – sind auf psychische Erkrankungen zurückzuführen. Seriöse Schätzungen des Gesundheitsministeriums gehen davon aus, dass gut zehn Millionen Menschen bis zum 65. Lebensjahr eine Depression bekommen. Depressionen sind mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden. Man schätzt den volkswirtschaftlichen Schaden durch Depressionen jährlich auf bis zu 30 Milliarden Euro durch Arbeitsausfall, Frühverrentung und Behandlungskosten. Mehr als 200 Millionen Menschen weltweit leiden nach Schätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) an Depressionen. Damit wird der immense Druck deutlich, der in unserer modernen Gesellschaft durch Depressionen besteht. Das Thema ist wirklich sehr ernst zu nehmen. Dieses eBook macht damit den Anfang und bietet eine Art „Erste Hilfe“ für Betroffene und Angehörige.

## Viele Junge und Arbeitslose betroffen

---

Und noch drei erschreckende Fakten kommen hinzu: Depressionen betreffen immer mehr jüngere Menschen, oder andersherum gesagt: Die Depressiven werden immer jünger. Und in unserer Gesellschaft wird der Zusammenhang zwischen Depression und Arbeitslosigkeit immer deutlicher. Denn entsprechende Fachkliniken haben immer öfter neben der Depression auch die Ursache Arbeitslosigkeit mit zu „behandeln“. Und drittens finden sich in Nervenkliniken immer häufiger Patienten mit Schulden wieder. Das ist ein Teufelskreis: arbeitslos, wohnungslos, jung, perspektivlos und Schulden – null Chancen für die Zukunft. Und dann ist die Depression nicht mehr weit entfernt. Eine gewisse Zwangsläufigkeit der Ereignisse trifft hier zu. Und häufig lassen dann Beziehungsprobleme nicht mehr lange auf sich warten. Welche Beziehung oder Ehe hält das auch schon aus?

Im medizinischen Bereich, etwa wenn der Patient Übergewicht hat, unter Diabetes leidet, Bluthochdruck sowie einen gestörten Fettstoffwechsel hat, spricht man von einem metabolischen Syndrom, also einem Vielfachproblem, einem hoch toxischen, hoch vergifteten Zustand. Im übertragenen Sinne kann man das von der oben beschriebenen Klasse von Depressiven auch behaupten. Es ist einfach ein Teufelskreis.