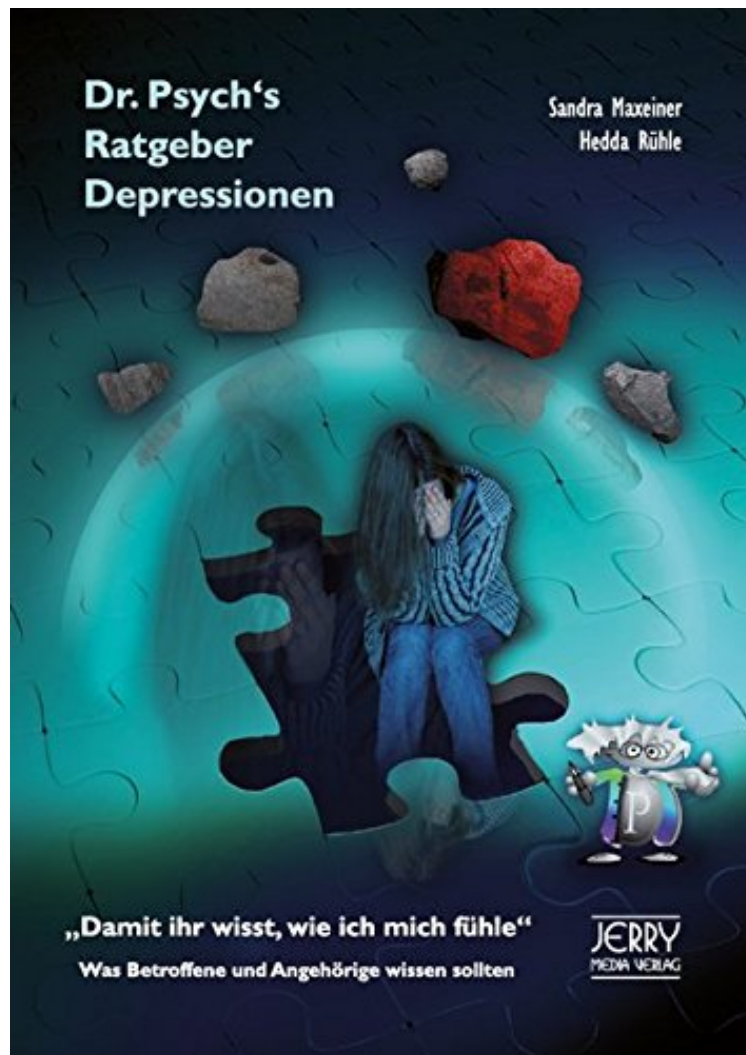


[DOWNLOAD] Dr. Psych's Ratgeber Depressionen. "Damit ihr wisst, wie ich mich fühle." Was Betroffene und Angehörige wissen sollten

Dr. Psych's Ratgeber Depressionen. "Damit ihr wisst, wie ich mich fühle." Was Betroffene und Angehörige wissen sollten

Von Sandra Maxeiner, Hedda Rühle
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #280328 in BcherVerffentlicht am: 2015-10-01Abmessungen: 9.57 x .79b x 6.69l, Einband: Taschenbuch360 Seiten | File size: 32.Mb

Von Sandra Maxeiner, Hedda Rühle : **Dr. Psych's Ratgeber Depressionen. "Damit ihr wisst, wie ich mich fühle." Was Betroffene und Angehörige wissen sollten** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Dr. Psych's Ratgeber Depressionen. "Damit ihr wisst, wie ich mich fühle." Was Betroffene und Angehörige wissen sollten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Akut selbst Betroffene sollten vorsichtig sein!Von FiachaIch finde das Buch fr Angehörige betroffener Menschen sehr gut.

