

STADTBIBLIOTHEK



ESSEN

# **Depression - die verkannte Krankheit**

**Auswahlverzeichnis  
Stand: März 2010**





## **Depression – Wege aus der Sackgasse**

„Jetzt komm mal in die Puschen!“ - Wie oft müssen sich depressiv erkrankte Menschen diesen Satz anhören!? Dabei ist er hilf- und wirkungslos! Ein gegipstes Bein findet überall Verständnis; eine Psyche, die an „Krücken geht“, wird leider viel zu oft mit gut gemeinten Ratschlägen überhäuft oder mit Ablehnung und Schuldzuweisung konfrontiert. Und das aus Unwissenheit! Traurig, wenn sich hieran nichts ändert. Denn es gibt viel Anlass zu begründeter Hoffnung für Patientinnen und Patienten wie für Angehörige und Freunde: eine Depression kann, wenn sie ernst genommen wird, wirksam behandelt werden. Das Wissen um Ursachen, Verläufe, Therapien und (Selbst-) Hilfemaßnahmen ist dabei von unschätzbarem Wert.

Anlässlich der *Aktionswoche des Essener Bündnisses gegen Depression* vom 14. – 21.3.2010 legt die Stadtbibliothek Essen ein Auswahlverzeichnis mit Literaturempfehlungen zum Themenkomplex der Depression vor. Dieses Verzeichnis wendet sich in erster Linie an die Betroffenen selbst: an depressiv erkrankte Menschen und an deren Familien und Freunde. Sie finden hier eine Vielzahl von psychologischen Ratgebern und Erfahrungsberichten, die allen Beteiligten Mut machen und den Weg aus dem Teufelskreis der (Selbst-)Vorwürfe aufzeigen wollen.



# Inhaltsverzeichnis

- **Ratgeber, Erlebnisberichte & Fachbücher**
  - Volkskrankheit Depression
  - Die manisch-depressive Erkrankung
  - Die Altersdepression
  - Frau, Mutter, Kind
  - Erlebnisberichte
  - Für Angehörige
  - Stress & Erschöpfung
  - Nicht nur für Experten
  
- **Romane**
  
- **Jugendromane und Jugendsachbücher**
  
- **Hilfreiche Web-Links und Adressen**

# Ratgeber, Erlebnisberichte & Fachbücher

## Volkskrankheit Depression

### **Althaus, David:**

Depressiv? : zwei Fachleute und ein Betroffener beantworten die 111 wichtigsten Fragen / David Althaus/Ulrich Hegerl/Holger Reiners.

München : Kösel, 2006. 223 S.

ISBN 3-466-30723-6

**Standort: VET 12 ALT**

Woran erkenne ich eine Depression? Woher kommt sie? Ist sie heilbar? Auf diese und viele andere Fragen finden hier Patienten, Angehörige und Freunde Antworten.

### **Cleve, Jay:**

Licht am Ende des Tunnels : wie Depressive und ihre Angehörigen sich selbst helfen können.

Bern [u.a.] : Huber, 2003. 178 S. (Aus dem Programm Huber: Psychologie-Sachbuch)

ISBN 3-456-83528-0

**Standort: BEWUSST LEBEN**

Wie aus dem Teufelskreis der Ängste, Sorgen und Selbstzweifel ausbrechen? Ratschläge, die nicht als eiserne Regeln verstanden werden wollen, sondern als Anregungen, Probleme zu lösen. Der depressiv Erkrankte muss selber beurteilen, ob das Lösungswege sind.

### **Does, Willem van der:**

Licht am Ende des Tunnels! : gib der Depression keine Chance - wie wir aus der Melancholiefalle herausfinden.

Zürich : Oesch, 2009. 159 S. : Ill.

ISBN 978-3-03-500053-5

**Standort: VET 12 DOE**

Negative Gedanken sind vielleicht nicht bloß Symptome einer Depression, sondern sogar ihr Auslöser! Praktischer Ratgeber eines Psychologen, der dabei helfen möchte, aus der negativen Denk-Spirale herauszukommen.

**Faust, Volker:**

Schwermut : Depressionen erkennen und verstehen, betreuen, behandeln und verhindern.

Stuttgart [u.a.] : Hirzel, 1999. 155 S.

ISBN 3-7776-0965-X

**Standort: VET 12 FAU**

Ärztlicher Ratgeber, informativ und allgemeinverständlich: von der Diagnose bis zu den Heilverfahren. Für Betroffene, Angehörige und medizinisches Personal.

**Giger-Bütler, Josef:**

"Endlich frei" : Schritte aus der Depression. 1. Aufl.

Weinheim [u.a.] : Beltz, 2007. 330 S.

ISBN 978-3-407-85769-9

**Standort: VET 12 GIG**

Überforderung als Schlüsselbegriff: der depressive Mensch muss einen Weg finden, der ihn nicht überfordert. Der Autor, Psychotherapeut, zeigt Schritte aus der Depression und bietet Methoden an, durch die das Wahr- und Ernstnehmen eigener Gefühle erlernt werden kann.

**Haenel, Thomas:**

Depression : Leben mit der schwarz gekleideten Dame. - 1. Aufl.

Heidelberg : Spektrum, Akad. Verl., 2008. VIII, 188 S. : III.

ISBN 978-3-8274-2013-8

**Standort: VET 12 HAE**

Der Autor, Professor für Psychiatrie und praktizierender Psychotherapeut, informiert in einer für Laien verständlichen Sprache über das weite Spektrum depressiver Erkrankungsformen. Dabei kommt auch die larvierte Form der Depression, die sich hinter körperlichen Beschwerden versteckt, zur Sprache: Behandlungswege, Vorbeugung, Rückschläge verhindern.

**Hegerl, Ulrich:**

Das Rätsel Depression : eine Krankheit wird entschlüsselt / Ulrich

Hegerl ; David Althaus ; Holger Reiners.

München : Beck, 2005. 254 S.: Ill., graph. Darst.

