

Dominique de Marné
Warum normal sein gar nicht so normal ist
... und warum reden hilft
 240 Seiten, Klappenbroschur
 € 18,00 (D) / € 18,50 (A)
 ISBN 978-3-95803-253-8, WG 1481
 ET: März 2019



Psychische Probleme sind tabu.
Doch psychisch krank zu sein ist ‚normaler‘, als wir denken.
Dominique de Marné ist betroffen und bricht das Schweigen.
Als Botschafterin für seelische Gesundheit klärt sie auf.

- * **Jeder dritte Deutsche hat mindestens einmal im Leben ein behandlungsbedürftiges psychisches Problem.**
- * **Mehr als 10 000 Deutsche begehen jährlich Suizid.**
- * **Vier Millionen leiden an einer schweren Depression.**

Es fängt an, als sie 16 Jahre alt ist. Zehn Jahre lang tobt das ununterbrochene Chaos in Dominique de Marné. Sie versucht, ihren inneren Schmerz mit Unmengen Alkohol und dem Ritzen mit einer Rasierklinge zu betäuben. Und sie wird schwer depressiv. Niemand bemerkt, wie schlecht es ihr geht. Denn sie schafft es, mit unfassbarer Disziplin ihren Alltag ‚normal‘ zu gestalten. Sie ist gut in der Schule, spielt in einer Band Schlagzeug und scheint sozial eingebunden. Aber in Wahrheit ist sie emotional höchst labil und empfindet eine tiefe Leere. Mit 26 Jahren macht sie endlich eine Therapie und es fallen zum ersten Mal die Begriffe Borderline, Abhängigkeit und Depression. Jetzt haben die Probleme einen Namen.

Wir müssen unseren Umgang mit psychischen Problemen ändern. Denn: Psychische Probleme sind genauso normal wie körperliche Krankheiten!

In der Therapie lernt sie, anders mit ihrem Inneren umzugehen. Und auch, wie viele Menschen mit ähnlichen Gedanken und Gefühlen kämpfen – mit und ohne Diagnose. Doch aus Scham reden die wenigsten darüber. Es wird zu Dominiques großem Anliegen, Bewusstsein für das Thema Mental Health zu schaffen, es aus der Tabuecke herauszuholen und unseren Umgang mit psychischen Problem zu ändern. Sie initiiert den Blog *Traveling the Borderline*, der mittlerweile europaweit vernetzt ist, geht in Schulen, kooperiert mit der Polizei und organisiert Aktionstage. Mit ihrer offenen, humorvollen Art macht sie es den Menschen leicht, sich mit dem Tabu-Thema auseinanderzusetzen.



Dominique de Marné, geb. 1986, litt 15 Jahre unter psychischen Problemen. Sie studierte Kommunikationswissenschaften und Psychologie, ist erfolgreiche Bloggerin und als Mental Health Advocate – als Botschafterin für seelische Gesundheit – unterwegs. Ihre großen Leidenschaften sind außerdem Reisen und Marathonlaufen.

© Arvid Uhlig

www.travelingtheborderline.com