

# INNHold

<b>Innledning</b> .....	9
<b>DEL 1 FORTELLINGER OM UNGDOM</b>	
<b>Kapittel 1 Hamstertrøtthet</b> .....	15
OM MONA, SOM ER SLITEN OG STREVER FOR HARDT	
<b>Kapittel 2 Så fort at alt står stille</b> .....	25
OM AMIR, SOM FÅR EN ADHD-DIAGNOSE	
<b>Kapittel 3 Tomme skygger</b> .....	37
OM STINE, SOM SØRGER	
<b>Kapittel 4 Noe mye mer annet</b> .....	51
OM JEANETTE, SOM HAR ANGST OG IKKE TØR Å GÅ PÅ SKOLEN	
<b>Kapittel 5 Pardans for én</b> .....	61
OM ARMUGHAN, JEANETTES KJÆRESTE	
<b>Kapittel 6 Skisse til utkast til en kladd</b> .....	71
MER OM JEANETTE, SOM BEGYNNER I TERAPI	
<b>Kapittel 7 Utenfor</b> .....	83
OM MIA, JEANETTES VENNINGNE	

<b>Kapittel 8 Flodoraffen</b> .....	93
OM PER-MORTEN, SOM STREVER PÅ SKOLEN OG MED SELVTILLITEN	
<b>Kapittel 9 Sommerfugldiagrammene</b> .....	103
OM THEA, SOM HAR SPISEFORSTYRRELSE	
<b>Kapittel 10 Melodien som fortsetter</b> .....	117
OM PETTER, SOM ER ALVORLIG DEPRIMERT OG HAR SELVMORDSTANKER	
<b>Kapittel 11 En annen historie</b> .....	133
MER OM PETTER, OG HVORDAN HAN HAR HATT DET TIDLIGERE	
<b>Kapittel 12 Egentlig alltid mest levende</b> .....	143
OM CHARLOTTE, SOM HAR EN PERSONLIGHETSFORSTYRRELSE	
<b>Kapittel 13 Speilbildet av en skygge, gjennom glass</b> .....	155
OM KRISTIAN, SOM FÅR EN PSYKOSE	
<b>Kapittel 14 Ensom som en ostehøvel</b> .....	165
OM IDA, SØSTEREN TIL KRISTIAN	
<b>Kapittel 15 Svart og hvitt. Blir grått</b> .....	179
OM THERESE, SOM HAR TVANGSTANKER OG TVANGSHANDLINGER	
<b>Kapittel 16 Verdens sterkeste mus</b> .....	191
OM EMMA, SOM HAR EN MOR SOM ER PSYKISK SYK	
<b>Kapittel 17 Firkantede klosser, runde hull</b> .....	205
OM JOAKIM, SOM FØLER SEG SÅ ANNERLEDES	

**DEL 2 NOEN FAKTAOPPLYSNINGER**

<b>Kapittel 18 Hva er psykisk sykdom? .....</b>	<b>219</b>
LITT OM HVA PSYKISK SYKDOM KAN VÆRE – OG HVA DET IKKE ER	
<b>Kapittel 19 Om å få hjelp .....</b>	<b>235</b>
LITT OM HVOR DU KAN FÅ HJELP NÅR DU STREVER, HVA DEN HJELPEN KAN BESTÅ AV OG HVORDAN DU KAN KLAGE	
<b>Kapittel 20 Helt, helt hemmelig .....</b>	<b>253</b>
OM TAUSHETSPLIKT	
<b>Kapittel 21 Ta en pause .....</b>	<b>267</b>
HVORDAN ER DET Å BLI INNLACT?	
<b>Kapittel 22 Litt om medisiner .....</b>	<b>279</b>
HVA ER VIKTIG Å VITE OM MEDISINER FOR PSYKISKE LIDELSER?	
<b>Kapittel 23 Ta grep! .....</b>	<b>289</b>
HVA KAN DU SELV GJØRE FOR Å FÅ DET BEDRE?	
<b>Kapittel 24 Når foreldre er psykisk syke .....</b>	<b>301</b>
OM NOE AV DET SOM KAN VÆRE VANSKELIG NÅR FORELDRE ER PSYKISK SYKE	
<b>Kapittel 25 Når søsken, venner eller kjærester er syke .....</b>	<b>315</b>
NÅR NOEN DU STÅR NÆR, BLIR PSYKISK SYK	
<b>Kapittel 26 Går det bra? .....</b>	<b>325</b>
OM MULIGHETENE FOR Å BLI HELT BRA IGJEN	