

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