

# 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