

---

## **VORWORT 7**

---

## **WARUM ES SICH LOHNEN KÖNNTE, DIESES BUCH ZU LESEN 9**

---

### **TRAURIG, MÜDE, LEER UND ZU NICHTS MEHR LUST: KENNST DU DAS? 11**

**WIE GEHT ES ANDEREN? 13**

**WIE GEHT ES DIR? 15**

**WAS IST DAS, EINE DEPRESSION? 18**

**WAS PASSIERT, WENN ICH DEPRESSIV BIN? 25**

**WIE KÖNNEN DIE ANDEREN VERSTEHEN, WIE SCHLECHT ES MIR GEHT? 28**

**NOCH MAL DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE 29**

---

## **WOHER KOMMT DIE DEPRESSION? 31**

**WARUM IST DAS RISIKO FÜR JUGENDLICHE UND  
JUNGE ERWACHSENE ERHÖHT? 33**

**WARUM IST DAS RISIKO BEI MÄDCHEN HÖHER ALS BEI JUNGEN? 34**

**WAS KANN EINE DEPRESSION AUSLÖSEN? 37**

**WAS ERHÖHT DIE ANFÄLLIGKEIT FÜR EINE DEPRESSION? 42**

**KENNST DU DEN TEUFELSKREIS DER DEPRESSION? 44**

**HAST DU VIELLEICHT NOCH ANDERE SCHWIERIGKEITEN? 46**

**NOCH MAL DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE 52**

---

## **LASS DICH NICHT UNTERKRIEGEN! HILFE SUCHEN UND FINDEN 53**

**AMBULANTE PSYCHOTHERAPIE 56**

**STATIONÄRE THERAPIE 60**

**MEDIKAMENTE 62**

**ERSTE HILFE IM NOTFALL: WENN DU NICHT MEHR WEITERWEISST 65**

**NOCH MAL DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE 69**

---

## **WIE DU DIR SELBST HELFEN KANNST 71**

**LERNE DICH UND DEINE STIMMUNG KENNEN 72**

**STIMMUNGSTAGEBUCH 77**

**SÄULEN DEINER GESUNDHEIT: OHNE DAS GEHT NICHTS 78**

**FANG WIEDER AN ZU LEBEN 86**

**NEGATIVE GEDANKEN: WAS TUN? 97**

**PROBLEME ANGEHEN 106**

**WENN ES BESSER IST, ETWAS ZU AKZEPTIEREN 113**

**MIT ANDEREN KLARKOMMEN 114**

**DAS GUTE NICHT VERGESSEN, EIGENE STÄRKEN ERKENNEN 118**

**NOCH MAL DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE 122**

---

## **WIE ANDERE DIR HELFEN KÖNNEN 123**

**SCHAM- UND SCHULDGEFÜHLE 124**

**DA SEIN UND DEN ANDEREN ERNST NEHMEN 125**

**WAS ELTERN TUN KÖNNEN 126**

**WAS FREUNDE TUN KÖNNEN 134**

**WAS DIE SCHULE TUN KANN 136**

**NOCH MAL DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE 140**

---

## **WAS SONST NOCH WICHTIG IST 141**

**HILFREICHE INTERNETQUELLEN UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN 141**

**VERWENDETE UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR 143**