

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 WOCHEN 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 |

ES IST OKAY, VERLETZLICH ZU SEIN

| | |
|---|-----|
| 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 BESCHWERE ICH MICH EIGENTLICH? von James Blake | 180 |

ES IST OKAY, SICH HELFEN ZU LASSEN

| | |
|---|-----|
| 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 |

ES WIRD OKAY

| | |
|--|-----|
| 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 |