

## **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**

<b>Mit anderen klarkommen</b>	<b>110</b>
<b>Das Gute nicht vergessen, eigene Stärken erkennen</b>	<b>115</b>
<b>Noch mal das Wichtigste in Kürze</b>	<b>118</b>
<b>Wie andere dir helfen können</b>	<b>119</b>
<b>Scham- und Schuldgefühle</b>	<b>119</b>
<b>Da sein und den anderen ernst nehmen</b>	<b>120</b>
<b>Was Eltern tun können</b>	<b>121</b>
<b>Was Freunde tun können</b>	<b>130</b>
<b>Was die Schule tun kann</b>	<b>133</b>
<b>Noch mal das Wichtigste in Kürze</b>	<b>136</b>
<b>Was sonst noch wichtig ist</b>	<b>138</b>
<b>Hilfreiche Internetquellen und weiterführende Informationen</b>	<b>138</b>
<b>Verwendete und weiterführende Literatur</b>	<b>140</b>