

# Inhalt

## **Familie als sicherer Hafen 9**

Leuchttürme als Schlüssel zur New Authority 12

Familie als System 15

Die Zunahme depressiver Verstimmungen bei Jugendlichen 17

Kleiner Fahrplan durchs Buch 21

Der Notfallkoffer 23

## **Was ist eine Depression, und woran erkenne ich sie? 25**

Herausforderungen in der Pubertät 28

Im Gespräch miteinander bleiben 32

Die besonderen Herausforderungen einer Depression 35

Diagnostische Merkmale 37

## **Dein professionelles Helfernetz 45**

Kinderärzte und andere Fachrichtungen 45

Kinder- und Jugendpsychiater 46

Medikamente 47

Psychiatrische Klinik 49

Psychotherapie 51

Gruppentherapie 63

Jugendamt 64

## **Angst - das große Gefühl hinter der Depression 67**

Sicherheit durch Transparenz 69

Wir brauchen unsere Gefühle 71

Vererbte Angst 73

Die positiven Seiten der Angst 83

Angst bremst Abläufe aus 88

Die Panikattacke 92

Struktur bedeutet Sicherheit 94

## **Persönlichkeitsentwicklung und Krise 99**

»Ich will meine Kontrolle zurück« - die Essstörung 103

»Keiner versteht meine Not!« 113

»Bevor ich andere verletze, verletze ich mich selbst« - Ritzen und andere Hilferufe 117

»Das Leben ist schwer, und ich kann nicht mehr« - Suizidgedanken 123

»Ich muss mich abnabeln und werde nicht losgelassen« 130

## **Eltern, passt auf euch auf! 135**

Seid euch eurer eigenen blinden Flecken bewusst 137

Nehmt euch Zeit für euch 138

Stärkt euer Wir-Gefühl 140

Baut euch ein privates Helfernetz 142

Bleibt im Gespräch miteinander 148

## **Freunde sind ein Lebenselixier 151**

Ein offenes Haus 153

Wenn Freundschaften überfordern 155

Freundschaften geprägt von Social Media 158

## **Chancen und Gefahren der virtuellen Welt 161**

Vorbild sein – auch in digitalen Fragen 164

Gemeinsam die Welt des Smartphones erkunden 165

Die Balance zwischen Loslassen und Sorgen 169

## **Schule als Teil der Gemeinschaft 173**

Wie Schule prägt 174

Gemeinsam Schule zu einem sicheren Ort machen 179

»Wachstumsort Schule« 181

Hochbegabte Jugendliche 183

»Ich schaffe es nicht mehr, zur Schule zu gehen« 190

AD(H)S 194

Familienressourcen entdecken 199

Mobbing 206

## **Schlussgedanken 215**

**Anmerkungen 219**

**Literatur 220**