

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>1 Die Tür zum Inferno – mein Zusammenbruch in Norwegen 2006</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>2 Mantel aus Blei – wie sich eine Depression anfühlt</b> . . . . .	<b>27</b>
<b>3 Planet Psycho – mein erster Tag in der Klinik</b> . . . . .	<b>42</b>
<b>4 Der Anfang vom Ende, Kiel 1983</b> . . . . .	<b>54</b>
<b>5 Schwierige Kindheit? Stress? – Depressionen und ihre vielfältigen Ursachen</b> . . . . .	<b>61</b>
Biologische Faktoren – Psychosoziale Faktoren – Unfähigkeit zur Stressbewältigung – Interview mit Privatdozent Dr. Reinhard Lindner: Bedeutet Stress gleich Depression? – Psychodynamische Faktoren	
<b>6 Der Teufel trägt Prada – meine Jahre im Internat</b> . . . . .	<b>78</b>
Interview mit Dr. Carola Bindt: Depressionen im Kinder- und Jugendalter	
<b>7 Wer nicht kämpft, hat schon verloren – vom Abitur bis zum Volontariat.</b> . . . . .	<b>95</b>
<b>8 Harmoniesüchtig und perfektionistisch – Depressionen und der Faktor Frau</b> . . . . .	<b>108</b>
Psychologische Einflüsse – Soziale Hintergründe – Weibliche Persönlichkeit – Biologische Aspekte	

<b>9</b>	<b>Bitte, liebe mich – das letzte halbe Jahr vor dem stationären Aufenthalt</b>	<b>124</b>
<b>10</b>	<b>Kein Prozac ist auch keine Lösung – Depressionen und Medikamente</b>	<b>133</b>
	Antidepressiva – Interview mit Prof. Heinz Bär: Antidepressiva – Chancen und Grenzen – Beruhigungsmittel – Schlafmittel – Neuroleptika – Stimmungsstabilisierer Lithium	
<b>11</b>	<b>»Und wie fühlen Sie sich dabei?« – Hilfe durch Psychotherapie</b>	<b>157</b>
<b>12</b>	<b>Es gibt nicht nur Freud und mich – verschiedene Therapieverfahren</b>	<b>184</b>
	Wer darf Therapie anbieten? Welche Verfahren bezahlt die Krankenkasse? – Selbstpsychologische Psychotherapie – Voraussetzungen für eine Erfolg versprechende Therapie – Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) – Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP) – Analytische Psychotherapie (PA) – Musiktherapie: Nicht jede Frau kann gut über ihr Innerstes reden – Von geheimen Gefühlen: meine eigene Musiktherapie – Interview mit Prof. Susanne Metzner: Kontakt und Nähe durch Musik – House of God – oder eines der besten Gesundheitssysteme der Welt? Über die Versorgung von seelisch Kranken in Deutschland	
<b>13</b>	<b>Reine Nervensache – Pendlerin zwischen drinnen und draußen</b>	<b>221</b>
<b>14</b>	<b>Wie es sich anfühlt, wenn man nur noch sterben will</b>	<b>245</b>
	Wer bringt sich um und warum? – Suizidale Signale verstehen und rechtzeitig handeln – Interview mit Privatdozent Dr. Reinhard Lindner: Hilfe, wenn man mit dem Leben hadert	
<b>15</b>	<b>Von schmerzhaften Abschieden und treuen Seelen – Freundschaften in der Krankheit</b>	<b>261</b>
	Wibke Hein: Meine depressive Freundin Heide – Tessa Randau: Gemeinsam aushalten	

<b>16 Willkommen in Absurdistan – auf der Geschlossenen, März 2011</b>	<b>279</b>
<b>17 Verrückt nach mir – psychiatrische Stationen</b>	<b>296</b>
Psychosomatische Stationen – Tageskliniken – Psychiatrische Ambulanzen – Interview mit Dr. Michael Dümpelmann: »Sie brauchen jemanden, der die Depression aushält«	
<b>18 Es ist so komplex – Depressionen und verwandte Krankheiten</b>	<b>311</b>
Essstörungen – Persönlichkeitsstörungen – Zwänge – Ängste – Süchte – Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	
<b>19 Gesprengte Ketten – Das Tagebuch meiner Mutter und die transgenerationale Weitergabe von Gefühlen</b>	<b>334</b>
Interview mit Prof. Hartmut Radebold: Über den Zusammenhang von Depressionen, Kriegssituationen und Familienbanden	
<b>Von schwertraurig zu federleicht – ein Blick in die weitere Zukunft</b>	<b>343</b>
<b>Serviceteil</b>	<b>347</b>
Wer hilft wem? Eine Übersicht der verschiedenen Behandler im Psycho- Dschungel – Checkliste: Gut vorbereitet für das erste Gespräch – Hilfe zur Selbsthilfe – Entspannungstechniken – Sport – Yoga, Meditation, Tai-Chi, Qigong, Achtsamkeitstraining – Alternative Heilmethoden – Johanniskraut – Selbsthilfegruppen – Unterstützung vom Staat – Online-Beratung – Weiterführende Links	
<b>Anmerkungen</b>	<b>363</b>
<b>Literatur, Filme und TV-Serien</b>	<b>368</b>
<b>Register</b>	<b>376</b>
<b>Dank</b>	<b>382</b>