

Ganz schön stark!

BALANCE
buch + medien verlag



Kinder- und Jugendbücher
2023/24



Kinder stark machen

Kids in BALANCE 

Kinder sind besonders anfällig, wenn die Familie aus dem Gleichgewicht gerät. Psychische Erkrankungen, große Verluste und soziales Lernen stellen sie vor große Herausforderungen. Wie können Angehörige und professionell Begleitende helfen? Unsere Kinderbuchreihe »Kids in BALANCE« steht Kindern zur Seite: Jedes Buch nimmt konsequent die kindliche Perspektive ein. So machen unsere Bücher selbst kleinen Kindern die psychischen Erkrankungen von Eltern oder Geschwistern verständlich. Wenn Kinder sich in schwierigen Gefühlswelten befinden, sorgen unsere liebevoll illustrierten Bilderbücher für Entlastung, Ermutigung, Spaß und altersgemäße Informationen. Ganz schön stark!

Wussten Sie schon?

Unsere Bilderbücher der Reihe »Kids in BALANCE« wurden zertifiziert. Die Stiftung Gesundheit ist unabhängig, gemeinnützig und werbefrei. Sie prüft Gesundheitspublikationen auf sachliche Richtigkeit, Zielgruppeneignung und Methodenvielfalt. Mehr Informationen über die Stiftung und die Gutachten unserer Bücher finden Sie unter www.finden-was-gut-ist.de

Mehr Informationen und unseren Webshop finden Sie unter www.balance-verlag.de
Außerdem können Sie unsere Bücher auch über jede Buchhandlung beziehen.



Inhalt

Kinder stark machen	3
Kinderleicht erklärt	10
Hilfen für Jugendliche	28
Wenn Eltern erkranken	34
Trauer und Verlust	46
Familienrat	52

Spielend mehr Selbstvertrauen

Dieses Bilderbuch zeigt schüchternen und ängstlichen Kindern verlässliche Wege, selbstbewusster zu werden und Grenzen zu setzen. Erwachsene erfahren, wie man sie dabei unterstützen kann. Für die zweite Auflage wurde das Downloadmaterial für die Nutzung im pädagogischen Kontext erweitert.

Jette trifft sich gern mit ihren Freunden, am liebsten mit Susi aus der Kita. Aber wenn Jette etwas nicht gefällt, traut sie sich nicht, Nein zu sagen. Und so verleiht sie Hoppel, ihr Lieblingskuscheltier, und guckt einen unheimlichen Gruselfilm – obwohl sie es gar nicht möchte! Doch dann hat Jettes Mama eine Idee, die Jette helfen kann ...

Mit dem zusätzlichen Downloadmaterial kann in familiären oder pädagogischen Settings (Kita, Hort und Grundschule) die Resilienzfähigkeit und das Selbstvertrauen von Kindern ab vier Jahren gestärkt werden.



Ilona Lammertink, Lucie Georger, Melanie Czarnik
Jette sagt nicht immer Ja
2., überarbeitete Auflage 2023
ab 4 Jahre, 28 Seiten + Downloadmaterial, 19,00 €
ISBN 978-3-86739-331-7



Perfekte Möhren?

Fridas Mama sät und gräbt und pflanzt und schneidet und jätet und mäht und erntet. Alles blüht und wächst. Ob Frida wohl auch einen grünen Daumen hat? Unter den wachsamen Augen ihrer Mama pflanzt Frida in ihrem eigenen kleinen Beet Möhren an. Aber es läuft ein wenig anders als geplant. Als das Unkraut sprießt, soll Frida sich entscheiden: Will sie Möhren oder Unkraut? Frida steht ganz schön unter Druck! Doch sie findet einen Weg, wie sie die Möhren, aber auch das Unkraut retten kann – sie macht ihr eigenes Ding!

Kinder müssen früh lernen, mit hohen Erwartungen ihrer Umwelt zurechtzukommen. Das Buch kann sie dabei unterstützen, ihren eigenen Weg zu finden und mit Ansprüchen und Frustrationen zurechtzukommen. Auf den farbenfrohen Bildern gibt es beim Vorlesen und Lesen viel zu entdecken – für Kinder ab 4 Jahren!