ISBN 3-406-52899-6

**Standort: VET 12 HEG**

Ein informatives Buch über die erfolgreichsten Behandlungswege bei Depression, zugleich ein Einblick in die Erfahrungswelt des Erkrankten. Verfasst von Fachleuten des renommierten "Kompetenznetzes Depression" (<http://www.kompetenznetz-depression.de>) und einem ehemaligen Patienten.

**Hegerl, Ulrich:**

Depressionen bewältigen - die Lebensfreude wiederfinden : so erkennen Sie

rechtzeitig die Signale, finden wirksame Hilfe und beugen Rückfällen vor ;

[empfohlen vom Kompetenznetz Depression] / Ulrich Hegerl ; Svenja Niescken.

2., aktualisierte Aufl.

Stuttgart : TRIAS, 2008. 166 S. : Ill., graph. Darst.

ISBN 978-3-8304-3379-8

**Standort: VET 12 HEG**

Praxisnaher Ratgeber zur häufig falsch diagnostizierten und falsch behandelten Depressionserkrankung: Behandlungsmöglichkeiten, Rückfälle vermeiden, Lebensqualität verbessern. Der Autor ist Professor am Universitätsklinikum Leipzig und zugleich Sprecher des "Kompetenznetzes Depression", die Autorin Psychologin und Wissenschaftsjournalistin.

**Niklewski, Günter:**

Depressionen überwinden : niemals aufgeben! / Günter Niklewski ; Rose

Riecke-Niklewski. 4., überarb. Aufl.

Berlin : Stiftung Warentest, 2008. 288 S. : Ill. (Test)

ISBN 978-3-937880-99-0

**Standort: VET 12 NIK**

Niemals aufgeben! Grundlegender Patientenratgeber zu Symptomen, Diagnostik und Therapiemöglichkeiten. Deutlich wird, dass der eigene Lebensstil den Verlauf einer Depression stark beeinflusst. Wie kann ich ihn als Patient verändern, um eine Heilung zu erleichtern?

**Pitschel-Walz, Gabriele:**

Lebensfreude zurückgewinnen : Ratgeber für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige. 1. Aufl.

München [u.a.] : Urban und Fischer, 2003. 208 S. : Ill., graph. Darst. (Im Dialog)

ISBN 3-437-56440-4

**Standort: VET 12 PIT**

Ratgeber einer Klinikpsychologin mit grundlegenden Informationen über die Krankheit Depression, u. a. verbunden mit praktischen Tipps zur Selbsthilfe und zu den unterstützenden Hilfen seitens der Angehörigen.

**Smith, Laura L.:**

Depressionen für Dummies / Laura L. Smith und Charles H. Eliot.

Weinheim : Wiley-VCH, 2008. 351 S. : Ill., graph. Darst.

ISBN 978-3-527-70384-5

**Standort: VET 12 SMI**

Ein herausragender Ratgeber aus der Feder zweier klinischer Psychologen: Leicht verständlich werden die verschiedenen Depressionsformen beschrieben, des weiteren Ursachen, Selbsthilfemaßnahmen und therapeutische Möglichkeiten der traditionellen und der Alternativ-Medizin. Schritt-für-Schritt-Anleitungen zur Überwindung negativer Gedanken, Tipps für kleine Änderungen im Alltag zur Linderung von Symptomen.

**Wolfersdorf, Manfred:**

Depression verstehen und bewältigen. 3., neu bearb. Aufl.

Berlin [u.a.] : Springer, 2002. 162 S. : Ill.

ISBN 3-540-42789-9

**Standort: VET 12 WOL**

Erscheinungsformen, Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten: ein für Laien verständlicher Überblick.

# Die manisch-depressive Erkrankung

## **Bock, Thomas:**

Achterbahn der Gefühle : mit Manie und Depression leben lernen. Neuaufl., 1. Aufl.

Bonn : Psychiatrie-Verl., 2004. 184 S. (Ratschlag)

ISBN 3-88414-373-5

**Standort: VET 12 BOC**

Ratgeber eines Diplom-Psychologen, der Patienten und Angehörigen Hilfen an die Hand gibt, dem Leben zwischen den Extremen von Manie und Depression gelassener begegnen zu können.

## **Bräunig, Peter:**

Leben mit bipolaren Störungen : manisch-depressiv: Wissen, das Ihnen gut

tut ; Antworten auf die 199 meist gestellten Fragen ; mit Materialien zur Selbsthilfe.

Stuttgart : Trias, 2004. 144 S. : Ill., graph. Darst.

ISBN 3-8304-3069-8

**Standort: VET 12 BRA**

Ein Psychiater und ein Psychologe antworten auf 199 häufig gestellte Fragen zum manisch-depressiven Krankheitsbild: Symptome, unterschiedliche Verläufe, Diagnosen, Therapien, Artsuche, Selbsthilfe und andere Themen werden behandelt.

## **Meyer, Thomas D.:**

Manisch-depressiv? : was Betroffene und Angehörige wissen sollten.

Weinheim [u.a.] : Beltz, PVU, 2005. VI, 184 S. : Ill.

ISBN 3-621-27568-1

**Standort: VET 12 MEY**

Die manisch-depressive Störung: Neben den Fragen nach Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten bildet das Thema, wie sich der Patient selber helfen kann, einen Schwerpunkt dieses Ratgebers. Konkrete Anleitungen und Arbeitsblätter wollen helfen, den Heilungsprozess aktiv mitzugestalten.

**Sienaert, Pascal:**

Extreme Gefühle : manisch-depressiv: Leben mit einer bipolaren Störung ;

Hilfen für Betroffene und Angehörige / Pascal Sienaert ; Els Dahl.

München : Kösel, 2006. 269 S. : graph. Darst.

ISBN 3-466-30715-5

**Standort: VET 12 SIE**

Am Beispiel einer Patientin vermittelt der Autor, zugleich der behandelnde Psychiater der Erkrankten, Basiswissen zur manisch-depressiven Störung. Erlebnisbericht und fachlicher Kommentar in einem; eine eingängige Darstellung.

**Wormer, Eberhard J.:**

Bipolar : Leben mit extremen Emotionen ; Depression und Manie ; ein Manual für Betroffene und Angehörige.

München : Knauer, 2003. 224 S. : Ill., graph. Darst.

