



Matthew Johnstone

Mit dem schwarzen Hund leben

Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren

80 Seiten

Euro 18,00 € (D)

sofort lieferbar

erschienen im September 2009

Übersetzt von Thomas Lindquist

ISBN 978-3-88897-594-3

Jeder kennt jemanden, der irgendwann einmal an einer Depression gelitten hat oder noch leidet - am "schwarzen Hund", wie es in diesem Büchlein heißt. Matthew Johnstone war selbst über viele Jahre betroffen, seine Frau Ainsley hat ihn in dieser Zeit begleitet und unterstützt. -Mit dem schwarzen Hund leben" hält eine Fülle praktischer Ratschläge bereit - darüber, wie man eine Depression frühzeitig erkennt, was man dagegen tun kann und was man lieber bleiben lässt, vor allem aber auch darüber, wie Angehörige helfen können, ohne dabei selbst krank zu werden. Die Johnstones haben eindringliche, berührende und oft humorvolle Bilder für das Leben mit der Depression gefunden und einen Ton, der Betroffene und ihre Angehörigen aus ihrer Isolation und Hilflosigkeit befreit, Trost spendet, Mut macht und Hoffnung verleiht.



© Verlag Antje Kunstmann

Matthew Johnstone

MATTHEW JOHNSTONE, 1964 geboren, lebt mit seiner Familie in Sydney. Er ist Autor und Illustrator zahlreicher Bestseller und engagiert sich stark für die Enttabuisierung psychischer Erkrankungen.

Weitere Titel des Autors

Mein schwarzer Hund 978-3-88897-537-0

Den Geist beruhigen 978-3-88897-791-6

Resilienz 978-3-95614-066-2

Kein Stress! 978-3-95614-328-1

Stimmen im Kopf 978-3-95614-628-2

Pressestimmen

"Ein kleines, sehr hilfreiches Buch für Angehörige" stern, Gesund leben