

PRESSEMITTEILUNG

Sandra Maxeiner / Hedda Rühle

Dr. Psych's Ratgeber Depressionen

Damit ihr wisst, wie ich mich fühle!

Jerry Media Verlag 2015

Broschur, ca. 380 Seiten

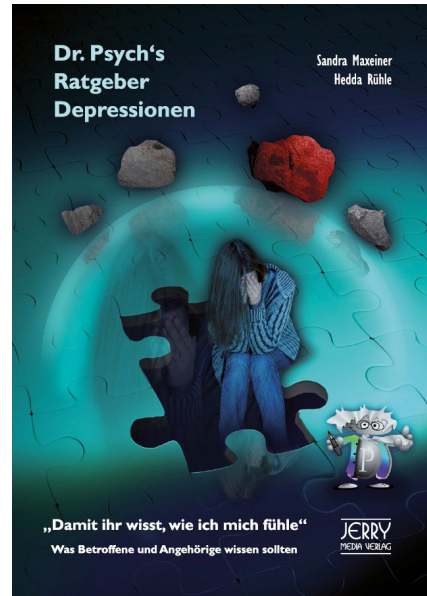
ISBN 978-39523672-78

24,95 €

Mit einem Vorwort von Roland Kaiser

Erscheinungstermin: 1. Oktober 2015

zum 12. Europäischen Depressionstag



Außergewöhnlicher Depressions-Ratgeber mit Empathie und Tiefe

Ein Buch zum Mitdenken, Mitfühlen und Mitmachen im Kampf gegen Depressionen. Die Autorinnen eröffnen einen unverstellten, unvoreingenommenen Blick in das Innenleben depressiver Menschen und in die Gefühlswelt ihrer Angehörigen. Das Einfühlen ist eine Voraussetzung, um depressiv Erkrankte sowie ihre Angehörigen zu verstehen und unterstützen zu können.

Wie fühlen sich Menschen, die unter einer Depression leiden? Was geht in ihnen vor? Was bewegt sie? Welchen Vorurteilen sind sie ausgesetzt? Dr. Sandra Maxeiner und Dipl.-Psych. Hedda Rühle haben für ihr neues Buch „*Dr. Psych's Ratgeber Depressionen – damit ihr wisst, wie ich mich fühle*“ bewusst eine andere Perspektive auf diese weit verbreitete psychische Erkrankung gewählt, um erstmals die Gefühlswelt, den Alltag, die Hoffnungen und die Wünsche depressiver Menschen transparent zu machen. Grundlage dafür sind u.a. Interviews mit Betroffenen, die über ihr Leben mit dieser Krankheit berichten. Angehörige erklären, wie sie versuchen, damit klarzukommen, dass ein Partner, Kind oder Verwandter depressiv ist und was ihnen hilft, mit dieser Belastung umzugehen.

Tabubruch

Auch mit einem Tabu brechen die Autorinnen: Sie lassen junge Frauen zu Wort kommen, die offen, ehrlich und ungeschminkt über ihre Suizidversuche und all das, was sie dazu bewogen hat, berichten. Etwa die Hälfte der depressiv Erkrankten denkt nämlich über einen Selbstmord nach bzw. versucht einen Suizid. Angehörige, die einen geliebten Menschen auf diese Weise verloren haben, sagen, wie sich ihr Leben verändert hat und wie sie es geschafft haben, ins Leben zurückzufinden. Die Autorinnen gehen zudem auf das sonst selten behandelte Thema "Männerdepression" ein und schildern die spezifischen Probleme anhand der Erfahrungen von Mitgliedern einer Selbsthilfegruppe.

Pressekontakt für Rezensionen etc.

Dr. Michael Gestmann . Public Relations . Colmantstr. 39 . D – 53115 Bonn

Tel.: + 49 (0)228 – 966 998 54 . michael@gestmann.de

Ein weiteres Kapitel thematisiert die Ursachen, Merkmale, Verlaufsformen und Behandlungsmöglichkeiten von Depressionen. Darüber hinaus enthält das Buch zahlreiche Tipps zur Selbsthilfe – auch von Betroffenen für Betroffene. Die Autorinnen geben Anregungen zum Umgang mit depressiven Menschen und zur Suizidprävention. Anhand neuer Forschungsergebnisse belegen sie, dass Burnout eine Vorstufe einer (Stress)–Depression sein kann und was der Einzelne tun kann, um ein Burnout zu vermeiden.

Last, but not least enthält der neue Dr.-Psych-Ratgeber Bilder und Gedichte von depressiven Menschen. Aussagen darüber, was diese Werke für sie bedeuten und wie Therapeuten die Inhalte interpretieren, runden dieses außergewöhnliche Buch ab. Es richtet sich an alle, die diese Volkskrankheit und das (Gefühls-) Leben der Betroffenen besser verstehen möchten.

Auf Dr. Psych's Website www.dr-psych.com und auf Facebook finden Interessierte weitere Informationen.

Die Autorinnen:

Dr. Sandra Maxeiner studierte Betriebswirtschaftslehre und promovierte in Politik- und Sozialwissenschaften. Sie absolvierte Ausbildungen zur Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie zum Coach und arbeitete als Dozentin in Berlin. Zudem ist sie als ehrenamtliche Hospizhelferin tätig und hat die Aktion „Was wirklich zählt im Leben“ für mehr Mitmenschlichkeit ins Leben gerufen.

Hedda Rühle studierte nach ihrer Ausbildung zur Krankenschwester Psychologie an der Freien Universität Berlin. Die Dozentin in den Fächern Psychopathologie, Psychologie und Psychotherapie ist seit mehr als 20 Jahren auch in eigener psychotherapeutischer Praxis in Berlin tätig und hat viele Erfahrungen in der Therapie mit depressiven Menschen gesammelt.

Von Sandra Maxeiner und Hedda Rühle sind bereits die Nachschlagewerke Dr. Psych's Psychopathologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie Band 1 und Band 2 im Jerry Media-Verlag erschienen.

Mehr Infos unter: www.dr-psych.com, auf der Dr. Psych-Facebook-Seite, der Verlagshomepage: www.jerrymedia.eu und unter www.was-wirklich-zaehlt-im-leben.jimdo.com/.

Pressekontakt für Rezensionen etc.

Dr. Michael Gestmann . Public Relations . Colmantstr. 39 . D – 53115 Bonn

Tel.: + 49 (0)228 – 966 998 54 . michael@gestmann.de