

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 Klapse! 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 – «Für 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 «Glückspille»: 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**