

**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, 1964 geboren, ist Autor zahlreicher Bücher: Neben seinen Bestsellern zum Thema Depression erschien zuletzt Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst (2015). Johnstone lebt als Autor und Illustrator, Redner und Kreativberater mit seiner Frau und seinen beiden Töchtern in Sydney. Mehr auf [matthewjohnstone.com.au](http://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

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

## **Pressestimmen**

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