

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort 1 | 9 |
| Vorwort 2 | 11 |
| Einleitung | 13 |
| Gebrauchsanweisung: Eine Anleitung zum Wohlfühlen | 17 |
| Schlamassels Einige herausfordernde Lebensumstände | 21 |
| Wurzelsuche | 22 |
| Abschiede | 24 |
| Ich ritze, also bin ich | 26 |
| Der immer wiederkehrende Kontaktabbruch | 29 |
| Auflösung ist keine Lösung – Aus ES wird Ich | 32 |
| Vater, Mutter, Kind einmal anders | 40 |
| Mein Aufenthalt in der Psychiatrie | 48 |
| Und jetzt erst mal erholen! | 50 |
| Verstehen, warum ich so ticke Fachwissen von Expertinnen und Profis für Expert/innen und Profis | 57 |
| Trauma und seine Folgen | 58 |
| Die Weiß-nix-Zeit | 64 |
| Ist psychische Erkrankung ansteckend? | 71 |
| Die Pädagogik der Selbstbemächtigung | 75 |
| Was hilft? Tipps von Expertinnen und Profis | 83 |
| Auf Augenhöhe | 84 |
| Partizipation, ein Herzstück der Expertenschaft | 88 |

| | |
|--|-----|
| Selbstverletzendes Verhalten und Partizipation | 109 |
| Der soweit als möglich sichere Ort | 119 |
| Mein sicherer Ort | 121 |
| Wie komme ich von der Autobahn in den Dschungel? | 125 |
| Selbstverstehen hilft | 128 |
| Hilfe, ich bin depressiv und bipolar | 130 |
| Irrungen und Wirrungen | 132 |
| Spiritualität tut gut | |
| Spirituelle Erfahrungsmöglichkeiten traumatisierter Kinder und Jugendlicher | 141 |
| Ich werde geliebt, weil ich bin. | 142 |
| Das Interview | 146 |
| Krippe sein | 150 |
| Wer's glaubt, wird selig. Impulse für eine spirituelle Heimerziehung | 152 |
| Blick in die Welt | 161 |
| Vorurteile abbauen | 162 |
| Wie wollen wir leben? | 164 |
| Weltschlamassel | 172 |
| Schlussgedanken | 178 |
| Wörterbuch | 181 |
| Literatur | 188 |
| Wohin kannst du dich wenden? | 192 |
| Dank-Sagung | 194 |
| Steckbriefe | 195 |