



INHALT

NULL BOCK AUF NICHTS ...

7

WENN DIE WELT NUR NOCH GRAU IST

11

- ★ **TEST: Was macht dich fertig?** 11
 - Auswege 14
- ★ **Dein Körper redet mit** 19
 - Auswege 20

WENN DIE ALKOHOLFALLE ZUSCHNAPPT

25

- ★ **TEST: Ist Alkohol ein Problem für dich?** 29
 - Auswege 33

12 TEUFLISCHE TIPPS ...

35

Wie du die Pubertät zur schlimmsten Zeit deines Lebens machst

(ein nicht ganz ernst gemeinter Ratgeber) 35

WENN DIE SEELE ERNSTHAFT KRANK IST**38**

- ★ *Die »Winterkrankheit«: SAD (Saisonal abhängige Depression)* 38
- ★ *Julia W. – ein Fall von Tausenden* 43
- ★ *Die 5 häufigsten Missverständnisse* 47
- ★ *Was du über Depressionen wissen solltest* 49
- ★ *Keine Scheu vor dem Psychiater* 60
- ★ *TEST: Neigst du zu Depressionen?* 68
 - Der professionelle Fragebogen 73

AUSWEGE**76**

- ★ *Tipps für Betroffene* 76
- ★ *Tipps für Angehörige* 79
- ★ *Dem Selbstmord keine Chance geben* 86

ERFAHRUNGEN**89**

- ★ *Ein graues Gespenst begleitet dich* 89
- ★ *Jugendliche erzählen* 96
 - Out of life 96
 - Life must go on 101
 - Rache und Ratte 110

WO DU RAT UND HILFE FINDEST**115**

- ★ *Adressen* 115
- ★ *Internet-Adressen* 125
- ★ *Weiterführende Literatur* 127

*Ein Schiff, wenn träumend es erwacht,
Im ersten Morgenwind,
Fährt meine Seele aus der Nacht,
Auf ferne Himmel hin.*

BAUDELAIRE



NULL BOCK AUF NICHTS ...

»Manchmal klappt alles. Aber oft genügt schon irgendein Blödsinn, um mich völlig aus den Schuhen zu kippen. Ich weiß oft gar nicht, warum ich eigentlich so traurig oder so mies gestimmt bin. Oder umgekehrt, warum ich total aufgekratzt bin, obwohl gar nichts Besonderes passiert ist. Richtiges Aprilwetter eben.«

(CHRISTOPH, 16)

»Ehrlich, manchmal komme ich mir vor wie beim Achterbahnfahren. Da stehe ich morgens quietschvergnügt auf, ziehe mich an, esse mein Frühstück, und dann passiert irgendetwas – irgendeine lächerliche Kleinigkeit – und ich könnte nur noch im Eck