

# **Inhalt**

<b>Vorwort.....</b>	<b>5</b>
<b>Viele Junge und Arbeitslose betroffen.....</b>	<b>6</b>
<b>Niedergeschlagen und bedrückt.....</b>	<b>7</b>
<b>Depression immer noch Tabu.....</b>	<b>7</b>
<b>Das Problem rechtzeitig erkennen.....</b>	<b>8</b>
<b>Zielorientierter Weg.....</b>	<b>9</b>
<b>Trotz Depression Teil der Gesellschaft.....</b>	<b>9</b>
<b>Was sind eigentlich Depressionen?.....</b>	<b>10</b>
<b>Ist Depression eine Krankheit?.....</b>	<b>11</b>
<b>Wie sehen die Symptome aus?.....</b>	<b>13</b>
<b>Selbsttest: Bin ich etwa schon depressiv?.....</b>	<b>19</b>
<b>Was sind die Auslöser?.....</b>	<b>21</b>
<b>Wer hilft den Depressiven?.....</b>	<b>23</b>
<b>Was hilft den Depressiven?.....</b>	<b>23</b>
<b>Wege zur Psychotherapie.....</b>	<b>24</b>
<b>Das Prinzip der Vertraulichkeit.....</b>	<b>29</b>
<b>Anschluss therapie ist wichtig.....</b>	<b>30</b>
<b>Depression und arbeitslos und dann noch jung!.....</b>	<b>30</b>
<b>Akutversorgung – wie geht das?.....</b>	<b>32</b>
<b>In die „Geschlossene“?.....</b>	<b>33</b>
<b>Tageskliniken für Depressionskranke.....</b>	<b>35</b>
<b>Betreutes Wohnen auf Dauer für Depressive.....</b>	<b>35</b>
<b>Antidepressiva/ Psychopharmaka.....</b>	<b>36</b>
<b>Einen Cocktail bitte!.....</b>	<b>38</b>
<b>Null Alkohol und kein Auto!.....</b>	<b>39</b>
<b>Was ist Lichttherapie?.....</b>	<b>40</b>