

DEPRESSION! WAS TUN?

ERFAHRUNGSBERICHTE

PRAKTISCHE TIPPS

CHECKLISTEN

Ein Mutmacher und Wegweiser für Betroffene und ihr Umfeld

Das Buch von John P. Kummer und Fritz Kamer

John P. Kummer, der Depressionsbetroffene, hat sich helfen lassen und dann aus eigener Kraft aus seinen immer wiederkehrenden schweren Depressionen befreit.

Fritz Kamer, der Angehörige von Depressionsbetroffenen, durchlebte das Schicksal des mitbetroffenen Umfeldes.

Aus dem Geleitwort von Prof. Dr. med. Edith Holsboer-Trachsler:

Die Übersetzung von Expertenwissen in für Laien verständliche Konzepte ist gelungen, mit Betroffenheit und Herzblut geschrieben und widerspiegelt das jahrelange Engagement und die grosse Fachkompetenz von John P. Kummer im Kampf gegen die Depression. Er hat sein Wissen unermüdlich im Rahmen der Selbsthilfeorganisationen und der politischen Bündnisse gegen Depression weitergegeben. Die realistische Darstellung seines persönlichen Leidensweges und die Beurteilung der Therapiemöglichkeiten aufgrund seiner eigenen Erfahrungen sowie die Berichte aus den Selbsthilfegruppen sind nicht nur für Patienten hilfreich, sondern bieten auch Angehörigen und anderen Betroffenen aus dem sozialen Umfeld grundlegende Informationen für ein besseres Verständnis.



Fritz Kamer gelingt es, mit eindringlichen Formulierungen seine eigenen Erfahrungen und Qualen im Umgang mit Depressionskranken darzustellen. Einfühlsam schildert er, wie konsumierend das Mittragen sein kann und dass es nur erfolgreich bleiben kann, wenn die Angehörigen nicht nur das Recht, sondern auch die Verpflichtung ernst nehmen, gut zu sich selber zu schauen. Sowohl direkte Angehörige wie auch Freunde, Bekannte, Berufskollegen oder Vorgesetzte finden wertvolle praktische Handlungsvorschläge in einer Reihe von Checklisten.

Wissenschaftliche Begleitung: Prof. Dr. med. Edith Holsboer-Trachsler, Leiterin der Abteilung für Depressionsforschung, Schlafmedizin und Neurophysiologie der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel.

HIER BESTELLEN SIE DAS BUCH:

«Depression! Was tun?»
John P. Kummer, Fritz Kamer
Softcover, 170 Seiten
CHF 22.- / € 15.- + Versandkosten

**Consol Office, Ibelweg 18c,
CH-6301 Zug**

Tel. 0041 (0)41 757 07 66

Fax 0041 (0)41 766 48 09

espera@consol.ch