Als selbst Betroffene finde ich den Aufbau des Buches und besonders die Platzierung (relativ zu Beginn) und den Umfang der Suizid-Thematik (sehr plastisch, viele Interviews und Zeichnungen) schwierig. Ich glaube, dass für eine Person, die gerade in Richtung Depression schlittert und sich dieses Buch zu Hilfe holt, der Aufbau des Buches fatal sein und im Schlimmstfall negative Gedankenkreise verstärken kann. Außerdem habe ich in Passagen des Buches den Eindruck, dass es von Menschen verfasst wurde, die die Depression zwar sehr gründlich erforscht, aber doch nicht selbst erlebt haben (wofür ich ihnen gratuliere und ihnen von Herzen wünsche, dass es so bleibt!). Ich würde das Buch Angehörigen jederzeit empfehlen, aber Betroffene, die akut Selbsthilfe betreiben wollen, sollten vorsichtig sein. 3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Toller Ratgeber
Von KundeEs ist so ein toller Ratgeber geworden, da mag man gar nicht aufhören zu lesen. Es entspricht komplett der Wahrheit und es ist für jeden verständlich geschrieben. Für Betroffene, Familie, Bekannte, Freunde usw. Die Geschichten die dort in diesem Buch geschildert werden, haben mich zum weinen gebracht. Denn ich selbst bin eine Betroffene und weiß nur zu gut, wie man tagtäglich mit dieser Krankheit und mit den negativen Gedanken kämpfen muss. Dieser Ratgeber macht mir Mut und wird ein fester Bestandteil in meinem jetzigen Leben sein. Denn wenn für mich wieder einmal alles hoffnungslos und sinnlos erscheint, dann nehme ich dieses Buch zur Hand und lese darin. Dann weiß ich genau, da ich nicht mit meiner Krankheit alleine bin. Und das ist ein tolles Gefühl. Ich danke euch Sandra M. und H. Röhle von ganzem Herzen, da Ihr so ein tolles Buch geschrieben habt. Macht weiter so!!!! Ich sage einfach nur DANKE
3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hervorragender Ratgeber - berührt, informiert, erklärt und fördert einen tiefen Einblick in das Krankheitsbild Depression
Von Carola BriesemeisterErst vor wenigen Tagen ist das Buch Dr. Psychs Ratgeber Depressionen damit ihr wisst, wie ich mich fühle von Sandra Maxeiner und Hedda Röhle erschienen. Dass ich bereits jetzt meine Eindrücke zu dem, was auf gut 400 Seiten geschrieben wurde, schildere, liegt daran, dass mich dieser Ratgeber von der ersten Seite an berührt und mitgenommen hat. Mitgenommen auf einen Weg, dessen Ziel darin besteht, die Krankheit Depression erfahrbar, fühlbar zu machen. Die beiden Autorinnen profitieren von ihrer eigenen großen fachlichen und menschlichen Erfahrung und verbinden diese mit tiefen Einblicken in das Erleben einer Depression, die ihnen in zahlreichen sehr persönlichen Interviews durch Betroffene ermöglicht wurden. Genau darin besteht auch die große Besonderheit und Stärke des Buches, das weniger auf den Kopf - also das Verstehen - als vielmehr auf das Herz - also das Mitfühlen - ausgerichtet ist. Natürlich bekommt der Leser die notwendigen fachlichen Informationen (Ursachen, Symptome, Therapie, Selbsthilfe etc.), aber das geschieht erst in der zweiten Hälfte des Buches und zu einem Zeitpunkt, wo man längst ein Gefühl und eigene innere Bilder entwickelt hat zu dem, was sich Depression nennt und zahlreichen Menschen irgendwann in ihrem Leben begegnet. Der Schreibstil der Autorinnen ist ausgesprochen angenehm, weil sie statt Fach-Chinesisch lebensnahe Formulierungen verwenden und oft mit sehr passenden sprachlichen Bildern arbeiten. Bereits in ihrer Einleitung wählen sie für die von der Krankheit betroffenen Menschen und ihr Umfeld die Begriffe Kämpfer und Coach. Das zeigt, mit wie viel Achtung und Respekt diejenigen betrachtet werden, die die Depression auf ihrem Lebensweg bewältigen müssen. Es macht aber auch deutlich, welche Rolle das Umfeld - Familie, Freunde, Kollegen aber auch professionelle Helfer - spielt. Ein Coach unterstützt und begleitet den Kämpfer, kann und wird ihm aber die einzelnen Schritte nicht abnehmen. Er ist eine zuverlässige Stütze und bleibt an der Seite des Kämpfers, wenn es Stillstand, Rückschläge, Zweifel usw. gibt. Diese Sicherheit wiederum braucht der Kämpfer, damit er sich immer wieder neu den Herausforderungen stellt. Für mich persönlich ist es sehr wichtig, dass in dem Buch wirklich alle Aspekte, die mit Depressionen einhergehen, aufgegriffen werden. So auch das emotional schwierige Thema des Suizids bzw. Suizidversuchs. Meine Hoffnung ist, dass es auch durch solche Bücher gelingt, aus einem vermeintlichen Tabu-Thema etwas zu machen, dem wir uns alle stellen müssen. Das sind Fragen wie Was bringt einen Menschen an den Punkt, wo der Suizid scheinbar der einzige Ausweg ist? und Wie kann es gelingen, die Suizidprophylaxe auszubauen, um immer mehr Menschen andere Wege aufzuzeigen und sie dabei zu begleiten?. Mein Fazit nach dem Lesen: Es ist ein wirklich außergewöhnlicher Ratgeber entstanden, der mit viel Liebe zum Detail, Einfühlungsvermögen, Kompetenz und Engagement verfasst wurde. Hier bekommen erstmals die Betroffenen eine Plattform, können ihre Sicht und ihre Erfahrungen schildern. Ich bin davon überzeugt, dass jeder Leser davon profitieren kann. Entweder findet er sich in den Schilderungen der Interviews wieder oder er bekommt ein besseres Gefühl dafür, was sein Gegenüber denkt, fühlt und erlebt und kann somit adäquat darauf reagieren, zugleich aber als Angehöriger / Helfer auch gut für sich sorgen. Ich wünsche diesem Buch zahlreiche Leser und in der Folge einen offenen Dialog zwischen allen Beteiligten! Es lohnt sich für uns alle! Es ist gut zu wissen, dass die beiden Autorinnen zu anderen Krankheitsbildern bereits ähnliche Ratgeber erarbeiten und ich wünsche ihnen dafür ein so gutes Gelingen wie im vorliegenden Fall!

