

# INHALT

Prolog	11
<b>1. ES BESSER MACHEN</b>	<b>16</b>
Entscheidung für die Pflege und Mental Health	17
Der Weg in die Depression	36
Mit Antidepressiva gegen Albträume und Panikattacken	48
Verständnis ist keine Selbstverständlichkeit	53
Outing	57
<b>2. EIN EWIGER KAMPF</b>	<b>64</b>
Depression? Quatsch: Liebeskummer!	70
Eine Kamera ist keine Menschenmenge	76
Wenn aus Belastung Überlastung wird – psychische Erkrankungen und Prävention	82
Psychische Erkrankungen Teil 1: Depression und Burn-out	84
Wie es beginnt: Auslöser in der Ausbildung	93
Begrapscht – aber niemanden hat es interessiert	99
Wenn Fassungslosigkeit auf Emotionslosigkeit trifft	105
„Zusätzlich“ ist eine Wunschvorstellung	112
Die Rolle der Sozialen Medien	116

Warum echte Menschen, wenn es doch Bildschirme gibt?	119
Der Zwang zur Lüge und die Ignoranz der Alten	123
Was denkt die sich eigentlich? ... die asozialsten Menschen	131
Neues aus dem Hamsterrad	135
	137

<b>3. TEUFELSKREIS</b>	<b>142</b>
Ins offene Messer: Das Problem Mobbing	143
Von oben herab	145
Ihr seid nichts wert	150
Nächster Halt: Burn-out	152
Psychische Erkrankungen Teil 2: Angst-, Panik- und Essstörungen	159
Eine Frage der Persönlichkeit	169
Bis dass der Job euch scheidet	175
Mit der Spritze im Arm	186
Und dann geschieht ... das Leben	190

<b>4. SYSTEMFRAGEN</b>	<b>198</b>
Das System stirbt	206
Sich selbst schützen	211
Karriereleiter?	214
Psychische Erkrankungen Teil 3: Vorbeugung – damit es gar nicht erst so weit kommt	220
Das Leid der Kinder: Psychische Belastung auf den verschiedenen Stationen	225
Epilog	229
Ende	235
Quellenverzeichnis	239