ISBN 3-426-66748-7

**Standort: VET 12 WOR**

Die manisch-depressive Störung: Ursachen, Diagnose, Behandlungswege. Ein Ratgeber für Patienten und Angehörige. Einen besonderen Schwerpunkt bildet die pharmakologische Behandlung.

## **Die Altersdepression**

### **Blitz, Erika:**

Wenn die Seele aus dem Takt gerät : Depressionen im höheren Lebensalter bewältigen.

Tübingen : dgvt-Verl., 2008. 123 S. : Ill., graph. Darst. (Selbstbestimmt leben ; 2)

ISBN 978-3-87159-502-8

**Standort: VET 12 BLI**

Antriebslos und niedergeschlagen im Alter? Das muss nicht sein! Die Autorin, Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Gerontopsychiatrie, informiert Betroffene und Angehörige darüber, wie man eine Altersdepression erkennen und behandeln kann. Mit vielen praktischen Ratschlägen zur Bewältigung des Alltags.

### **Bojack, Barbara:**

Älter werden - lebensfroh bleiben : wie wir uns vor Altersdepression schützen / Barbara Bojack/Klaus Sanden.

Freiburg: Herder, 2006. 156 S. (Herder-Spektrum ; Bd. 5749)

ISBN 3-451-05749-2

**Standort: BEWUSST LEBEN**

Altersdepressionen sind kein unausweichliches Schicksal. Die Autorin, Ärztin und Alterspsychotherapeutin, klärt auf und zeigt, wie man sich schützen und die Krankheitsphase überwinden kann.

### **Bojack, Barbara:**

Depressionen im Alter : ein Ratgeber für Angehörige. 1. Aufl.

Bonn : Psychiatrie-Verl., 2003. 187 S. (Ratschlag)

ISBN 3-88414-359-X

**Standort: VET 12 BOJ**

Ärztlicher Ratgeber für Angehörige altersdepressiver Menschen: Krankheitsbild, Diagnoseverfahren, Therapien, Unterstützungsangebote.

**Grond, Erich:**

Altersschwermut. - 1. Aufl.

München [u.a.] : Reinhardt, 2001. 169 S. : graph. Darst. (Reinhardts gerontologische Reihe ; 25)

ISBN 3-497-01573-3

**Standort: VET 12 GRO**

Der Autor, Psychotherapeut und Internist, beschreibt, wie es zur Altersdepression kommen und wie man sich davor schützen kann. Obendrein ein praxisnaher Ratgeber, wie man alten schwermütigen Menschen helfen kann.

**Petsch, Hans-Joachim:**

Neuen Lebensmut gewinnen : Altersdepressionen verstehen und überwinden.

München : Claudius-Verl., 1999. 89 S. (Ratgeber Leben im Alter)

ISBN 3-532-64508-4

**Standort: VET 12 PET**

Die Altersdepression: Ursachen, Symptomaten, Therapien. Es wird gezeigt, dass zur Genesung neben die ärztliche Behandlung eine Neuorientierung des Patienten und seines Lebens treten muss.

## **Frau, Mutter, Kind**

### **Hesse, Andrea M.:**

Schatten auf der Seele : Wege aus Depression und Angst .

Freiburg im Breisgau [u.a.] : Herder, 2004. 189 S. (Herder-Spektrum ; Bd. 5254)

ISBN 3-451-05254-7

**Standort: BEWUSST LEBEN**

Ein Erfahrungsbericht über Angstattacken und Depressionen: eine junge Mutter gerät nach der Geburt ihres ersten Kindes in eine schwere Krise.

### **Hesse, Andrea M.:**

Wendepunkte - wie Frauen aus der Depression finden.

Freiburg im Breisgau : Herder, 2005. 191 S. (Herder-Spektrum ; Bd. 5491)

ISBN 3-451-05491-4

**Standort: RATGEBER GESUNDHEIT**

Weit mehr Frauen als Männer werden von der Volkskrankheit Depression heimgesucht. Die Autorin, früher selbst an Depression erkrankt, klärt auf und gibt Orientierungshilfen im Therapienschwungel.

### **Nevermann, Christiane:**

Depressionen im Kindes- und Jugendalter : Erkennen, Verstehen, Helfen /

Christiane Nevermann ; Hannelore Reicher. Orig.-Ausg., 2., aktualisierte und erw. Aufl.

München : Beck, 2009. 267 S. (Beck'sche Reihe ; 1440)

ISBN 978-3-406-58579-1

**Standort: VET 12 NEV**

Depressionen bei Kindern und Jugendlichen: Welche Signale deuten auf eine depressive Störung hin? Welche Hilfen gibt es, wie kann man präventiv eingreifen? Zwei Psychologinnen geben wertvolle Informationen. Für Eltern, Erzieherinnen und Lehrkräfte.

**Rhode, Anke**

Rund um die Geburt eines Kindes : Depressionen, Ängste und andere psychische Probleme ; ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und ihr soziales Umfeld. 1. Aufl.

Stuttgart : Kohlhammer, 2004. 262 S. : graph. Darst. (Rat & Hilfe)

ISBN 3-17-018454-7

**Standort: VCM 1 ROH**

Die Autorin, Psychotherapeutin sowie Professorin für Gynäkologische Psychosomatik, befasst sich ausführlich mit allen psychischen Störungen, die während der Schwangerschaft und nach der Geburt auftreten können. Gut verständliche Informationen zu Krankheitsursachen, Verlauf und Behandlungsmöglichkeiten. Für Betroffene und Angehörige sowie für Hebammen und Geburtshelfer.

**Thompson, Tracy:**

Mütter und Depression : Ursachen und Auswege.

Düsseldorf : Patmos, 2007. 200 S.

ISBN 978-3-491-42107-3

**Standort: VET 12 THO**

Mutter zu sein bedeutet nicht nur Freude. Eine Überforderung kann schleichend zu einer Depression führen, die mitunter chronisch wird. Informationen über die Krankheit und ihre Behandlung sowie Erfahrungsberichte von Frauen, die Mut machen.

