

Inhalt

Einleitung	9
Teil 1	31
Der Weg in die Tiefe	
Kapitel 1	
Gesellschaft: Die Wurzeln der Gewalt	33
Kapitel 2	
Familiensache: Die Wiege der Gewalt	62
Kapitel 3	
Eine lange Geschichte: Was Überlebende prägt.	101
Teil 2	135
Der Weg durch das Tal	
Kapitel 4	
Fliehen oder Bleiben? Optionen bei schwierigen Angehörigen	137
Kapitel 5	
Das Band durchtrennen: Wie der Bruch gelingt.	162
Kapitel 6	
Ich habe oberste Priorität: Abgrenzung aus Selbstfürsorge .	188

Teil 3	217
Der Weg nach oben	
Kapitel 7	
Frei und klar: Entfremdung mit positiven Folgen	219
Kapitel 8	
Wenn Freiheit weh tut: Der Schmerz der Entfremdung . . .	240
Kapitel 9	
Mythen abschütteln: Das Leben neu gestalten	263
Teil 4	289
Der Weg nach vorn	
Kapitel 10	
Das Ende des Schweigens: Hinaus in die Welt	291
Kapitel 11	
Was wir tun können	321
Dank	330
Quellen	334
Abkürzungen	352
Rechtslage und Anlaufadressen im deutschsprachigen Raum:	354
Stichwortverzeichnis	358