**Birgit Altstötter, Christine Altstötter-Gleich,
Bernhard Förth**

Frida macht ihr Ding!

1. Auflage 2022, ab 4 Jahre, 40 Seiten, 17,00 €
ISBN 978-3-86739-264-8



Die Sprachlosigkeit bei Konflikten und Ängsten überwinden

Wenn Mama und Papa mal wieder streiten, macht Ella sich Sorgen. »Denk nicht so viel nach!«, sagen ihre Eltern dann. »Streit zwischen Erwachsenen geht Kinder nichts an!« Das beruhigt Ella zwar nicht, sie spricht aber lieber nicht mehr darüber. Auf dem Weg zur Schule sammelt Ella Kieselsteine und vertraut ihnen alles an, was ihr auf dem Herzen liegt. Aber mit den vielen Steinen in den Taschen kann sie nicht mehr mit den anderen Kindern spielen. Zum Glück hat ihr Freund, der Blumenhändler Bruno, eine gute Idee und hilft ihr, Stein für Stein, die Sprachlosigkeit spielerisch zu überwinden.

Oft fehlt es gerade den Kindern an Strategien, wie sie Probleme ansprechen sollen und ebenso mangelt es den Eltern in schwierigen Situationen an der nötigen Ansprechbarkeit. Das fröhlich illustrierte Bilderbuch macht Kindern Mut, sich in schwierigen Situationen anderen Menschen zu öffnen.



Frédéric Wolfe, Marie-Ève Tremblay,
Antje Riley

Die Taschen voller Steine

1. Auflage 2023, ab 5 Jahre

36 Seiten + Downloadmaterial, 22,00 €

ISBN 978-3-86739-332-4





Johannes Traub, Wiebke Alpei,
Suse Schweizer
Muträuber
1. Auflage 2020
ab 5 Jahre, 40 Seiten, 17,00 €
ISBN 978-3-86739-188-7

Aus Angst wird Mut

Wem könnte Angst mehr im Weg stehen als einem Räuberkind? Zugo ist gelähmt vor Angst, er will nicht mal mehr aus der Räuberhöhle heraus. Hugo dagegen ist ein Draufgänger – aber beide wissen eigentlich nicht, was Mut ist, und dass er nur dort zu finden ist, wo auch Angst ist. Also gehen die beiden los und suchen die Angst auf der riesigen Rutschbahn, wo die ziemlich fiesen Räuberzwillinge Brüll und Gröhl nur auf ein Scheitern lauern. Angespornert von Hugos Mutmach-Mantra verwandelt sich Zugos Angst-Herzklopfen allmählich in Glücks-Herzklopfen, je öfter er die lange Rutsche runterrutscht.

Eine mitreißende Geschichte von zwei Räuberkindern, die wissen wollen, wie man mutig wird. Kinder lernen hier spielerisch, sich ihren Angstmomenten zu stellen. Denn allein in der wiederholten Begegnung mit Angstsituationen erleben Kinder sich als mutig und selbstwirksam.



Alleine schlafen ohne Angst

Lauri möchte abends nicht ins Bett, schon gar nicht in ihr eigenes, weil sie in der Dunkelheit ja von Monstern gefressen werden könnte. Dieses Kinderbuch zeigt in bezaubernden Bildern, wie die Mutter es schafft, mit ihr zusammen diese Ängste zu überwinden. Schritt für Schritt gewöhnt sich Lauri daran, allein zu schlafen, und ist am Ende sogar stolz darauf, dass sie nun auch abends groß ist.



Anja Freudiger

Ich wär so gern auch abends groß

3., überarbeitete Auflage 2024

ab 5 Jahre, 28 Seiten + Downloadmaterial, 17,00 €

ISBN 978-3-86739-338-6

eBook, 9,99 €

Alleine
schlafen
lernen

Mehr zum Thema »Schlafen«:



Sabine Friedrich, Volker Friebe

**Einschlafen, Durchschlafen,
Ausschlafen (E-Book)**

Tipps aus der Schlafberatung für Eltern

144 Seiten + Downloadmaterial, 14,99 €

ISBN 978-3-86739-869-5



Eltern sind doch alle gleich ...?

