

Inhalt

Vorwort	11
Der Befund	21
Anna (16)	23
Annas Lebensumstände 26 – Annas Familie 28 – Die Diagnose 29 – Die Behandlung 30 – Das Familiengespräch 32 – Der Verlauf 33	
Felix (12)	34
Die schulische Situation 35 – Felix' Lebensumstände 40 – Untersuchung und Diagnose 41 – Die Behandlung 43	
Charlotte (9)	45
Charlottes Lebensumstände 47 – Die Familie 47 – Die Vorgeschichte 48 – Die Diagnose 48 – Die Behandlung 49	
Denise (14)	51
Die Lebensumstände von Denise 53 – Die Mutter 54 – Die Diagnose 54 – Die Behandlung 56	
Emilia (17)	57
Emilias Lebensumstände 58 – Das Zweitgespräch 60 – Diagnose und Behandlung 61	
Was diese Kinder gemeinsam haben	63
Bin ich noch normal? 64 – Ausgebrannt: Burnt out 65 – Noch mehr erschöpfte Kinder 66 – Anders erschöpft 68	
Was Kinder heute über ihr Leben berichten	71
Die Familie als Kraftspender 72 – Scheidungskinder 74 – Die arbeitenden Eltern 75 – Kindheit plus 78 – Digitale Welt 79 – Die einsame Familie 82 – Lebenszufriedenheit 82 – Die Anforderungen der Umwelt 83 – Die seelische Realität der Kleinfamilie 85	
Schule macht Druck	87
Die Schule – Grund zur Unzufriedenheit 88 – Also: Alles nur Schule? 89 – So viel Druck 89	
Befundabschluss	91

Die Diagnose.	93
Burnout – eine neue Mode?	93
Die Häufigkeit psychischer Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter	96
Wie kommt eine kinder- und jugendpsychiatrische Diagnose zustande? 96 – Die Häufigkeit psychischer Erkrankungen 98 – Wie häufig ist Burnout? Die Risikogruppe 100 – Von innen oder von außen? 102 – Ausgebremst: Die Diagnose Burnout bei Kids 105 – Geänderte Rahmenbedingungen 108 – Alltag in meiner Ambulanz heute 109 – Die fachliche Entwicklung 111 – Die Symptome des Burnout bei Kindern 113 – Körperliche Symptome 118 – Was ist Stress? 120 – Stress und Burnout 122	
Burnout, Erschöpfungsdepression und Depressionen – ein Teufelskreis	124
Eine Depression aus Angst 126 – Trennungsangst 127	
Die Diagnose Burnout	131
Die Ursachen.	133
Historische Ursachen.	134
Historische Schuld 134 – Lynn (16) 135 – Nationale Geschichte und Familiengeschichte 138 – Die Zeit des Aufbaus und ihre Folgen 140 – Hans (17) 140 – Burnout als Familienerbe 142 – Heilsame Autonomieerfahrungen 143 – Von den Schulden zur ökonomisierten Kultur 144 – Die Anpassungsgesellschaft 147	
Die Ursachen in der Gegenwart.	151
Ökonomie, Leistung und Leben 153 – Werte – und wie sie sich von klein auf vermitteln 154 – Alles nur Äußerlichkeiten? 156 – Welche Werte zählen für uns? 158	
Ursachen heute: Familie	161
Familien in der Ökonomiefalle 161 – Fiona (13) 162 – Die Ökonomie bestimmt alles 164 – Mütter, Väter und Großeltern 166 – Die Eltern 168 – Familienunternehmen 171 – Die Kinder in der Ökonomiefalle 172 – Hilflosigkeit 175 – Josie (19) 176 – Der Übergang in die Erwachsenenwelt 179 – Anstrengung 181 – Der Wunsch nach natürlichen Kindern 182 – Die Verunsicherung der Eltern 183	

Ursachen heute: Das Lebensumfeld	185
Eine zersplitterte Welt 186 – Die Krippe 188 – Mama-Logistik 190 – Mama-Nachhilfe 191 – Das Gewissen der Mütter 192 – Die digitale Familie 194 – Digitale Me- dien 198 – Die fürsorgliche Familie 197 – Leben in der Klein- familie 199	
Ursachen heute: Schule	200
Die Grundschule 200 – Das Gymnasium 206	
Das Prinzip Leistung	214
Die Behandlung	221
Die Behandlung mit Antidepressiva 222 – Das Dilemma mit den Behandlungsangeboten 222 – Der Therapieansatz 225 – Die psychotherapeutische Behandlung 227	
Prävention oder: »Behandlung zu Hause«	228
Ein Blick in meinen Kalender 228 – Paul (12) 229	
Familienwerte und Familienwelten	232
Selbstbewusste Eltern 238 – Familientherapie 239	
Das Prinzip Begegnung	241
Fördern ohne zu überfordern	244
Fürsorge 244	
Ökonomie und Gier: Leistung auf dem Prüfstand	247
Inseln der Gemeinsamkeit 249 – Urlaub 250 – Laura (4) 250 – Affektive Dysregulation 251	
Mit Grenzen leben lernen	253
Kinder und Verzicht 254	
Entspannung	256
Burnout, das Prinzip Leistung und unsere Verantwortung	257
Nachwort	261
Dank	269