## Erlebnisberichte

### **Kuiper, Pieter C.:**

Seelenfinsternis : die Depression eines Psychiaters. Ungekürzte Ausg.  
Frankfurt am Main : Fischer-Taschenbuch-Verl., 2007. 255 S. : Ill. (Geist und  
Psyche)(Fischer ; 12764)  
ISBN 978-3-596-12764-1

**Standort: VET 12 KUI**

Der Autor, renommierter Psychiater und Psychoanalytiker, erlitt selbst eine schwere Depression: seine Erfahrungen.

### **Noy, Gisela:**

Grauzeit : mein Weg aus der Depression. Orig.-Ausg., 1. Aufl.  
Bonn : Psychiatrie-Verl., 2000. 223 S. (Edition Balance)  
ISBN 3-88414-250-X

**Standort: VET 12 NOY**

Schwere Depression, Suizidversuch, Klinikaufenthalt: Der Bericht einer Frau, die auf dem Weg aus der schweren Krise ihre Lebensumstände kritisch hinterfragt und zu neuer Lebensfreude und anhaltender Gesundheit zurückfindet.

### **Reiners, Holger:**

Das heimatlose Ich : aus der Depression zurück ins Leben.  
München : Kösel, 2002. 192 S.  
ISBN 3-466-30599-3

**Standort: VET 12 REI**

Der Autor, der jahrelang unter schweren Depressionen litt, zieht als Genesener Bilanz: Was hat ihn krank gemacht, was hat ihm geholfen? Ein ermutigendes Buch für depressiv Erkrankte.

**Solomon, Andrew:**

Saturns Schatten : die dunklen Welten der Depression.

Frankfurt am Main : Fischer, 2001. 576 S.

ISBN 3-10-070402-9

**Standort: VET 12 SOL**

Fundiertes und umfassendes Handbuch zum Thema Depression. Der Autor, ein erfolgreicher Publizist, erkrankte im Alter von 30 Jahren selber an einer schweren Depression. Er beschreibt eigene Erfahrungen und die anderer Patienten und setzt sich u.a. kritisch mit Therapien und Medikamenten auseinander.

**Woggon, Brigitte:**

Ich kann nicht wollen : Berichte depressiver Patienten.

Bern [u.a.] : Huber, 1998. 195 S.

ISBN 3-456-82985-X

**Standort: VET 12 WOG**

Fallgeschichten und fachkundiger Kommentar: An Depression Erkrankte berichten, eine Ärztin kommentiert mit großem Einfühlungsvermögen. Nicht nur für Patienten, sondern auch für Psychotherapeuten, Pflegende und Ärzte.

## **Für Angehörige**

### **Bischkopf, Jeannette:**

So nah und doch so fern : mit depressiv erkrankten Menschen leben. 1. Aufl.

Bonn : Balance-Buch-und-Medien-Verl., 2009. 160 S. (Balance-Ratgeber)

ISBN 978-3-86739-039-2

**Standort: VET 12 BIS**

Nur wer für sich selbst gut sorgt, kann dem depressiv erkrankten Menschen eine Hilfe sein. Ratgeber einer Diplom-Psychologin speziell für Angehörige.

### **Bodenmann, Guy:**

Depression und Partnerschaft : Hintergründe und Hilfen. 1. Aufl.

Bern : Huber, 2009. 119 S. : Ill., graph. Darst. (Aus dem Programm Verl. Hans Huber :

Psychologie-Sachbuch)

ISBN 978-3-456-84724-5

**Standort: VET 12 BOD**

Ratgeber für Partner depressiv erkrankter Menschen: Wie die Qualität der Partnerschaft die Depression beeinflusst, zum Guten wie zum Schlechten. Mit praktischen Ratschlägen, was der gesunde Partner im Paaralltag tun kann, um eine Genesung zu fördern. Der Autor beschäftigt sich als Professor für Klinische Psychologie vor allem mit beziehungspsychologischen Fragen.

### **Epstein Rosen, Laura:**

Wenn der Mensch, den du liebst, depressiv ist : wie man Angehörigen oder Freunden hilft.

Reinbek bei Hamburg : Rowohlt-Taschenbuch-Verl., 2005. 350 S. (Rororo ; 61331 : rororo-Sachbuch)

ISBN 3-499-61331-X

**Standort: BEWUSST LEBEN**

Ein hilfreiches Buch für alle, die als Angehörige oder Freunde einen an Depression erkrankten Menschen begleiten.

**Mit dem schwarzen Hund leben** : wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren / Matthew und Ainsley Johnstone.

München : Kunstmann, 2009. 80 S. : überw. Ill.

ISBN 978-3-88897-594-3

**Standort: VET 12 MIT**

Angehörige von depressiv erkrankten Menschen finden in diesem kurzgefassten "Bilderbuch" die grundlegendsten Informationen, die sie brauchen, um mit dem Erkrankten und sich selber behutsam und einfühlsam umgehen zu können.

**Mit psychisch Kranken leben** : Rat und Hilfe für Angehörige / Bundesverband der Angehörigen Psychisch Kranker e.V. (Hg.). Neuausg.

Bonn : Balance-Buch-und-Medien-Verl., 2008. 319 S. (Balance-Ratgeber)

ISBN 978-3-86739-017-0

**Standort: VET 01 MIT**

Rat und Hilfe für die Angehörigen psychisch Kranker: Krankheitsbilder, Therapien, Psychopharmaka, juristische Fragestellungen, Anlaufstellen im System der Hilfe und Selbsthilfe.

**Wagner-Neuhaus, Doris:**

Depressionen : Ratgeber für Angehörige. 1. Aufl.

Bonn : Psychiatrie-Verl., 2003. 167 S. : graph. Darst. (Ratschlag)

ISBN 3-88414-343-3

**Standort: VET 12 WAG**

Praxisorientierter Ratgeber für Angehörige: die Depression verstehen lernen, Verhaltenstipps im Alltag, die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen, professionelle Hilfe.

## **Stress und Erschöpfung**

### **Benkert, Otto:**

Stress-Depression : die neue Volkskrankheit und was man dagegen tun kann ;  
[mit einem Selbsttest auf CD].

