

Matthew Johnstone
Mit dem schwarzen Hund
leben

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

80 Seiten
Euro 14,90 € (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 wurde 1964 in Australien geboren. Er ist Autor zahlreicher, sehr erfolgreicher Bücher: Neben den beiden Bänden zum Thema Depression – Mein schwarzer Hund (2008) und Mit dem schwarzen Hund leben (2009) und einer illustrierten Einführung in die Meditation (Den Geist beruhigen, 2012) erschien zuletzt Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst (2015). Johnstone lebt als Kreativberater, Autor und Illustrator mit seiner Frau und seinen beiden Töchtern in Sydney. Mehr auf matthewjohnstone.com.au

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

Pressestimmen

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