

INHALT

Einleitung	4
Was ist eine Depression?	7
Eine Depression hat viele Gesichter	12
Nicht jede Depression ist direkt erkennbar	14
Eine Depression hat viele Ursachen	17
Wie sich eine Depression wirklich anfühlt	20
Was in einer Depression wirklich schwerfällt	23
Was in einer Depression wirklich wichtig ist:	
Selbstfürsorge	29
Sieben Lügen, die dir eine Depression erzählt	33
Erste Lüge: »Du bist ein:e Versager:in.«	36
<i>Soforthilfe bei Versagensgedanken</i>	41
Zweite Lüge: »Niemand interessiert sich für dich.«	48
<i>Soforthilfe bei Einsamkeit</i>	53
Dritte Lüge: »Du bist faul.«	58
<i>Soforthilfe bei Antriebslosigkeit</i>	61
Vierte Lüge: »Dir wird es nie wieder besser gehen.«	68
<i>Soforthilfe bei Hoffnungslosigkeit</i>	71

Fünfte Lüge: »Du bist nichts wert.«	76
<i>Soforthilfe bei Minderwertigkeitsgefühlen</i>	83
Sechste Lüge: »Das Leben zu beenden wäre eine Lösung.«	90
<i>Soforthilfe bei Suizidgedanken</i>	94
Siebte Lüge: »Du hast keine Hilfe verdient.«	102
<i>Soforthilfe bei der Suche nach Unterstützung</i>	105

Für Angehörige **115**

Was in Betroffenen wirklich vorgeht und wie du helfen kannst	117
Was Menschen mit Depressionen wirklich meinen, wenn sie sagen ...	
»Ich fühle mich leer.«	118
»Ich will allein sein.«	122
»Ich bin müde.«	126
»Ich will nicht mehr leben.«	130
Pass auch gut auf dich auf	137
 Schlusswort	 139
 Über die Autorin	 141
Deine Anlaufstellen für Hilfe und Beratung	142
Bücher, die weiterhelfen	143