München : Beck, 2005. 240 S. : Ill., graph. Darst. + 1 CD.

ISBN 3-406-53639-5

**Standort: VET 044 BEN**

Die Stress-Depression: Ein neu erkanntes Massenleiden, das in diesem Ratgeber mit seinen körperlichen und psychischen Symptomen beschrieben wird, erste Selbsthilfetipps eingeschlossen. Für Betroffene und Profis.

### **Kabat-Zinn, Jon:**

Gesund durch Meditation : das große Buch der Selbstheilung. 5. Aufl.

Frankfurt am Main : Fischer-Taschenbuch-Verl., 2006. 349 S. : Ill., graph. Darst.

(Fischer ; 17124)

ISBN 978-3-596-17124-8

**Standort: VET 044 KAB**

Ein Entspannungsprogramm, das u.a. durch Atemübungen, Meditationen und Yoga zu mehr Achtsamkeit und zu Stressabbau führen will. Der Autor ist Gründer einer amerikanischen Stressklinik.

### **Münchhausen, Marco von:**

Wo die Seele auftaucht : die besten Möglichkeiten, Ihre Ressourcen zu aktivieren.

Frankfurt/Main ; New York : Campus-Verl., 2004. 284 S. : graph. Darst.

ISBN 3-593-37308-4

**Standort: NNC MUE**

Nicht Depression, sondern seelische Erschöpfung ist Thema dieses Ratgebers: Der Autor, der sich als Trainer und Berater den Fragen des Selbstmanagements und der Work-Life-Balance widmet, zeigt eine breite Palette an Möglichkeiten, die inneren Akkus wieder aufzuladen. Auch als Hörbuch (CD) in der Stadtbibliothek entleihbar. Standort: NNC WO

## **Nicht nur für Experten**

### **Bronisch, Thomas:**

Der Suizid : Ursachen, Warnsignale, Prävention. - 4. Aufl.  
München : Beck, 2002. 135 S. (Beck'sche Reihe ; 2006 : Wissen)  
ISBN 3-406-39006-4

**Standort: VET 12 BRO**

Empirische Analyse eines an einer Münchener psychiatrischen Ambulanz arbeitenden Facharztes zu suizidalen Verhaltensweisen. Für Experten.

### **Greve, Nils:**

Umgang mit Psychopharmaka : ein Patienten-Ratgeber / Nils Grev, Margret Osterfeld und Barbara Diekmann. Aktualisierte Aufl.  
Bonn : Balance-Buch-und-Medien-Verl., 2007. 239 S. : Ill., graph. Darst. (Balance-Ratgeber)  
ISBN 978-3-86739-002-6

**Standort: VET 39 GRE**

Die gebräuchlichsten Psychopharmaka auf dem deutschsprachigen Markt, ihre Wirkungen und Nebenwirkungen. Ein informativer Ratgeber für Laien.

### **Hoffmann, Nicolas:**

Verhaltenstherapie bei Depressionen / Nicolas Hoffmann/Birgit Hofmann.  
Lengerich : Pabst, 2001. 230 S. : graph. Darst. (Therapeutische Praxis)  
ISBN 3-936142-25-4

**Standort: VET 12 HOF**

Handbuch für Therapeuten: im Mittelpunkt steht die therapeutische Intervention.

### **Marschner, Rolf:**

Psychisch Kranke im Recht. - 1. Aufl.  
Bonn : Balance-Buch-und-Medien-Verl., 2008. 238 S. (Balance-Ratgeber)  
ISBN 978-3-86739-035-4

**Standort: FHV 45 MAR**

Ein Wegweiser ins Sozial- und Betreuungsrecht für psychisch Kranke und professionelle Helfer.

**Wolfersdorf, Manfred:**

Krankheit Depression : erkennen, verstehen, behandeln. 3. Aufl.

Bonn : Psychiatrie-Verl., 2001. 220 S. (Ratschlag)

ISBN 3-88414-246-1

**Standort: VET 12 WOL**

Ein anschauliches Fachbuch für Ärzte, Therapeuten und medizinisches Personal:  
das Erleben von Depressiven, Krankheitsverläufe, Verursachung, Therapieansätze.  
Der Autor gilt als Experte der Depressionsforschung.

## Romane

### **Coelho, Paulo:**

Veronika beschließt zu sterben : Roman. Aus dem Brasilianischen von Maralde Meyer-Minnemann.

Zürich : Diogenes. 223 S.

ISBN 3-257-06235-4

**Standort: COELHO, P**

Veronika träumt von einer Pianistenkarriere und lebt doch ein ereignisloses Leben in Ljubljana, ohne Herausforderung, ohne Risiko. Eines Morgens beschließt sie, diesem Leben ein Ende zu machen. Doch die Überdosis Schlaftabletten befördert sie nicht in den Tod, sondern in die Nervenlinik. Dort teilen ihr die Ärzte mit, sie sei herzkrank und habe nur noch wenige Tage zu leben. Angesichts des Todes lernt Veronika nicht nur zu überleben, sondern mit allen Fasern zu leben.

### **Cohen, Matt:**

Letzte Begegnung : Roman. Dt. von Leon Mengden. Dt. Erstveröff.

München : Goldmann. 217 S. (Goldmann ; 72292 : btb)

ISBN 3-442-72292-6

**Standort: COHEN, M**

Nach dem Tod seines Bruders verfällt Alec Constantine in eine tiefe Depression. Er kann nicht mehr arbeiten und trinkt zuviel. Eine Art Vergangenheitsbewältigung setzt ein, als er in einer dubiosen Bar einen Säufer kennenlernt, der seinem Bruder seltsam ähnlich sieht.

### **Gee, Maggie:**

Mary, die Hausfee : Roman. Aus dem Engl. von Bea Reiter. Dt. Erstausg.

