

INHALT

Content Notes	7
Wer bin ich ...?	8
... und warum schreibe ich dieses Buch?	11
»Und über allem liegt eine tiefe Traurigkeit« – Mittelgradig depressive Episode und Suizidalität	14
Was' los?	17
Suizidalität	22
Schau rein!	24
<i>Erzähl mal ...</i>	36
Es lohnt sich!	40
»Therapie für mich, niemals!« – Angst und Depressionen gemischt	42
Was' los?	46
Schau rein!	50
<i>Erzähl mal ...</i>	62
Es lohnt sich!	64
»Ich glaube, ich muss kotzen« – Spezifisch isolierte Phobie	65
Was' los?	68
Schau rein!	72
<i>Erzähl mal ...</i>	82
Es lohnt sich!	91

»Neun Stunden zocken am Tag« –	
Online- und Computerspielsucht	93
Was' los?	95
Schau rein!	100
<i>Erzähl mal ...</i>	110
Es lohnt sich!	114
»Meine miese beste Freundin« –	
Bulimia nervosa	116
Was' los?	119
Schau rein!	123
<i>Erzähl mal ...</i>	134
Es lohnt sich!	141
»Aber mein Bauch ist doch krank, nicht mein Kopf!« –	
Somatisierungsstörung	143
Was' los?	146
Schau rein!	151
<i>Erzähl mal ...</i>	159
Es lohnt sich!	164
FAQ	166
Was ist Psychotherapie?	166
Wie wird eine Diagnose gestellt?	166
Was machen Psychologen, Psychiater oder Psychotherapeuten?	167
Kann ich auch zu einem Heilpraktiker gehen?	168
Welche Therapieformen gibt es?	168
Wer bezahlt die Therapie?	169
Wie komme ich an einen Therapeuten?	170
Müssen meine Eltern wissen, dass ich eine Therapie mache?	171

Was ist eine probatorische Sitzung?	171
Was ist, wenn ich meinen Therapeuten nicht mag?	172
Muss ich bei der Therapie weinen?	172
Wer kommt alles in die Therapie?	172
Was kann ich als Angehöriger oder Freund tun, um zu helfen?	173
Was kann ich tun, wenn ich mich als Angehöriger oder Freund überfordert fühle?	174
Was sollte ich als Angehöriger oder Freund vermeiden?	175
Was ist eine Bezugspersonenstunde?	176
An wen kann ich mich wenden, wenn ich Selbstmordgedanken habe?	176
Was kann ich bei Ritzdruck tun?	177
Notfallkoffer bei Ritzdruck	178
Über die Autorin	179
Quellenverzeichnis	181