

Inhalt

Einleitung

1	Die Tür zum Inferno – mein Zusammenbruch in Norwegen 2006	13
2	Ein Mantel aus Blei – wie sich eine Depression anfühlt	24
3	Planet Psycho – mein erster Tag in der Klinik	35
4	Der Anfang vom Ende, Kiel 1983	46
5	Schwierige Kindheit? Stress? Depressionen und ihre vielfältigen Ursachen	52
	Biologische Faktoren – Psychosoziale Faktoren – Unfähigkeit zur Stressbewältigung – <i>Interview mit Dr. Reinhard Lindner: Bedeutet Stress gleich Depression? –</i> Psychodynamische Faktoren	
6	Der Teufel trägt Prada – meine Jahre im Internat	65
	<i>Interview mit Dr. Carola Bindt: Depressionen im Mädchenalter</i>	
7	Wer nicht kämpft, hat schon verloren – vom Abitur bis zum Volontariat	81
8	Harmoniesüchtig und perfektionistisch – Depressionen und der Faktor Frau	93
	Psychologische Einflüsse – Soziale Hintergründe – Weibliche Persönlichkeit – Biologische Aspekte	
9	Bitte, liebe mich – das letzte halbe Jahr vor dem stationären Aufenthalt	108

10 Kein Prozac ist auch keine Lösung – Depressionen und Medikamente	116
Antidepressiva – <i>Interview mit Prof. Heinz Böker: Antidepressiva – Chancen und Grenzen</i> – Beruhigungsmittel – Schlafmittel – Neuroleptika – Stimmungsstabilisierer Lithium	
11 »Und wie fühlen Sie sich dabei?« – Hilfe durch Psychotherapie	137
12 Es gibt nicht nur Freud und mich – verschiedene Therapieverfahren	161
Selbstpsychologische Psychotherapie – Meine goldenen Regeln für eine Erfolg versprechende Therapie – Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) – Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP) – Analytische Psychotherapie (PA) – Musiktherapie: Nicht jede Frau kann gut über ihre Gefühle reden – Von geheimen Gefühlen: meine eigene Musiktherapie – <i>Interview mit Prof. Susanne Metzner: Kontakt und Nähe durch Musik</i>	
13 Reine Nervensache – Pendlerin zwischen drinnen und draußen	187
14 Wie es sich anfühlt, wenn man nur noch sterben will	209
Wer bringt sich um und warum? – Suizidale Signale verstehen und rechtzeitig handeln – <i>Interview mit Dr. Reinhard Lindner: Hilfe, wenn man mit dem Leben hadert</i>	
15 Von schmerzhaften Abschieden und treuen Seelen – Freundschaften in der Krankheit	223
Wibke Hein: <i>Meine depressive Freundin Heide</i> – Tessa Randau: <i>Gemeinsam aushalten</i>	
16 Willkommen in Absurdistan – auf der Geschlossenen, März 2011	240
17 Verrückt nach mir – psychiatrische Stationen	256
Psychosomatische Stationen – Tageskliniken – Psychiatrische Ambulanzen – <i>Interview mit Dr. Michael Dümpelmann: »Sie brauchen jemanden, der die Depression aushält«</i>	

18 Es ist so komplex – Depressionen und verwandte Krankheiten	270
Essstörungen – Persönlichkeitsstörungen – Zwänge – Ängste – Süchte – Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	
Von schwertraurig zu federleicht – ein Blick in die weitere Zukunft	289
Serviceteil	292
Checkliste: Gut vorbereitet für das erste Gespräch – Hilfe zur Selbsthilfe – Entspannungstechniken – Sport – Yoga, Meditation, Tai Chi, Qigong, Achtsamkeitstraining – Alternative Heilmethoden – Johanniskraut – Selbsthilfe- gruppen – Unterstützung vom Staat – Online-Beratung – Weiterführende Links	
Anmerkungen	301
Literatur, Filme und TV-Serien	304
Register	309
Dank	315