

# Inhalt

TRIGGERWARNUNG von Scarlett Curtis 8

## **ES IST OKAY, NICHT OKAY ZU SEIN**

ES IST OKAY, NICHT OKAY ZU SEIN von Scarlett Curtis	14
DU HAST EIN RECHT AUF DEINE GEFÜHLE von Michelle Elman	22
EINE WOCHE IM LEBEN EINER VERRÜCKTEN von Ella Purnell	28
DAS SCHWEIGEN BRECHEN von Pia Kabitzsch	40
DENKEN WIE EIN TIER von Matt Haig	48
FABELHAFT UND ABGEFUCKT von Prof. Tanya Byron	54
EINE GESCHICHTE AUS ZWEI STÄDTEN von Jo Irwin	62
WIR MÜSSEN REDEN von Dawn O'Porter	74
KEIN GRUND, SICH ZU SCHÄMEN von Naomi Campbell	80
DIE JAHRESZEITEN von Bryony Gordon	82
ABSAGE von Benjamin Maack	88

## **ES IST OKAY ZU SCHREIEN**

DIE GESCHICHTE, DIE ICH NICHT ERZÄHLE von Scarlett Curtis	92
DER ROTE FADEN DER TRAURIGKEIT von Alexis Caught	98

DAS ENDE VOM ANFANG DES ENDES von Miriam Davoudvandi	108
HAST DU GETANZT? von Eve Delaney	118
SPRECHEN WIR UNS AUS von Kelechi Okafor	128
 <b>ES IST OKAY, VERLETZLICH ZU SEIN</b>	
JEDE GESCHICHTE HAT ZWEI SEITEN von Scarlett Curtis	140
GESEHEN UND GEHÖRT von Emilia Clarke	142
DARIA von Nicholas Müller	148
TAG SECHZEHN von Hannah Witton	174
WARUM BESCHWER ICH MICH EIGENTLICH? von James Blake	180
 <b>ES IST OKAY, SICH HELFEN ZU LASSEN</b>	
WIE KANN ICH HELFEN? von Scarlett Curtis	192
MELD DICH MAL! von Angelina Boerger und Marlon Schulte	202
HALLÖCHEN, MEINE LIEBEN! von Miranda Hart	210
SCHRECKLICH, SCHÖN von Maggie Matić	222
DEINE PSYCHE IST DEIN*E FREUND*IN von Grace Beverley	234
DAS RICHTIGE SAGEN von Mathew Kollamkulam	242
 <b>ES WIRD OKAY</b>	
FEMINISMUS ALS FORM DER SELBSTHILFE von Scarlett Curtis	250
YOLOOO, BIIIIITCH von Kathrin Fricke aka Coldmirror	258
HAPPY, NOT PERFECT von Poppy Jamie	274

ICH SUCHE MICH AM LETZTEN ORT, AN DEM ICH MICH GESEHEN HABE von Lucia Lucia	280
DIE LISTE von Emma Thompson	286
WENN ES MAL KEIN SO SCHÖNER TAG IST von Megan Crabbe	290
VOR DEM BALL von Lena Dunham	294

### **ZU GUTER LETZT**

DIE »ES IST OKAY«-LISTE von Scarlett Curtis	302
DANKSAGUNG	309
HILFSANGEBOTE IN DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH UND DER SCHWEIZ	310
DEINE EIGENE »ES IST OKAY«-LISTE	313