Auch auf dem Bauernhof kann man darüber streiten: Sind ein Vater und ein Kind schon eine Familie? Oder können zwei Mütter und ein Junge auch eine Familie sein? Was für Mika normal ist, erscheint Ida ganz fremd. Aber der gemeinsam erlebte Eselschreck verbindet und das elterliche Staunen über ein bisschen Abenteuerstaub auch. Da sind Eltern auf jeden Fall alle gleich. Endlich ein Bilderbuch, das die Vielfältigkeit der Familienformen abbildet und eine große Hilfe für Eltern und pädagogisch Arbeitende darstellt. Der Tenor ist: Eine Familie definiert sich durch den Zusammenhalt, nicht durch die Zusammensetzung ihrer Mitglieder.



Miriam Lindner, Heribert Schulmeyer

Mika, Ida und der Eselschreck

2. Auflage 2022

ab 4 Jahre, 40 Seiten + Downloadmaterial, 17,00 €

ISBN 978-3-86739-135-1

eBook, 9,99 €





Um mit Kindern über dieses Thema ins Gespräch zu kommen, bildet »Mika, Ida und der Eselschreck« die Vielfältigkeit von Familien ab. Es ist Eltern und pädagogisch Arbeitenden insbesondere eine Hilfe, wenn Regenbogenkinder zum Thema werden. Praxiserprobte Materialien und Ideen zur pädagogischen und therapeutischen Arbeit mit Kindern im Alter von 4 – 8 stehen zum Download bereit.

Diese Arbeitsbögen und Illustrationen unterstützen Sie im Gespräch zu Hause, bieten praktische Hilfe für pädagogische Gruppenarbeiten in Ihrer Kita und sind in der therapeutischen Arbeit zum Thema Familie einsetzbar.

Kinderleicht erklärt



Autismus, was ist das eigentlich?

Levi liebt Pflanzen. Ihre botanischen Namen und speziellen Eigenschaften kennt er ganz genau. In den Schulpausen sitzt er gern allein unter einer herrlichen Trauerweide und sieht den anderen Kindern beim Spielen zu. Er liebt es, Dinge zu zählen, und er hasst es, wenn Brokkoli die Kartoffeln berührt. Seine Mitschüler sind oft von ihm genervt und verstehen ihn nicht. Bis zu dem Tag, an dem seine Klasse einen Ausflug in den Botanischen Garten macht – und Levi den anderen seine Welt zeigen kann!

Eine poetische Antwort auf die Frage, was Autismus eigentlich ist.



**Stéphanie Deslauriers, Geneviève Després,
Antje Riley
Levi blüht auf**

1. Auflage 2023, ab 5 Jahre
32 Seiten + Downloadmaterial, 22,00 €
ISBN 978-3-86739-327-0



Ein Vorbild für alle Menschen, die anders sind!

Sie gewinnt Preise, hilft Kühen, hält Vorträge, trägt Cowboy-Hemden und ist eine Pionierin der Autismus-Selbsthilfe. Sie war ein Mädchen, das nicht sprach, sich anders als alle anderen fühlte und doch ihren Platz in der Wissenschaft fand. Die Geschichte von Temple Grandin ist so ermutigend, dass man sie nicht besser erfinden könnte.

Das Bilderbuch erzählt in kurzen Reimen, wie Temple Grandin zur berühmten Wissenschaftlerin wurde, unterstützt von Eltern, die sich nicht einreden lassen wollten, dass ihre Tochter nichts lernen kann. Temples Geschichte zeigt, dass jeder Mensch den Platz finden kann, der zu ihm passt.

Julia Finley Mosca, Daniel Rielep

Das Mädchen, das in Bildern dachte

1. Auflage 2020, ab 6 Jahre, 48 Seiten, 17,00 €

ISBN 978-3-86739-209-9

Mehr zum Thema »Autismus«:



Silke Lipinski
Autismus

Das Selbsthilfebuch

120 Seiten, 17,00 €

ISBN 978-3-86739-301-0

eBook, 13,99 €

Inklusion? Na klar!

Loris ist gern für sich allein. Richtig wohl fühlt er sich, wenn jeder Tag dem andern gleicht. Doch dann ist der schwarze Nachbarskater Albert spurlos verschwunden und Loris macht eine aufregende Entdeckung ... Mit dieser spannenden Geschichte und klaren Illustrationen zeigt das Buch, wie ein autistischer Junge denkt und fühlt und wie Inklusion gelingen kann. Downloadmaterialien inklusive.