Rheda-Wiedenbrück : RM-Buch- und Medien-Vertrieb. 366 S. (Club Premiere)

**Standort: GEE, M**

London: Seit Monaten weigert sich der 22jährige Justin, das Bett zu verlassen. Er hat keinen Appetit. Weder auf Nahrung noch auf das Leben. Seine Eltern wissen nicht mehr weiter. Den einzigen Menschen, den Justin sehen will, ist die ehemalige Putzfrau der Familie, die mittlerweile wieder in ihrer Heimat Uganda lebt. Ein Brief bringt sie dazu, wieder nach England zu kommen, sich um Justin zu kümmern und im Haus das Regiment zu übernehmen.

**Haushofer, Marlen:**

Die Tapetentür : Roman. - Ungekürzte Ausg.  
München: Dt. Taschenbuch-Verl. 203 S. (dtv ; 19105)  
ISBN 978-3-423-19105-0

**Standort: HAUSHO**

Der Roman "Die Tapetentür", 1957 erstmals erschienen, handelt von Liebe und Traurigkeit, der Einsamkeit und dem Bekenntnis zum Leid. Annette lebt allein. Eine kurze Ehe hat kaum Spuren hinterlassen. Seither gibt es andere Männer, alle bedeutungslos. Annette vergräbt sich in ihren Beruf als Bibliothekarin. Erst als sie den Juristen Gregor Xanther kennenlernt und die beiden gemeinsam eine Familie gründen wollen, scheint sie Sicherheit und seelische Geborgenheit zu finden. Die Totgeburt ihres Kindes lässt sie jedoch auch in dieser Beziehung den Halt verlieren.

**Kuttner, Sarah:**

Mängelexemplar : Roman.  
Frankfurt am Main : Fischer. 261 S.  
ISBN 978-3-10-042205-7

**Standort: KUTTNE**

Karo ist klug, kokett, liebenswert und unnahbar und fällt vollkommen unerwartet in einen Abgrund. Als auch die cleversten Selbsttäuschungen nicht mehr helfen, tritt sie verzweifelt und mit wütendem Humor ihrer Depression entgegen.

**Mulot, Sibylle:**

Die Unwiderstehlichen : Roman. Zürich : Diogenes. 149 S.  
ISBN 978-3-257-06566-4

**Standort: MULOT, S**

S. Mulot hat in ihrem Buch einen Menschentyp, den Maniker, untersucht. Die junge Praktikantin Xenia hat in der Beratungsstelle, in der sie arbeitet, Gelegenheit, die Maniker zu beobachten – und erliegt ihrem Charme. Das tut auch der Leser und fragt sich doch, ob nicht in jedem ein Keim dieser rätselhaften Krankheit steckt, deren komplexe Ursachen noch nicht abschließend erforscht sind.

**Nabb, Magdalen:**

Cosimo : Roman. Aus dem Engl. von Ursula Koesters-Roth.

Zürich : Diogenes. 303 S.

ISBN 3-257-06454-3

**Standort: NABB, M**

Von außen betrachtet sind sie ein Traumpaar: Filippo aus einer Florentiner Patrizierfamilie und die junge, schöne Francesca. Doch nach der Hochzeit kümmert sich Filippo nicht mehr um seine Frau und Francesca fühlt sich in dem alten Haus wie lebendig begraben. Nach der Geburt ihres Sohnes Cosimo gerät sie von einer Depression in die andere, was von Philippos Familie nur mit dem Hinweis auf eine Nervenklinik quittiert wird.

**Schömel, Wolfgang:**

Ohne Maria : Roman.

Stuttgart : Klett-Cotta. 299 S.

ISBN 3-608-93570-3

**Standort: SCHOEM**

Er kann Maria nicht vergessen, seine Geliebte, die zweimal aus seinem Leben verschwand. Nun liegt er auf der Couch und redet. Über unsichtbar geknüppte Fäden, die sein Leben bestimmt und an den Abgrund geführt haben. Ein außergewöhnlicher Einblick in ein Männer-Innenleben.

**Vámos, Miklós:**

Vom Lieben und Hassen : Roman. Aus dem Ungar. von Ernő Zeltner. Dt. Erstveröff.

München : btb. 316 S.

ISBN 978-3-442-75156-3

**Standort: VAMOS, M**

Lacis Mutter ist manisch-depressiv. Kein einfaches Leben für ihren Sohn. Oft ist sie völlig unberechenbar und durchkreuzt die Wünsche und Pläne ihres Sohnes.

## Jugendromane und Jugendsachbücher

### **Boie, Kirsten:**

Mit Kindern redet ja keiner.

Frankfurt am Main : Fischer-Taschenbuch-Verl. 137 S.

(Fischer ; 80541 : Fischer Schatzinsel)

ISBN 3-596-80541-4

Antolin Klasse 4; ab 10

**Standort: E BOI**

Eigentlich fühlen sich Charlotte und ihre Eltern im neuen Haus auf dem Land sehr wohl. Doch dann fängt Charlottes Mama auf einmal an, ständig zu schimpfen. Außerdem liegt sie nur noch traurig im Bett und kümmert sich gar nicht mehr um den Haushalt. Charlottes Vater ist wütend. Ständig streiten die Eltern, aber mit Charlotte redet keiner. Erst als die Mutter ihrer besten Freundin ihr erklärt, was Depressionen sind und wie Charlottes Mutter sich fühlt, kann sie endlich auch über ihre Gefühle sprechen.

### **Lewin, Waldtraut:**

Moana.

Hildesheim : Gerstenberg. 379 S.

ISBN 978-3-8067-5109-3

Antolin Klasse ab 7; ab 14

Standort: Freundschaft/Liebe

**Standort: E LEW**

Adam und Moana sind von der deutschen Südseeinsel Samoa geflüchtet und an Bord eines englischen Schiffes getraut worden. Man schreibt das Jahr 1905, und der Erste Weltkrieg wirft seine Schatten voraus. In Berlin hat Adam eine große Karriere als Pianist vor sich, doch auch er kann Moana nicht vor rassistischen Seitenhieben beschützen. Als er die Chance für eine internationale Tournee erhält, bleibt Moana allein in Berlin zurück und verfällt in eine tiefe Depression. Sie verstummt und wird in die Psychiatrie eingeliefert.

**Marchetta, Melina :**

Ich bin's, Francesca!

