

EINLEITUNG	9
WIE SICH DEPRESSIONEN ANFÜHLEN	15
SCHWARZE WOLKEN	
Meine Depression und ich	17
MALEN NACH ZAHLEN	
Warum ich die Depression zunächst nicht bemerkte	32
NUR IN MEINEM KOPF	
Woran man Depressionen erkennt	41
SHUTDOWN	
Leben mit Schmerzen	54
WAS MAN GEGEN DEPRESSIONEN TUN KANN	69
FÜHLEN LERNEN, MALEN ÜBEN	
Was Psychotherapie kann – und was nicht	71
KÜNSTLICHES LICHT	
Was Psychiatrie kann – und was nicht	88
SCHAU MAL	
Wie geht man mit depressiven Menschen um?	103
ÜBER TRAUER UND DEPRESSIONEN	111
AUS DER FASSUNG	
Die Geschichte meiner Fehlgeburt	114
AUCH SCHWARZ IST EINE FARBE	
Der Tod meiner Mutter	124
SCHATTEN DER VERGANGENHEIT	
Der Tod meiner Kindergartenfreundin und die Frage: Kann man Trauer nachholen?	135
IST DAS NOCH CORONA-LAUNE ODER SCHON DEPRESSION?	
Pandemie und Psyche	150

MIT DEPRESSIONEN LEBEN	161
SELBSTPORTRÄT	
Über Kopf, Herz, Körper	163
ROSA BRILLE	
Über Umzüge und andere Lebensentscheidungen	174
ICH UND WIE VIELE?	
Über Familienplanung mit und trotz Depressionen	182
ROTSEHEN	
Über Wut, Weiblichkeit und ADHS	187
LEBEN ODER STERBEN?	
Über den Umgang mit Suizidgedanken	202
WAS IST SCHON NORMAL?	208
DANKE	221
LITERATURVERZEICHNIS	222
QUELLEN	223