»Behutsam wird gezeigt, wie Kinder mit autistischen Störungen die Welt wahrnehmen und dass es keinen Grund zur Ausgrenzung gibt.«

Aus dem Gutachten der Stiftung Gesundheit

**Kindern
Autismus
erklären**



Barbara Tschirren, Pascale Hächler,
Martine Mambourg

Ich bin Loris

2. Auflage 2024, ab 5 Jahre,

40 Seiten + Downloadmaterial, 17,00 €

ISBN 978-3-86739-153-5

eBook, 9,99 €



Mehr zum Thema »Autismus«:



Aspies e.V., Silke Lipinski
Ein Pinguin unter Störchen

Leben mit Autismus

160 Seiten, 18,00 €

ISBN 978-3-86739-265-5

eBook, 14,99 €



Schweigende Kinder

Selina redet nicht mit jedem. Und schon gar nicht mit Erwachsenen! Wenn jemand sie anspricht, wird sie ganz steif und guckt starr vor sich hin. Da werden manche echt ärgerlich. »Na, du redest wohl nicht mit jedem!«, sagen sie dann. Zu Hause aber erzählt Selina ihrer kleinen Schwester Nellie tolle Geschichten und liest ihr alle Bücher über Wilbur, das Wusel, vor. Aber ausgerechnet bei der Autorenlesung in Selinas Schule steht sie wieder starr und stumm da. Es muss etwas geschehen – Selina findet Hilfe und lernt in kleinen Schritten, wie sie der Angst ein Schnippchen schlagen kann.



Das Bilderbuch nähert sich dem selektiven Mutismus, einer emotionalen Störung, bei der Kinder verstummen und nur mit den engsten Bezugspersonen sprechen. Liebevolle Illustrationen und eine spannende Geschichte ermutigen Kinder ab fünf Jahren, sich zu trauen und ihr Schweigen zu brechen. Inklusive Downloadmaterial.

Fachliche Begleitung durch:
Mutismus Selbsthilfe
Deutschland e. V.

Karen-Susan Fessel, Rosa Linke
Selina Stummfisch

1. Auflage 2019, ab 5 Jahre
40 Seiten + Downloadmaterial, 17,00 €
ISBN 978-3-86739-177-1
eBook, 9,99 €



Feinfühlig, und trotzdem stark!

Mama hat Lars einen neuen Pullover aus der Stadt mitgebracht. »Kratzig«, sagt Lars, und schiebt den Pullover weg. Den Pullover kann er nicht anziehen! Lars ist ein Tausendfühler – er nimmt ganz vieles wahr und macht sich viele kluge Gedanken. Manchmal sieht, hört, riecht und spürt er so viel auf einmal, dass er sich ganz unwohl und allein fühlt. Wenn es zum Beispiel im Kindergarten mal wieder besonders laut ist oder die Fingerfarben an den Händen kleben. Wieso ist das so bei ihm? Zum Glück gibt es Opa, der Lars versteht. Und Opas Gartenschuppen. Wenn man den doch nur mit in den Kindergarten nehmen könnte! Doch da hat Lars eine Idee ...

