

VICTORIA VAN VIOLENCE

MEINE  
*Freundin,*  
DIE  
*Depression*

# Inhalt

<b>1 Die unerträgliche Leichtigkeit der Freiheit</b> . . . . .	11
Bleiben oder gehen? . . . . .	15
Don't believe the Hype! . . . . .	18
Hauptsache nichts verpassen! . . . . .	21
Depressionshochburg Berlin . . . . .	24
Irgendwas mit Medien . . . . .	26
Kraftakt Berlin. . . . .	29
<b>2 Goldener Reiter</b> . . . . .	31
Woche 1 . . . . .	43
Woche 2 . . . . .	45
Woche 3 . . . . .	50
Woche 4 . . . . .	59
<b>3 Mein Freund, der Kaktus</b> . . . . .	61
<b>4 Cyberdepression</b> . . . . .	83
Depression und Social Media. . . . .	91
Wenn soziale Netzwerke depressiv machen. . . . .	99

Mein persönliches How-to im Umgang mit Social Media 103

<b>5 Bin ich die, die ich sein soll, oder doch jemand anders?</b> .....	105
»Was willst du denn mal werden?« .....	109
»Jetzt beruhig' dich erst mal, Vicky!« .....	115
»Was ist schon normal?« .....	119
»Wenn jede Frau so dächte ...« .....	121
»Ich bin gut, so wie ich bin!« .....	124
<b>6 Giffallen</b> .....	127
<b>7 »Stop apologising for your emotions!«</b> ...	147