Kurzbeschreibung*
Mit einem Vorwort von Roland Kaiser* Dieser Ratgeber stellt diejenigen in den Mittelpunkt, die es betrifft: depressive Menschen und ihre Angehörigen. Dr. Psych besucht Betroffene und spricht mit ihnen über ihre Gefühlswelt, ihren Alltag mit der Erkrankung, ihre Hoffnungen und Wünsche und darüber, wie ihre Familien und ihr Umfeld darauf reagieren. Der Ratgeber ist geeignet für alle, die einen unverstellten, unvoreingenommenen Blick in die

Welt depressiver Menschen gewinnen möchten und natürlich auch für die Betroffenen selbst. Dr. Psych erläutert, wie man eine Depression erkennt und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Außerdem gibt er Tipps und Empfehlungen zum Umgang mit Betroffenen und zur Suizidprävention. Er hilft nahestehenden Menschen, mehr Verständnis zu entwickeln und mit mehr Akzeptanz und Empathie auf die Erkrankten einzugehen. "Der Ratgeber ist fantastisch, ich mag gar nicht aufhören zu lesen. Er ist einfach großartig geschrieben und durch die Menschen, die ihre Geschichte erzählen, ist er so realistisch. Ich habe mich in vielem wieder erkannt, es war manchmal wie ein Spiegelbild. Auch liefen mir deswegen die Tränen. Es ist genau das, was wir und andere wissen möchten. So viel Natürlichkeit und vor allem für kranke und gesunde Menschen verständlich. Einfach toll ..." (Feedback von Katja, P., einer Betroffenen) über den Autor und weitere Mitwirkende.

Dr. Sandra Maxeiner studierte Betriebswirtschaftslehre und promovierte in Politik- und Sozialwissenschaften. Sie arbeitete unter anderem als wissenschaftliche Mitarbeiterin der hochschulpolitischen Sprecherin im Hessischen Landtag, Waltraud Herrhausen, war Redaktionsmitarbeiterin im Hessischen Rundfunk und arbeitete als Dozentin für internationales Personalmanagement. Sandra Maxeiner ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, ausgebildete Coachin und seit 2013 ehrenamtliche Hospizbegleiterin. Dipl.-Psychologin Hedda Rhle absolvierte eine Ausbildung zur Krankenschwester und war in diesem Beruf in diversen Fachrichtungen (Psychiatrie, Onkologie, Chirurgie, Intensivstation) tätig. Sie studierte Psychologie in Berlin und arbeitete als Dozentin für das Fach Psychologie und Gesprächsführung am Institut für angewandte Gerontologie. Heute ist Hedda Rhle Dozentin für die Fächer Psychopathologie, Psychologie und Psychotherapie. Seit 1995 ist sie selbstständig in freier psychotherapeutischer Praxis in Berlin tätig.