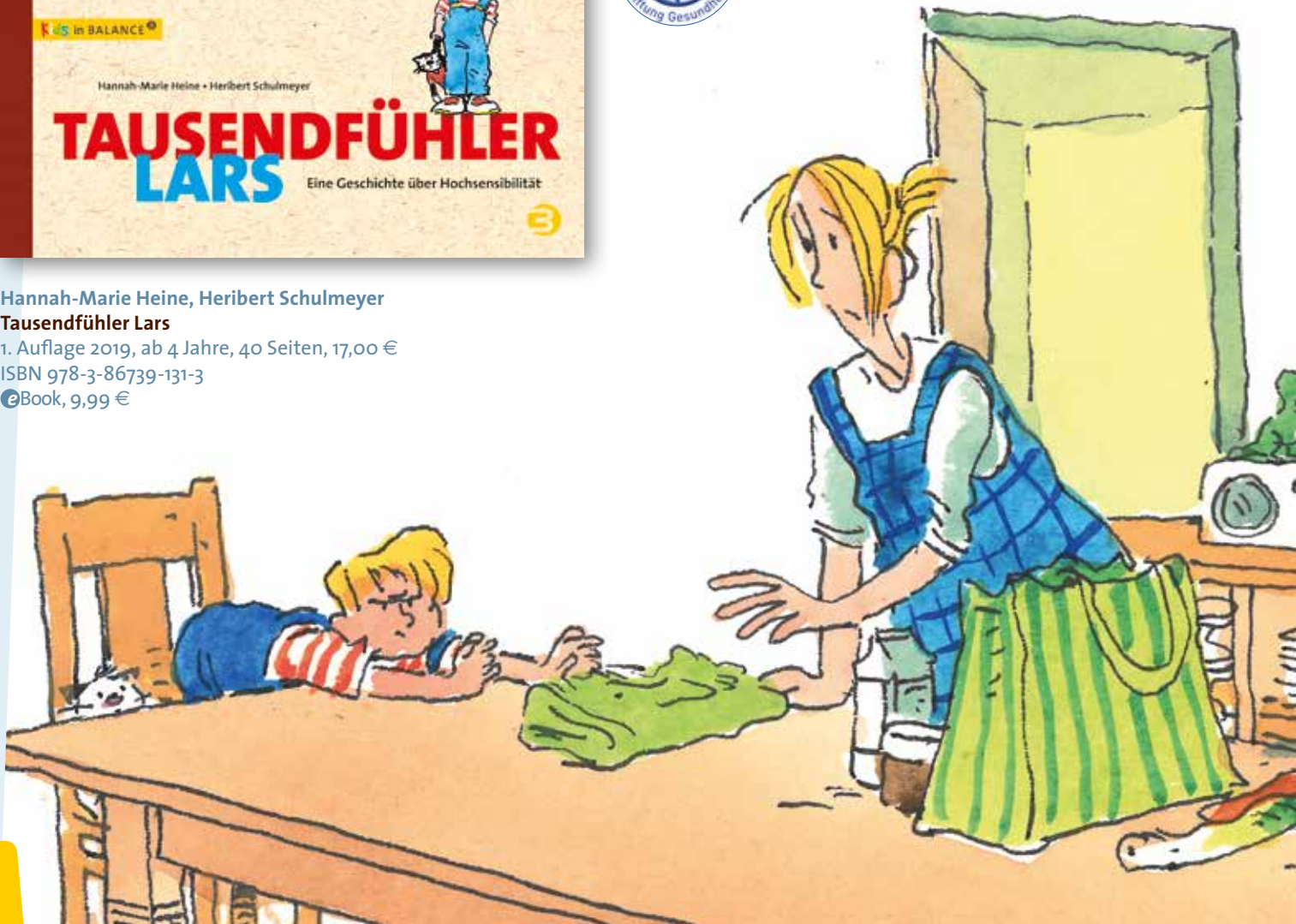


Hannah-Marie Heine, Heribert Schulmeyer
Tausendfühler Lars

1. Auflage 2019, ab 4 Jahre, 40 Seiten, 17,00 €

ISBN 978-3-86739-131-3

eBook, 9,99 €



Helles Köpfchen

Oft fallen Kinder mit Hochbegabung schon im Kindergarten auf, durch ihre Wissbegierde aber auch durch ihre Schwierigkeiten soziale Kontakte mit anderen Kindern aufzubauen.

Dieses Bilderbuch zeigt die emotionalen und sozialen Probleme, die sich durch eine überdurchschnittliche Intelligenz ergeben können und wie man ihnen begegnet. Hochbegabte Kinder brauchen beides: intellektuelle Herausforderungen und ein Gefühl der Zugehörigkeit und Akzeptanz. Sie haben viele Talente, die es alle wert sind, von Eltern und Erzieher*innen gefördert zu werden.



Anja Freudiger, Suse Schweizer
Tills Talente

1. Auflage 2022, ab 3 Jahre
36 Seiten, 20,00 €
ISBN 978-3-86739-303-4

Kinder mit
Hochbegabung
unterstützen

Till ist gut im Liebhaben und Schnelldenken. Er liebt Maßbänder, Tierlexika und alles, was sich messen und sortieren lässt. Im Kindergarten finden das nicht alle so spannend wie er, und Till spielt oft allein. Mögen ihn die anderen Kinder etwa nicht?

