Rezension

## *Josef Giger-Bütler:*

## *»Wir schaffen es« – Leben mit depressiven Menschen*

Nach »›Sie haben es doch gut gemeint‹ – Depression und Familie« (2003), »›Endlich frei‹ – Schritte aus der Depression« (2007), »›Jetzt geht es um mich‹. Die Depression besiegen – Anleitung zur Selbsthilfe« (2010) und »Depression ist keine Krankheit – Neue Wege, sich selbst zu befreien« (2012) legt der in Luzern niedergelassene Psychotherapeut Josef Giger-Bütler mit »Wir schaffen es – Leben mit depressiven Menschen« ein Buch für Partner und Angehörige depressiver Menschen nach. Ziel des Buches ist es zu vermitteln, wie Partner und Angehörige ihre depressiven Nächsten wirksam unterstützen können, ohne sich dabei selbst zu verausgaben, ohne zu verzweifeln, sich von ihren depressiven Nächsten abzuwenden und verbittert und grollend das eigene Leben weiterzuleben. In elf Kapiteln, unterlegt mit Fallbeispielen und Checklisten, die allerdings eher Listen mit Appellen sind, plädiert Giger-Bütler unentwegt darauf, Verständnis für die depressiven Nächsten zu entwickeln, ohne Druck und Schuldgefühle vorzugehen, das zu tun, was dem depressiven Nächsten Kraft, Zufriedenheit und Ruhe vermittelt, eigene Überforderung zu vermeiden, ihn zu ermutigen, auf sich zu hören, ihn zu unterstützen, wo er Schritte unternimmt, um sich ernst zu nehmen und für sich zu sorgen. Nur in diesem Rahmen könne es dem depressiven Nächsten gelingen, sich von seiner Überforderung zu lösen und sich schrittweise aus der Depression zu befreien. Gebunden, 239 Seiten, ISBN 978-3-407-85992-1. Weinheim & Basel: Beltz Verlag 2014. € 19.95 / sFr 24.95

*Peter Lehmann*