

# Inhaltsverzeichnis

Eine kurze Definition	9
Warum ich dieses Buch geschrieben habe	11
Kapitel 1 Wichtige Grundlagen	14
Kapitel 2 Psychische und physiologische Aspekte	32
Kapitel 3 Die Rolle des Internets	46
Kapitel 4 Digitale Selbstverletzung	64
Kapitel 5 Unverzichtbare Gespräche	90
Kapitel 6 Professionelle Unterstützung und die Rolle der Schule	110
Kapitel 7 Selbstfürsorge und Notfallpläne	127
Kapitel 8 Erziehen wie ein Coach	145
Kapitel 9 Die ganze Familie im Blick	159
Kapitel 10 Geschichten, die Hoffnung machen	168
Danksagung	186
Telefonnummern und Websites	189
Über die Autorin	192
Literatur und Quellen	194