

Inhalt

Ausgabe 10/Oktober 2020

Aktuelle Texte, exklusive Kolumnen, Videos und einen direkten Draht zur Redaktion finden Sie auf fritzundfraenzi.ch
[facebook.com/fritzundfraenzi](https://www.facebook.com/fritzundfraenzi)
[pinterest.ch/dasschweizerelternmagazinritz](https://www.pinterest.ch/dasschweizerelternmagazinritz)



Cover
Mit dem Erwachsenwerden gerät für viele die Welt ins Wanken – nicht selten auch in depressiven Phasen.

Coverbild: Gabi Vogt / 13 Photo



44
Am Ursprung von Essstörungen stehen die Ideale, die wir unseren Kindern vermitteln, sagt Dagmar Pauli im Monatsinterview.



64
Die Folgen des Klimawandels betreffen die nächste Generation noch stärker. Was Sie als Familie heute dagegen tun können.



76
Ist mein Kind einfach anders oder braucht es Unterstützung? Das elterliche Dilemma zum Start der Serie «Kind und Therapie».

12 Dossier Depression

Schatten auf der Seele

In der Pubertät steigt die Gefahr, in eine Depression zu rutschen. Doch wie lässt sich beides unterscheiden? Und wann gilt es einzugreifen?

28 «Geht es immer so weiter, dieses Leben?»

Eine Jugendliche und eine Mutter erzählen von ihren Erfahrungen mit Depressionen.

32 «Die Anzahl an Suizidversuchen ist deutlich gestiegen, davon gehe ich aus»

Der Jugendpsychiater Gregor Berger über Lebensmüdigkeit bei Teenagern und die Rolle der Medien.

Ernährung & Gesundheit

44 «Wir haben verlernt, normale Körperformen schön zu finden»

Im Monatsinterview sagt die Kinder- und Jugendpsychiaterin Dagmar Pauli, warum Essstörungen in immer jüngerem Alter auftreten und worauf Eltern achten sollten.

82 Mehr als nur ein Bauchgefühl

So speichert und reguliert der Darm unsere Emotionen.



Bilder: Gabi Vogt / 13 Photo, Sabina Bobst / Lumax, (Stockphoto) (2)

Digital & Medial

52 Thomas Feibel
Kinder brauchen Vertrauen, keine digitale Hundeleine
Warum es falsch ist, sein Kind mit digitalen Mitteln zu überwachen.

54 Twitch ist kein Kinderspiel
Liveübertragungen von Videogames faszinieren Jugendliche. Das sollten Eltern über die Plattform wissen.

Erziehung & Schule

55 Jesper Juul
Erziehung braucht Beziehung
Ohne Führung werden Kinder unglücklich. Gute elterliche Führung basiert aber nicht auf Hierarchie, sondern auf Gleichwertigkeit.

58 «Einmal am Tag sollte der Fokus auf dem Kind liegen, ohne Ablenkung»
Die Psychotherapeutin Ulrike Döpfner sagt, wie Eltern vom Verhör zu einem echten Austausch finden.

72 Fabian Grolimund
Wut, Angst und Trauer haben keinen Ausschaltknopf
Darum sollten wir die Gefühle unserer Kinder zulassen, auch wenn uns das unangenehm ist.

76 Kind und Therapie: Werden unsere Kinder in der Schule übertherapiert?
Zum Auftakt der neuen Serie: Die schulischen Anforderungen bringen viele Eltern in ein Therapie-Dilemma.

84 Wie Eltern und Lehrpersonen gut zusammenarbeiten
Darauf kommt es in der Beziehung zwischen Schule und Elternhaus an.

86 Wann ist meine Tochter bereit für eine eigene Bankkarte?
So lernt Ihr Kind den richtigen Umgang mit digitalem Geld.

Psychologie & Gesellschaft

64 «Umweltschutz sollte zum Familienprojekt werden»
Die Umweltpsychologin Hannah Scheuthle sagt, warum es uns Mühe macht, unser Verhalten zu ändern.

74 Einfach mal Kind sein
Wertvolle Ferienerfahrungen für Kinder aus benachteiligten Familien.

88 Geschwistermythen: Erfolgreiche Erstgeborene, kreative Nachzügler?
Wie beeinflusst die Geschwisterfolge den Charakter? Gar nicht, sagt die Forschung – mit einer Ausnahme.

Rubriken

6 Entdecken

34 Mikael Krogerus
Über Kinderfreundschaften
Ein guter Freund ist für unseren Kolumnisten nichts anderes als für seine Tochter: einer, mit dem man gut spielen kann.

94 Ein Wochenende ...
... im Museum.

97 Buchtipps
Comics und Graphic Novels können viel mehr als lustige Bücher sein.

98 Eine Frage – drei Meinungen
Müssen wir ein schlechtes Gewissen haben, weil uns unter der Woche die Zeit und am Wochenende die Lust für Familienunternehmungen fehlen?

Service

33 Im nächsten Heft

36 Leserbrief & Kommentare

96 Verlosung Sponsoren / Impressum / Abo

Die nächste Ausgabe erscheint am **3. November 2020**.