

INHALT

03 INNENCOVER

04 IMPRESSUM

05 TRIGGERWARNUNG

06 INHALT

12 STATEMENTS ZUR ENTTABUISIERUNG

Vorwort

15 UNTER UNS

... von Michael Kraske

22 STATEMENTS ZUR ENTTABUISIERUNG

24 ZUM GELEIT

... von Sandra Strauß und Schwarwel

28 SOULSTRIP UND

#NICHTGESELLSCHAFTSFÄHIG

Interview mit Schwarwel

... von Sandra Strauß

34 STATEMENTS ZUR ENTTABUISIERUNG

36 DEPRESSION

38 DEPRESSIONEN

aus „Als ich in meinem Alter war“

... von Torsten Sträter

40 ZU TODE BETRÜBT.

... von Victoria van Violence

44 LIEBE MAGDALENA,
ICH HABE DEPRESSIONEN

... von Barbara Vorsamer

52 „ICH WÜNSCHTE, WIR HÄTTEN
ALLE VIEL MEHR GEREDET“

... von Zoë Beck

54 MEHR TRAUTIGKEIT ALS PLATZ DAFÜR

Halbschönes Erwachen

in ungewollter Gesellschaft

... von Christian von Aster

56 „SELBSTSTÄRKUNG, SELBSTWIRK-
SAMKEIT UND SELBSTBESTIMMUNG“

Interview mit Jennifer Sonntag und Dirk Rotzsch

... von Sandra Strauß

64 DEPRESSIONEN

... von erzählmirnix

66 FÜR DEPRESSIONEN BRAUCHT
MAN KEIN MINDESTALTER

... von Nora Fieling

71 SUMPFLAND

... von Liese Braun

73 UND PLÖTZLICH IST DEIN LEBEN TOT

... von Florian Bohnsack

78 ARBEIT UND DEPRESSION

Die Dosis macht das Gift

... von Mirco Mallek

82 HINTER DER MASKE

... von Alex Schott

84 DEPRESSION

... von Fuchskind

85 WAS SAGT MAN
BESSER NICHT ZU DEPRESSIVEN?

86 DEPRESSION

... von Fuchskind und Jules

88 MEIN RUCKSACK
MIT DEN VERPASSTEN CHANCEN

... von Andrea Fleßner

92 WIE ES WIRKLICH IST:

Der Alltag mit Migräne

... von Dr. Rebecca Haar

96 STATEMENTS ZUR ENTTABUISIERUNG

98 SUIZID

100 ÜBERDOSIS MIT ANSAGE

... von Markus Kavka

102 MIT GEBALLTER PR-POWER
GEGEN DEPRESSIONEN

Interview mit Diana Doko und Gerald Schömbbs

... von Amelie Schwierholz

Freunde fürs Leben e.V.

106 „ICH KANNTÉ ROBERT GUT,
WIR WAREN GERNE ZUSAMMEN“

... von Ronald Reng

109 NACH DER VERLEGUNG
IN DIE PSYCHIATRIE
ENTSTAND NEUER LEBENSMUT ...“

Interview mit Anonym 1

... von Sandra Strauß

112 MEIN FREUND EICHE

... von Nicholas Müller

118 STATEMENTS ZUR ENTTABUISIERUNG

120 ANGST, PANIK UND PHOBIE

123 PANIKATTACKE. WIRKT GERADE.

... von Sandra Strauß

124 FEUERFEST

... von Luci van Org

128 ANGST.

... von Anja Schliephake

132 DAS LEBEN IST

... von Nicholas Müller

134 STATEMENTS ZUR ENTTABUISIERUNG

136 ANPASSUNGSSTÖRUNG

138 GANZ SCHÖN BESCHISSEN

... von Vic Vaising

142 STATEMENTS ZUR ENTTABUISIERUNG

144 ZWANG

146 MEIN ERSTER ZWANG

aus „Für mich soll es Neurosen regnen“

... von Peter Wittkamp

150 VOM ZWANG DER ZWÄNGE

... von Dr. Anja Michme

155 DIE ZWÄNGE FEIERN GEBURTSTAG

20 Jahre Waschen, Grübeln und Sortieren

... von Dennis Riehle

158 „ICH HABE EINEN WASCHZWANG.“

Interview mit Milena

... von Sandra Strauß

164 STATEMENTS ZUR ENTTABUISIERUNG

166 SUCHT

168 „SUCHT UND KREATIVITÄT
WAREN SCHON IMMER
MITEINANDER VERBUNDEN.“

... von Ecki Stieg

172 VERSTÖPSELT.

... von Oliver Uschmann und Sylvia Witt

178 STATEMENTS ZUR ENTTABUISIERUNG

**180 ESSSTÖRUNG, MAGERSUCHT
UND BULIMIE**

182 ICH STAUNE.

... von Mona Herdmann

BEL – Beratungszentrum Ess-Störungen Leipzig

186 UNTER UNS

... von Sabine Dohme, ANAD e.V.