Ravensburg: Ravensburger Buchverl. 251 S. (Ravensburger junge Reihe)

Interessenkreis : Familie

ISBN 3-473-35249-7

Antolin Klasse ab 7; ab 13

**Standort: E MAR**

Seit Schuljahresbeginn besucht Francesca das St. Sebastian, ein Jungengymnasium, das seine Tore erst vor kurzem für Mädchen geöffnet hat. Die Schüler dort sind eine einzige Katastrophe. „Alles Machos“, findet Francesca. Auch zu Hause herrscht der Ausnahmezustand. Mama Mia, die sonst voller Energie das Familienleben geschmissen hat, durchlebt eine Depression und ist für ihre Tochter unerreichbar. "I will survive" lautet Francescas Motto- und das tut sie auch: inmitten von Chaos, Frust und Liebeskummer!

**Vizzini, Ned:**

Eine echt verrückte Story : Roman.

Schlüchtern : Rockbuch-Verl. 381 S. (Rockbuch)

ISBN 978-3-927638-40-2

ab 14

**Standort: E VIZ**

Genau wie so viele Teens in New York sieht auch Craig Gillner die Aufnahme in die Manhattan Executive Pre-Professional High School als Ticket in die Zukunft an. Doch als er den Aufnahmetest bestanden hat, beginnen seine Selbstzweifel, immer stärker zu werden.

Schließlich, als es für ihn nur noch die Alternative „Selbstmord“ gibt, weist er sich selbst in die Psychiatrie ein. Und genau dort, wo es niemand vermuten würde, in Gesellschaft einer Gruppe von seltsamen Menschen um seinen ägyptischen Zimmernachbarn, der sich seit Jahren weigert, sein Bett zu verlassen, einen chassidischen Juden, der an den Folgen zu heftigen Acid-Genusses leidet und eines sexsüchtigen Transsexuellen, findet Craig zurück zu alten längst vergessenen Stärken.

**Welsh, Renate:**

Disteltage.

Zürich/Frauenfeld : Nagel und Kimche u.a. 155 S.

ab 12

**Standort: E WEL**

Sarahs Mutter ist alleinerziehend. Eines Tages fällt sie in tiefe Depression, ist nicht mehr imstande, ihren Beruf auszuüben und für sich und ihre Tochter zu sorgen. Für Sarah, die darüber schweigen muss, beginnt eine schreckliche Zeit, voll erdrückender Verantwortung, Angst und Einsamkeit. Als ihr Geheimnis schließlich doch ans Licht kommt, wendet sich alles zum Besseren: Der Mutter kann in einer Klinik geholfen werden, und Sarah wird solange bei ihrer Oma aufgenommen.

**Das Eismeer in mir** : Gedanken von Kindern und Jugendlichen mit  
Essstörungen, Depressionen und Psychosen / Andreas Jordan (Hrsg.). 1.Aufl.

Hamburg : Hamburger-Kinderbuch-Verl., 2007. 175 S. : Ill.

ISBN 978-3-86631-006-3

ab 12 J.

**Standort: JV EIS**

Um jungen Menschen, die in eine seelische Krise geraten sind, zu zeigen, dass sie nicht allein sind, entstand unter Zusammenarbeit des Kinderkrankenhauses Wilhelmstift Hamburg und des Hamburger Kinderbuch-Verlages dieses Buch. Kinder und Jugendliche, die aufgrund von Essstörungen wie Magersucht und Bulimie, Depressionen bis hin zu Selbstmordversuchen, selbstverletzendem Verhalten (Ritzen) und Psychosen die Hilfe in der Psychiatrie angenommen haben, schreiben über ihre Erlebnisse und Gedanken, ihre Familien und ihr Leben in Erzählungen, Gedichten und einem Comic.

## Hilfreiche Web-Links und Adressen

- *Volkskrankheit Depression*

[www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de)

Informationen und Hilfe für Betroffene und Angehörige. Die Beiträge der Website werden von medizinischen und psychologischen Experten, die im *Deutschen Bündnis gegen Depression e.V.* mitarbeiten, erstellt. Wendet sich auch an Ärzte, Therapeuten, medizinisches Fachpersonal und Menschen in sozialen Berufen sowie an die Medien.

[www.kompetenznetz-depression.de/](http://www.kompetenznetz-depression.de/)

Vom Bund geförderte Website für Betroffene (Rat und Hilfe) und Experten zum Krankheitsbild Depression.

Im Januar 2010 übernahm die *Stiftung Deutsche Depressionshilfe* die Rechtsnachfolge des *Kompetenznetzes Depression, Suizidalität*, die für diese Site verantwortlich gezeichnet hat. Aktuelle Informationen erhalten Sie ab sofort unter

[www.deutsche-depressionshilfe.de/](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/)

[www.deutsche-depressionshilfe.de/](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/)

Depression erforschen - Betroffenen helfen - Wissen weitergeben: Website der *Stiftung Deutsche Depressionshilfe*.

Mit Adressen zur *Ersten Hilfe*, Klinikadressen, Wissensseiten (Depression erkennen und behandeln), Erfahrungsberichten, Rat für Angehörige und weiterführenden Links.

[www.medizinfo.com/kopfundseele/depression/depression.htm](http://www.medizinfo.com/kopfundseele/depression/depression.htm)

Das Gesundheitsportal *MedizInfo* beinhaltet Informationen für Patienten, Angehörige und Fachkräfte. In der Themenrubrik *Kopf und Seele* werden auch folgende Fragenkomplexe aufgeführt: *Depression erkennen und verstehen, Behandlung depressiver Erkrankungen, Depressive Erkrankungen nach der Schwangerschaft*. Bücher und Links zu allen Themen.

- *Suche nach Ärzten, Therapeuten, Kliniken und Selbsthilfegruppen*

[www.neurologen-und-psihiater-im-netz.de/npin/show.php3?id=1&nodeid=](http://www.neurologen-und-psihiater-im-netz.de/npin/show.php3?id=1&nodeid=)

Krankheitslexikon zu den psychischen und neurologischen Erkrankungen. Mit der Funktion der *Arztsuche* (Psychiater, Psychotherapeuten, Nervenärzte, Neurologen) für Erwachsene wie für Kinder und Jugendliche. Diese Website wird herausgegeben von den Berufsverbänden und Fachgesellschaften für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie.

