

HUUB BUIJSSEN

DEPRESSION

Helfen und sich nicht verlieren

Ein Ratgeber für Freunde
und Familie



BELTZ

Wenn ein nahestehender Mensch in eine Depression gerät, ist dieser Prozess für Angehörige oft schwer zu verstehen. Freunde und Familie sind für den depressiven Menschen jedoch sehr wichtig; oft können sie sogar mehr für ihn tun als professionelle Helfer. Dieses Buch zeigt, wie man den Betroffenen konkret unterstützen kann, ohne sich dabei selbst zu verlieren.

»Menschen, die mit einem depressiven Angehörigen zusammenleben, tragen selbst ein doppelt so hohes Risiko, ebenfalls eine Depression zu bekommen. Denn Gefühle sind genauso ansteckend wie Grippe und Erkältung.« HUUB BUIJSSEN

BELTZ

Buijssen
Depression.
Helfen und sich nicht verlieren

ISBN 978-3-407-65919-8



9 783407 859198



€ 17,95 [D]
€ 18,50 [A]