190 STATEMENTS ZUR ENTTABUISIERUNG

192 BORDERLINE

194 VERRÜCKT. SEXY. SELBSTBEWUSST.

Von Sexismus, Produktivitätszwängen und Borderline
... von Sookee

200 ICH, DER KOMPATIBLE FREAK

... von Anne Martin

206 „STÄNDIGE ACHTERBAHNFahrt“

Interview mit dem Grafikhool von Hooligans Gegen Satzbau
... von Sandra Strauß

210 KEINE ANGST VOR GRENZGÄNGERN!

... von Guido Weißhahn

214 SELBSTZERSTÖRERISCHE CO-ABHÄNGIGKEIT

... von Steffen Volkmer

216 AUS ERFAHRUNG GUT

... von Annegret Corsing

220 FRAGE MICH NICHT, WIE ES MIR GEHT, DAMIT STÜRZT DU MICH INS CHAOS.

... von Sylvia Tornau

222 AUS WUT WIRD ANGST

... von Maria-Helene Tornau

227 DAS VERHARREN IM SPALTUNGSMECHANISMUS

Borderline-Kinder-Problematik
... von Manuela Rösel

236 STATEMENTS ZUR ENTTABUISIERUNG

238 DISSOZIATIVE IDENTITÄTSSTÖRUNG

240 JETZT ÜBERNIMMST DU

... von Anonym 2

244 STATEMENTS ZUR ENTTABUISIERUNG

246 SCHIZOPHRENIE

249 ICH BIN DOCH KEIN WERWOLF

Die Recovery Geschichte
... von Jan Michaelis

260 SECHS JAHRE.

Wie unsere Familie mit einer schizophrenen Erkrankung zu leben lernt
... von Dr. Maria Heinke-Probst

263 DIE GEDANKENWELT EINER SCHWESTER

... von Shau Chung Shin

266 STATEMENTS ZUR ENTTABUISIERUNG

268 POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG UND TRAUMA

270 NICHT GESELLSCHAFTSFÄHIG.

... von Penelope Theile

274 „ICH KÖNNTE WIEDER VERRÜCKT WERDEN.“

... von Jany Tempel

278 HERR FRIEDRICH

... von Isa Theobald

280 WENN HELDEN ABSTÜRZEN

Sekundärtraumatisierung und die Wege daraus
von Alexandra Wilmsmann-Hiller

284 #dontpanic-STATEMENTS

286 PSYCHISCHE BELASTUNGEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

288 „VERRÜCKT? NA UND!“

Seelisch fit in der Schule.
... von Dr. Manuela Richter-Werling
Irrsinnig Menschlich e.V.

294 „WAS WÄRE ALLES NICHT, WENN ICH NICHT WÄRE ...“

... von Andrea Eberl

300 „WER FRÜH VERLASSEN UND VERLETZT WURDE, MÖCHTE OFT UM JEDEN PREIS DIE KONTROLLE BEHALTEN.“

... von Jasper Nicolaisen

302 #dontpanic-STATEMENTS

304 TOD UND TRAUER

306 „ICH HABE MIT SUIZIDEN VIELE BERÜHRUNGEN.“

Interview mit Dr. Mark Benecke
... von Sabrina Beck
für das GOTHIC Magazine

310 SEIN ODER NICHT SEIN. ODER ANDERS(WO) SEIN?

... von Holger Kulick

314 SCHWEINEVOGEL in: HIER LIEGENSE RICHTIG!

... von Schwarwel und Juliane Uhl
FUNUS Stiftung, Magazin „drunter&drüber“

318 „ICH HATTE EINE FEHLGEBURT“

... von Juliane Streich

322 TODES-ANGST

... von Tobias Prüwer

326 WAS GIBTS ZU TUN BEIM TODESFALL?

... von Schwarwel
FUNUS Stiftung, Magazin „drunter&drüber“

328 ABSCHIED GANZ NAH

Angehörige in Trauer behutsam begleiten und der Umgang mit der eigenen Trauer
... von Anna Lutter

334 DER LETZTE SEINER ART

... von Schwarwel

342 „LASS ES ZU, VERDRÄNG ES NICHT!“

Frank Pasic im Interview
... von Sandra Strauß

344 #dontpanic-STATEMENTS

346 SERIENMÖRDER UND ATTENTÄTER

348 PERVERTIERTE HELDEN

Wie Serienmörder ticken und warum wir sie lieben
... von Karsten Kriesel

359 DER EINZIGE GRUND

... von Lisbeth Schröder

362 #dontpanic-STATEMENTS

364 FILM UND SERIE

366 DÄMONISIERT UND MISSVERSTANDEN

Eine kurze Geschichte der Darstellung psychischer Erkrankungen im Film
... von Lars Tunçay

372 JESSICA JONES – TRAUMATISIERTE HELDIN

Therapy noir
... von Miriam Basilowski,
Dr. Mona Abdel-Hamid und Marco Janiel

378 THE RISE OF THE SKYWALKERS

... von Dr. Mona Abdel-Hamid
und Miriam Basilowski

382 DAS UNENTDECKTE LAND

Emotionen bei Star Trek
... von Miriam Basilowski
und Dr. Mona Abdel-Hamid

386 #dontpanic-STATEMENTS

388 MUSIK

391 „I HATE MYSELF AND WANT TO DIE!“

Psychische Erkrankungen, Suizid und der Kult um den Weltschmerz in der Rock- und Pop-Musik
... von Karsten Kriesel

