Inhalt

Einleitung 9
Wenn die eigenen Kids zocken, kiffen, hungern und sich ritzen

Teil 1 21
Wie Kinder mentale Stärke entwickeln
Ich will doch nur spielen 23
Kindergehirne entwickeln sich spielend
Nestwärme 34
Stabiles Familiengefüge als Hort von Geborgenheit
Schule ohne Stress 45
Selbstvertrauen beim Lernen aufbauen
Digital Detox 50
Lieber Face-to-Face als FaceTime
Sozialkontakte 59
Gute Beziehungen sind die Basis für Glück

Teil 2 67
Psychische Krisen überwinden
Angst 69
Langsam klingt die Panik ab
Depressionen 90
Sprung aus der Leere ins Leben
Essstörungen 111
Leben statt hungern und ritzen
Suchterkrankungen 129
Ausstieg aus Kiffen, Klauen & Pillenschlucken
Verhaltenssüchte 151
Game over

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1378404920

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Zwangserkrankungen 164
Das aufdringliche Gedankenkarussell stoppen
AD(H)S 178
Zwischen Reizüberflutung und gähnender Langeweile
Psychosomatische Schmerzen 201
Wenn der Körper SOS funkt
Posttraumatische Belastungsstörung 214
Spuren sexueller Gewalt an Leib und Seele

Teil 3 229
Was Eltern tun können
Halt im Leben von Geburt an 231
Gute Beziehungen stärken
Jenseits von Likes 238
Einen bewertungsfreien Raum schaffen
Festhalten oder Loslassen? 242
Wie Autonomie in Krisenzeiten gelingt
Gib mir den Code! 246
Smarte Regeln für Handys und Computer
Balanceakt Kiffen 252
Ab wie vielen Joints dürfen Eltern durchdrehen?
Heikle Mission 257
Umgang mit Magersucht
Den Krisenmodus mal abschalten 263
Elterliche Selbstfürsorge

Epilog 268
Einer reicht

Glossar 271
Psychische Störungen im Überblick

Literatur 293
Anmerkungen 295
Dank 299