

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>Der Befund</b>	<b>21</b>
<b>Anna (16)</b>	<b>23</b>
Annas Lebensumstände 26 – Annas Familie 28 – Die Diagnose 29 – Die Behandlung 30 – Das Familiengespräch 32 – Der Verlauf 33	
<b>Felix (12)</b>	<b>34</b>
Die schulische Situation 35 – Felix' Lebensumstände 40 – Untersuchung und Diagnose 41 – Die Behandlung 43	
<b>Charlotte (9)</b>	<b>45</b>
Charlottes Lebensumstände 47 – Die Familie 47 – Die Vorgeschichte 48 – Die Diagnose 48 – Die Behandlung 49	
<b>Denise (14)</b>	<b>51</b>
Die Lebensumstände von Denise 53 – Die Mutter 54 – Die Diagnose 54 – Die Behandlung 56	
<b>Emilia (17)</b>	<b>57</b>
Emilias Lebensumstände 58 – Das Zweitgespräch 60 – Diagnose und Behandlung 61	
<b>Was diese Kinder gemeinsam haben</b>	<b>63</b>
Bin ich noch normal? 64 – Ausgebrannt: Burnt out 65 – Noch mehr erschöpfte Kinder 66 – Anders erschöpft 68	
<b>Was Kinder heute über ihr Leben berichten</b>	<b>71</b>
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	
<b>Schule macht Druck</b>	<b>87</b>
Die Schule – Grund zur Unzufriedenheit 88 – Also: Alles nur Schule? 89 – So viel Druck 89	
<b>Befundabschluss</b>	<b>91</b>

<b>Die Diagnose. . . . .</b>	<b>93</b>
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 Entwick- lung 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
<b>Die Ursachen. . . . .</b>	<b>133</b>
Historische Ursachen. . . . .	134
Historische Schuld 134 – Lynn (16) 135 – Nationale Ge- schichte und Familiengeschichte 138 – Die Zeit des Aufbaus und ihre Folgen 140 – Hans (17) 140 – Burnout als Familien- erbe 142 – Heilsame Autonomieerfahrungen 143 – Von den Schulden zur ökonomisierten Kultur 144 – Die Anpassungs- gesellschaft 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 Großel- tern 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	

<b>Ursachen heute: Das Lebensumfeld. . . . .</b>	<b>185</b>
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	
<b>Ursachen heute: Schule . . . . .</b>	<b>200</b>
Die Grundschule 200 – Das Gymnasium 206	
<b>Das Prinzip Leistung . . . . .</b>	<b>214</b>
<b>Die Behandlung . . . . .</b>	<b>221</b>
Die Behandlung mit Antidepressiva 222 – Das Dilemma mit den Behandlungsangeboten 222 – Der Therapieansatz 225 – Die psychotherapeutische Behandlung 227	
<b>Prävention oder: »Behandlung zu Hause« . . . . .</b>	<b>228</b>
Ein Blick in meinen Kalender 228 – Paul (12) 229	
<b>Familienwerte und Familienwelten . . . . .</b>	<b>232</b>
Selbstbewusste Eltern 238 – Familientherapie 239	
<b>Das Prinzip Begegnung. . . . .</b>	<b>241</b>
<b>Fördern ohne zu überfordern. . . . .</b>	<b>244</b>
Fürsorge 244	
<b>Ökonomie und Gier: Leistung auf dem Prüfstand . . . . .</b>	<b>247</b>
Inseln der Gemeinsamkeit 249 – Urlaub 250 – Laura (4) 250 – Affektive Dysregulation 251	
<b>Mit Grenzen leben lernen . . . . .</b>	<b>253</b>
Kinder und Verzicht 254	
<b>Entspannung . . . . .</b>	<b>256</b>
<b>Burnout, das Prinzip Leistung und unsere Verantwortung . . . . .</b>	<b>257</b>
<b>Nachwort . . . . .</b>	<b>261</b>
<b>Dank . . . . .</b>	<b>269</b>