406 „WIR KÖNNEN ODER WIR SOLLTEN DARÜBER REDEN“

Interview mit Sebastian Krumbiegel
... von Sandra Strauß

409 EIN BEISPIEL UND EIN GEDANKENSPIEL

... von Danger Dan, Antilopen Gang

410 „DIE MUSIK HAT MIR DEFINITIV GEHOLFEN“

Interview mit Lena Stoehrfaktor
... von Katja Röckel

418 KEIN SOUNDTRACK FÜR MEINE DEPRESSIONEN

Finna im Interview
... von Katja Röckel

424 #dontpanic-STATEMENTS

426 LITERATUR, KUNST, COMIC, CARTOON UND GAMES

428 „AUF DEN GEHEIMEN STERNENSTRASSEN MEINES HERZENS ...“

Über die Zerbrechlichkeit des literarischen Schaffens
... von Sonya Winterberg

436 BÜCHER- UND COMIC-TIPPS

Eine (sehr unvollständige) Empfehlungsliste
... von Sandra Strauß und Schwarwel

438 GEFANGEN IM ZAUBERGARTEN

Bemerkungen über den Wahnsinn in der bildenden Kunst
... von Yury Winterberg

448 „LUSTIGE BILDERGESCHICHTEN“

Psychische Belastungen in der Neunten Kunst
... von Dr. Alex Jakubowski

454 „DAS SCHWEINIVERSUM ALS KOPFGEBURT“

Interview mit Schwarwel über Charakterzüge, Macken und eben auch Belastungen
... von Sandra Strauß

460 „DAS WAR ALLES EIN PROZESS“

Interview mit Ralph Ruthe
... von Sandra Strauß

468 AUF NACH HELHEIM!

... von Dr. Arno Görgen

474 #dontpanic-STATEMENTS

476 PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHIATRIE

478 SEROQUÄLMÄRCHEN

... von Jennifer Sonntag

488 PSYCHOTHERAPIE JA – ABER DARÜBER REDEN?

... von Stefan Pedé

492 BEHANDLUNGSLOGIK

... von erzählmirnix

493 DIE ANDERE SEITE

Sieben Fragen an Psychotherapeut*innen
... von Nadine Berger

500 ZWIESPALT

... von Manu Gabriel

504 ZWISCHEN UNS PERSÖNLICHKEITEN ...?!

... von Nina Pankoke

507 KRIENSPPRECHSTUNDE

Interview mit Dr. Hartmut Kirschner
... von Sandra Strauß

510 PSYCHIATRIEGESCHICHTE AUS DER PERSPEKTIVE DER BETROFFENEN

Das Sächsische Psychiatriemuseum in Leipzig
... von Thomas R. Müller

514 #dontpanic-STATEMENTS

516 HILFSANGEBOTE

518 DEPRESSION UND ANGEHÖRIGE

... von Prof. Dr. Ulrich Hegerl
Stiftung Deutsche Depressionshilfe

521 ZEICHEN GEGEN AUSGRENZUNG

... von Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

523 MITGLIEDER DES AKTIONSBÜNDNISSES SEELISCHE GESUNDHEIT

528 MUT-TOUR

Mehr Offenheit im Umgang mit Depression
... von Franziska, Sebastian, Annika

532 SEELISCHE GESUNDHEIT

... von Pia Schlamann
Eckhard Busch Stiftung

534 DIE KRAFT DER ANGST

... von Wolfgang Chr. Goede
DASH – Deutsche Angst-Hilfe e.V.

540 GEMEINSAM GEGEN DEN ZWANG

... von DGZ – Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.

544 „DEPRESSIV? NICHT GESELLSCHAFTSFÄHIG? ICH DOCH NICHT!“

Mitglieder im Gespräch
... von Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

556 WAS MACHT EIGENTLICH DIE „NUMMER GEGEN KUMMER“...?

... von Nina Pirk
Nummer gegen Kummer e.V.

558 WEITERE HILFSANGEBOTE UND -TELEFONE

Eine (unvollständige) Übersicht
... von Sandra Strauß und Schwarwel

560 ACHTSAMKEIT UND SKILLS

... von Sandra Strauß und Schwarwel

562 #dontpanic

564 CORONA-TIMES AGAIN

... von Schwarwel

568 UNSERE AUTOR*INNEN UND INTERVIEW-PARTNER*INNEN

584 DANKE

586 #nichtgesellschaftsfähig-UNTERSTÜTZUNG

588 #nichtgesellschaftsfähig-CROWDFUNDING

590 RECHTENACHWEIS

592 #nichtgesellschaftsfähig

594 #nichtgesellschaftsfähig

... von Sandra Strauß und Schwarwel

598 HERAUSGEBER*INNEN UND VERLAG

600 WEITERE VERÖFFENTLICHUNGEN VON GLÜCKLICHER MONTAG