

Vorweg: Ein Gruß aus der Psyche 7

1. (Bin ich schon depressiv, oder ist das noch das) Leben? 9

2. Hilflosigkeit 23

3. Sich zusammenreißen 28

4. Arbeit und Leiden 39

5. Anerkennung 48

6. Scham 62

7. Helfen 74

8. Die Kinder* 83

9. Sich helfen lassen 90

**10. Depression oder Sucht oder
Plattencover sticken 112**

11. Erlaubnis und Freiheit 121

Danke, es geht 126

.....

* Wer keine Kinder hat, kann dieses Kapitel überspringen, die zentralen Punkte tauchen auch an anderer Stelle auf.