

## Inhalt

<b>Vorwort.....</b>	<b>5</b>
<b>Viele Junge und Arbeitslose betroffen.....</b>	<b>7</b>
<b>Niedergeschlagen und bedrückt.....</b>	<b>9</b>
<b>Depression immer noch Tabu.....</b>	<b>9</b>
<b>Das Problem rechtzeitig erkennen.....</b>	<b>10</b>
<b>Zielorientierter Weg.....</b>	<b>14</b>
<b>Trotz Depression Teil der Gesellschaft.....</b>	<b>14</b>
<b>Was sind eigentlich Depressionen?.....</b>	<b>15</b>
<b>Ist Depression eine Krankheit?.....</b>	<b>16</b>
<b>Wie sehen die Symptome aus?.....</b>	<b>18</b>
<b>Selbsttest: Bin ich etwa schon depressiv?.....</b>	<b>25</b>
<b>Was sind die Auslöser?.....</b>	<b>27</b>
<b>Wer hilft den Depressiven?.....</b>	<b>29</b>
<b>Was hilft den Depressiven?.....</b>	<b>30</b>
<b>Wege zur Psychotherapie.....</b>	<b>31</b>
<b>Das Prinzip der Vertraulichkeit.....</b>	<b>36</b>
<b>Anschluss therapie ist wichtig.....</b>	<b>36</b>
<b>Depression und arbeitslos und dann noch jung!.....</b>	<b>38</b>
<b>Akutversorgung – wie geht das?.....</b>	<b>41</b>
<b>In die „Geschlossene“?.....</b>	<b>43</b>
<b>Tageskliniken für Depressionskranke.....</b>	<b>45</b>
<b>Betreutes Wohnen auf Dauer für Depressive.....</b>	<b>46</b>
<b>Antidepressiva/ Psychopharmaka.....</b>	<b>47</b>
<b>Einen Cocktail bitte!.....</b>	<b>48</b>

<b>Null Alkohol und kein Auto!.....</b>	<b>49</b>
<b>Was ist Lichttherapie?.....</b>	<b>51</b>
<b>Wie hilft Akupunktur der Psyche? .....</b>	<b>52</b>
<b>Was haben Massagen mit Angst zu tun? .....</b>	<b>52</b>
<b>Homöopathie und Depression?.....</b>	<b>53</b>
<b>Wie Fischöl der Psyche helfen kann .....</b>	<b>53</b>
<b>Entspannung und Depression: Geht das? .....</b>	<b>53</b>
<b>Kann Bewegung Depressionen abbauen? .....</b>	<b>54</b>
<b>Gegen Depression antanzen? .....</b>	<b>54</b>
<b>Theater-Therapie?.....</b>	<b>55</b>
<b>Singen macht glücklich .....</b>	<b>55</b>
<b>Selbsthilfegruppen sind wichtig .....</b>	<b>56</b>
<b>Beratungsstellen aufsuchen .....</b>	<b>57</b>
<b>Tagesablauf eines Depressiven in der Fachklinik .....</b>	<b>57</b>
<b>Schlusswort .....</b>	<b>68</b>