

INHALT

Prolog 9

EINLEITUNG 11

»Was hätte dir geholfen?« 11

I'm on a mission 13

Eine neue Art der Normalität 14

Gute Chancen 18

WIE KOMMT'S? »DEPRESSION UMSTÄNDEHALBER ABZUGEBEN« 21

Es liegt in der Familie 22

Unter diesen Umständen 23

Was für ein Ereignis 27

Die Psyche leistet Widerstand 31

Stress lass nach 33

Früher war alles besser? 36

Wer zählt? 37

WAS GIBT'S? EINE REISE INS DIAGNOSE- ABENTEUERLAND 44

Wie sortiert man psychische Probleme? 45

Gestörte Persönlichkeiten: Borderline & Co. 48

Darf's noch etwas mehr sein? Formen der Abhängigkeit	71
Tschüss, Leben – hallo, Bleiumhang	85
Formen und Verwandte der Depression	98
Was es sonst noch gibt	104
Gute Diagnosen – böse Diagnosen?	112
Eine neue Klasse: das ICF	117
Reden ist besser als lesen	120

IST DAS NOCH KRANK ODER SCHON NORMAL? 121

Ich schaffe das ...	121
... nicht	126
Aber das ist doch normal?	128

WAS HILFT? – »EINMAL DAS RUNDUMPROGRAMM, BITTE!« 135

Hamburg	135
Therapie für alle	157
Allerlei Helfer	166
Krisenwerkzeuge	182
PRÄVENTION!	184

WIE SAGEN? ÜBER DEN UMGANG MIT DEN UNSICHTBAREN KRANKHEITEN 187

Was sagen? Was tun?	193
Was nicht tun? Was nicht sagen?	199
Eigentlich ganz normal ...	205

EIN PAAR WORTE AN ... 207

... Betroffene	207
... Angehörige	208

... Mitschüler, Kollegen, Nachbarn, Lehrer,
Trainer, Vorgesetzte 210
... Arbeitgeber 211
... Medienmacher 212
... Politiker 213
... Fachleute 215
... Ungläubige 217
... mich 217

HAPPY EVERYDAY TO ME! 219
Schlüssel der Veränderung 219
Dommi 2.0 220
Sag niemals nie 227

DANKE, BORDERLINE! MERCI, DEPRESSION!
CHEERS, ABHÄNGIGKEIT 229
Meine Wünsche 230

EPILOG - 20 JAHRE SPÄTER 233

DANKE, EINFACH DANKE! 236

ZUM WEITERLESEN 238