[www.therapie.de](http://www.therapie.de)

Das Psychotherapie-Portal *therapie.de* des Vereins *Pro Psychotherapie e.V.* hat zum Ziel, für Laien und Experten eine leicht zugängliche Informationsplattform vorzuhalten: Informationen über einzelne psychische Störungen und Therapeutensuche.

[www.ptk-nrw.de](http://www.ptk-nrw.de)

Website der *Kammer für Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten Nordrhein-Westfalen*.

Mit einem Ratgeberteil für Patienten, einem Lexikon der psychischen Krankheiten und einer Therapeuten-Suchfunktion (NRW-Psychotherapeutensuche).

[www.wiesenetz.de/](http://www.wiesenetz.de/)

Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe, weil Sie an einer bestimmten Erkrankung leiden? Oder weil Sie in einer schwierigen Familiensituation Rat suchen? Dann können Sie sich an die WIESE e.V. wenden. Die WIESE e.V. ist die Beratungsstelle für alle Selbsthilfegruppen und Interessierte in Essen.

- *Prävention von Suizid*

[www.agus-selbsthilfe.de/](http://www.agus-selbsthilfe.de/)

Der Verein AGUS e.V. (Angehörige um Suizid) unterstützt Angehörige und Hinterbliebene von Suizidenten durch Beratung, Betreuung und Vermittlung von Kontakten Betroffener untereinander.

[www.befrienders.org/int/german](http://www.befrienders.org/int/german)

Die Freiwilligenorganisation Befrienders International ist in über 40 Ländern tätig und hat sich die Verhinderung von Suizid zum Ziel gesetzt.

[www.frnd.de](http://www.frnd.de)

Die Gründer von „Freunde fürs Leben e.V.“ sind Hinterbliebene. Sie nutzen ihr Engagement und ihre Ideen, um Informationen über Suizid und Depressionen zu verbreiten und Suizide zu verhindern.

[www.neuhland.de](http://www.neuhland.de)

Informationen vom Verein „Hilfen für suizidgefährdete Kinder und Jugendliche e.V.“ mit vielen Einrichtungen und Projekten, die Hilfe in schweren Krisen anbieten mit dem Ziel der Krisenbewältigung und Suizidprävention bei jungen Menschen.

[www.dky.de](http://www.dky.de)

Homepage eines Hinterbliebenen zur Verhinderung von Suizid. Im Zentrum steht der Wunsch, dass das Thema Suizid und die erforderliche Prävention einen höheren Stellenwert in der Gesellschaft bekommen. Dabei steht „d k y“ für „don't kill ya'self!“ In der Rubrik „Wer hilft mir?“ sind über 130 Telefonnummern, Links und Adressen zu finden.

- *Websites zur Psychiatrie und Psychotherapie*

[www.psychiatrie-aktuell.de](http://www.psychiatrie-aktuell.de)

Psychische Störungen (u.a. Depression) werden hier aus der eher medizinisch-psychiatrischen Perspektive behandelt.

[www.psychiatrie.de](http://www.psychiatrie.de)

Informationen rund um das Thema *Psychiatrie, Psychotherapie und Psychopharmaka*. Ziele sind: Aufklärung, Erfahrungsaustausch und Hilfe zur Selbsthilfe.

[www.psychologie.de](http://www.psychologie.de)

Diese Website der *Föderation Deutscher Psychologinnenvereinigungen*, die sich aus dem *Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP)* und der *Deutschen Gesellschaft für Psychologie e.V. (DGPs)* zusammensetzt, wendet sich an Experten. Mit Links zur Expertensuche (z.B. zur Suche nach spezialisierten Diplom-Psychologen / -innen).

[www.bdp-verband.org](http://www.bdp-verband.org)

Website des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP). Unter der Rubrik *Anbieter / Rat und Hilfe* wichtige Links zur Expertensuche (z.B. in Notfällen).

- *Spezielle Websites*

<http://www.depressionsliga.de/>

Website der Deutschen DepressionsLiga e.V., einer bundesweiten Betroffenenvertretung für Depressive. Mitglieder wie auch der Vorstand setzen sich ausschließlich aus Betroffenen und Angehörigen zusammen. Ziel ist es, die Situation von Menschen mit Depressionen verbessern zu helfen sowie Depressive und Angehörige dabei zu unterstützen, sich selbst zu helfen und den Weg aus der Depression aktiv mitzugestalten.

[www.dgbs.de](http://www.dgbs.de)

Portal der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen DGBS.

[www.bapk.de](http://www.bapk.de)

Website des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker

- *Notrufnummern*

Telefonhotlines:

evangelische Telefonseelsorge: 0800/1110111 (kostenlos)

katholische Telefonseelsorge: 0800/1110222 (kostenlos)

**Hilfe in Notlagen : Wichtige Rufnummern für Essen im Überblick:**

[www.essen.de/Deutsch/Leben/Hilfe/StartHilfe.asp](http://www.essen.de/Deutsch/Leben/Hilfe/StartHilfe.asp)

Wir danken den Mitarbeiterinnen des *Gesundheitsamtes der Stadt Essen* und des *Essener Bündnisses gegen Depression e.V.* für die Unterstützung bei der Erstellung dieser Linkliste.

Dieses Auswahlverzeichnis finden Sie in einer Online-Version auf der Homepage der Stadtbibliothek Essen:

[www.stadtbibliothek.essen.de/Service/Auswahlverzeichnisse.htm](http://www.stadtbibliothek.essen.de/Service/Auswahlverzeichnisse.htm)

**Impressum:**  
Herausgeber: Stadt Essen  
Kulturdezernat  
Stadtbibliothek  
Redaktion: Ralf Stötzer

**Adresse:**  
Zentralbibliothek  
Hollestraße 3 (Gildehof)  
45127 Essen  
Fon: 0201/88-42420

**Öffnungszeiten:**  
Dienstag bis Freitag 10.00-19.00 Uhr  
Samstag 10.00-14.00 Uhr  
Montag geschlossen