

Inhalt

Vorwort

VII

Teil I: Einführung und Orientierung

- 1 Von der trüben Stimmung zur Schwermut:
Wie fühlt es sich an, depressiv zu sein? 2
- 2 Menschen mit Depressionen: Erfahrungsberichte 6

Teil II: Krankheit, Verlauf und Häufigkeit

- 3 Wie erkennt man eine Depression? 12
- 4 Wie ein Fachmann eine Depression diagnostiziert 14
- 5 Wie Depressionen verlaufen 19
- 6 Schwermut und körperliche Erkrankungen unterscheiden 22
- 7 Wie verbreitet sind Depressionen im Alter? 28
- 8 Der letzte Ausweg: Selbsttötungsversuche 30

Teil III: Hilfen zur Selbstbeurteilung

- 9 Hoffnungslosigkeit erkennen 34
- 10 Depression selbst beurteilen 37
- 11 Denken und Gedächtnis funktionieren nicht mehr –
Denkleistungen selbst beurteilen 43
- 12 Im Alltag zurechtkommen –
Alltagsfertigkeiten selbst beurteilen 49

Teil IV: Wie entstehen Depressionen?

- 13 Welche Risikofaktoren für Schwermut gibt es im Alter? 54
- 14 Erfolgreich altern 63
- 15 Stress und chronischer Stress 72
- 16 Wenn positive Erfahrungen fehlen 77

17	Wenn Gedanken Depressionen fördern	82
18	Zusammenfassung: Warum Depression im Alter?	90

Teil V: Hilfe und Selbsthilfe bei Depressionen

19	Wie sich Depressionen im Alter behandeln lassen	98
20	Schritte erfolgreicher Selbsthilfe	107
21	Die Depressionsspirale	110
22	Selbsterkenntnis und Selbstbeobachtung	117
23	Angenehme Aktivitäten	123
24	Die Woche planen und den Tag einteilen	139
25	Negatives Denken stoppen	145
26	Positive Gedanken in den Kopf pumpen	148
27	Wie man hilfreiches Denken aufbauen kann	151
28	Akzeptieren lernen, Unausweichliches annehmen	158
29	Lebenssinn finden, Gelassenheit schaffen	161
30	Kontakte pflegen und neue Kontakte finden	163
31	Schlaf, Ernährung und Bewegung	168
32	Krisen erkennen, für den Notfall vorsorgen	173
33	Zusammenfassung: Hilfe und Selbsthilfe	178

Teil VI: Informationen und Hilfen für Angehörige

34	Was Angehörige wissen sollten und tun können	182
35	Wo findet man Hilfe?	188

Sachworte	192
------------------	-----