

# INHALTSVERZEICHNIS

## **Prolog 9**

### **Hallo, Depression! Warum ich? 11**

Der Tod und was er mit den Lebenden macht 14

Interview mit einer Depression 18

Flucht nach vorn – ab in die Klappe! 19

## **Woche 1: Das erste Mal in der Psychiatrie 23**

### **Seele, Geist, Psyche – WTF?! 32**

### **Wie krank ist unsere Gesellschaft? 47**

### **Von A wie Angst bis Z wie Zwang 61**

Abhängigkeitserkrankungen – Nach voll kommt leer 64

ADHS – «Aufmerksamkeitsdefi... guck mal ein

Schmetterling!» 66

Angststörungen – Von der Schutzfunktion zur

Lähmung 67

Autismus – Kein Systemfehler, sondern ein anderes

Betriebssystem 69

Bipolare Störung – Hat nichts mit Klimawandel zu tun 72

Borderline – Alles oder nichts! 75

Burn-out – Lieber ausbrennen als verblassen? 77

Demenz – Ich muss gucken, ob ich da bin 78

Depression – Eine egoistische Krankheit, die lügt 80

Essstörungen – Wenn Essen kein Genuss mehr ist 82

PTBS – Ein Leben im Trauma 86

Schizophrenie – Gefangen in der eigenen Realität 87

Zwangsstörung – «~~Tu dir keinen Zwang an~~» 89

## **Warum ich? Ursachen und Auslöser 94**

Psychologische Faktoren 97

Soziale Risikofaktoren 104

Biologische Faktoren 107

## **Woche 2: Psychisch Kranke / Gesunde –**

### **Menschen wie du und ich 115**

Gott kann krass sein 120

### **Was passiert im Gehirn? 123**

Neuronales Wunder oder Chaos im Oberstübchen? 125

Die Rolle des limbischen Systems 129

Ungleichgewicht der Botenstoffe 131

Kleiner Exkurs zur Stresshormonachse 133

Veränderte Hirnstruktur 136

Was nützt uns dieses Wissen? 139

### **Genetik und Epigenetik – Die Sache in und an den Genen 143**

Sind psychische Erkrankungen vererbbar? 146

Epigenetik – Die Software der Gene 149

Gibt es Risikogene? 153

Was nützt uns dieses Wissen? 155

### **Insomnia – Nicht nur ein Song von Faithless 159**

Die Funktion des Schlafes 163

Es ist nur eine Phase, Hase! 164

Zusammenhänge von Schlafstörungen und psychischen  
Erkrankungen 166

Schlafentzug bei Depression 171

Selbsttest 173

**Woche 3: Reden, Korbflechten und wieder reden –  
bringt's das? 176**

PsychiaterIn, PsychologIn, PsychotherapeutIn –

Wer blickt da noch durch? 180

Ambulante Psychotherapie auf Rezept 182

Nichts ist nichts – alles ist etwas: Wie Therapie  
funktioniert 186

Reden über Suizidgedanken 192

Eine gute Therapie – und ihre Grenzen 196

**Die «Glücksspiele»: Zu Risiken und Nebenwirkungen 200**

Zufälle gibt's – mehr nicht 201

Wie Psychopharmaka wirken, wenn sie wirken 207

Was wirkt, hat auch Nebenwirkungen 214

Für und Wider 220

**Was ist mein gutes Recht? 223**

Termine: Tut mir leid, wir haben keinen Platz! 225

Unterbringung und Zwangsmaßnahmen 228

Maßregelvollzug und forensische Psychiatrie 233

Erziehungsfähigkeit psychisch kranker Mütter 235

**Generation Psy – Psyche & Psychiatrie der Zukunft 237**

Gesellschaftliche Individualisierung und personalisierte  
Medizin 239

Stimulationsverfahren: Technik, die begeistert? 246

CT, MRT, fMRT, PET ... Warum wir uns ein Bild machen  
müssen 254

Von E-Mental-Health über Big Data bis KI 260

## **Woche 4: Zurück ins Leben 273**

Teilhabe: Raus aus der Klinik, rein in die Gesellschaft 278

Gemeindepsychiatrie und Peer-to-Peer: Wege aus der  
Hospitalisierung? 285

Vorbeugen ist besser als Nachsorgen 288

## **Angehörige – Der Kummer der Kümmerer 290**

Was geht, wenn nichts steht – Depression und Sex 295

Die Rolle der Angehörigen 299

Das Gegenteil von gut ist gut gemeint 306

Checkliste für Angehörige 310

## **Genie und Wahnsinn 313**

Geniale Wahnsinnige und wahnsinnig Geniale 314

Genie und Wahnsinn – ein Zusammenhang? 318

Kunst als Therapie 322

## **Dreimal Depression und zurück – Mein Fazit 326**

Kein Schlamm, kein Lotus 330

## **Dank 338**

## **Verwendete Literatur 340**

## **Register 342**

## **Endnoten 345**