

Vorwort 8

Warum es sich lohnen könnte, dieses Buch zu lesen 10

Traurig, müde, leer und zu nichts mehr Lust: Kennst du das? 12

Wie geht es anderen? 13

Wie geht es dir? 16

Was ist das, eine Depression? 19

Was passiert, wenn ich depressiv bin? 26

Wie können die anderen verstehen, wie schlecht es mir geht? 29

Noch mal das Wichtigste in Kürze 29

Woher kommt die Depression? 31

Warum ist das Risiko für Jugendliche und junge Erwachsene erhöht? 31

Warum ist das Risiko bei Mädchen höher als bei Jungen? 33

Was kann eine Depression auslösen? 34

Was erhöht die Anfälligkeit für eine Depression? 38

Kennst du den Teufelskreis der Depression? 41

Hast du vielleicht noch andere Schwierigkeiten? 43

Noch mal das Wichtigste in Kürze 48

Lass dich nicht unterkriegen!

Hilfe suchen und finden 49

Ambulante Psychotherapie 52

Stationäre Therapie 56

Medikamente 57

Erste Hilfe im Notfall: Wenn du nicht mehr weiterweißt 61

Noch mal das Wichtigste in Kürze 65

Wie du dir selbst helfen kannst 66

Lerne dich und deine Stimmung kennen 66

Stimmungstagebuch 71

Säulen deiner Gesundheit: Ohne das geht nichts 73

Fang wieder an zu leben 81

Negative Gedanken: Was tun? 92

Probleme angehen 103

Wenn es besser ist, etwas zu akzeptieren 109

Mit anderen klarkommen 110

Das Gute nicht vergessen, eigene Stärken erkennen 115

Noch mal das Wichtigste in Kürze 118

Wie andere dir helfen können 119

Scham- und Schuldgefühle 119

Da sein und den anderen ernst nehmen 120

Was Eltern tun können 121

Was Freunde tun können 130

Was die Schule tun kann 133

Noch mal das Wichtigste in Kürze 136

Was sonst noch wichtig ist 138

Hilfreiche Internetquellen und weiterführende Informationen 138

Verwendete und weiterführende Literatur 140