An manchen Tagen würde er am liebsten nicht mehr in den Kindergarten gehen. Aber Mama und Papa und eine Psychologin wissen Rat. Bald findet Till Freunde in einer Gruppe mit anderen Schnell-Lern-Kindern. Und im Kindergarten gelingt der Backtag besonders gut, wenn Till die Zutaten ausrechnet, andere rühren und es sich alle zusammen schmecken lassen.

Ein Kinderbuch, das zeigt, wie die Inklusion von hochbegabten Kindern spielend gelingen kann!



Magersucht, was ist das?

Marie weiß nicht, was plötzlich mit ihrer großen Schwester Elise los ist. Sie ist launisch, mit der Familie essen oder mit Marie spielen will sie auch nicht mehr. Marie macht sich große Sorgen, weil Elise immer dünner wird, leicht wie eine Feder ... Diese Geschichte aus der Sicht der jüngeren Schwester erklärt Geschwistern und anderen Kindern die Krankheit Magersucht und macht Mut zur Bewältigung.



**Kindern
Magersucht
erklären**

Anja Freudiger

Eine Tütü-Torte für Elise

1. Auflage 2014, ab 5 Jahre, 30 Seiten, 17,00 €

ISBN 978-3-86739-084-2



Kinderleicht: ADHS erklären

Matti tickt anders, alles ist viel stärker: die Wut, das Traurigsein, aber auch die Freude. In diesem fröhlich-nachdenklichen Bilderbuch lernen Kinder die besonderen Schwächen und Stärken eines Kindes mit ADHS kennen – aus der Sicht seines jüngeren Bruders. Dadurch gelingt der erfahrenen Schulpsychologin Anja Freudiger ein wirklich kindgerechtes Buch zum Thema ADHS.



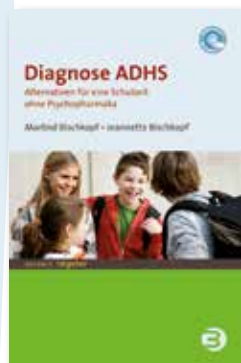
Kindern
ADHS
erklären



Anja Freudiger
Mein großer Bruder Matti
2. Auflage 2015, ab 5 Jahre
28 Seiten, 17,00 €
ISBN 978-3-86739-072-9



Mehr zum Thema »ADHS«:



Marilind Bischof, Jeannette Bischof
Diagnose ADHS (E-Book)
Alternativen für eine Schulzeit
ohne Psychopharmaka
216 Seiten + Downloadmaterial, 13,99 €
ISBN 978-3-86739-865-7



Harald Scherk, Marion Kamp
Immer auf dem Sprung
Ein Selbsthilfebuch für Erwachsene mit ADHS
152 Seiten + Downloadmaterial, 18,00 €
ISBN 978-3-86739-077-4
eBook, 14,99 €



Susanne Fricke, Katharina Armour
Dem Zwang die rote Karte zeigen
 Ein Ratgeber für Kinder, Jugendliche
 und ihre Eltern

3., überarbeitete und aktualisierte Auflage 2021
 146 Seiten + Downloadmaterial, 18,00 €
 ISBN 978-3-86739-240-2
 eBook, 14,99 €

Dieses Buch hilft gegen Monster

Es ist der erste kindgerechte Ratgeber für junge Menschen mit Zwangserkrankungen (engl. Obsessive Compulsive Disorder bzw. OCD).

Etwa 200.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland, Österreich und der Schweiz leiden unter Zwängen bzw. Zwangsstörungen. Zwei erfahrene spezialisierte Psychotherapeutinnen holen die Betroffenen mit diesem Buch humorvoll und einfühlsam aus ihrer Einsamkeit. Leicht verständliche Informationen zur Zwangserkrankung in altersgemäßer Sprache und zahlreiche konkrete Beispiele helfen, die Krankheit zu verstehen und zu bewältigen. Dieser einzigartige Ratgeber bietet Hilfe zur Selbsthilfe und unterstützt dabei, Schritt für Schritt den Zwang zu vertreiben. Er enthält auch viele zusätzliche Informationen für Eltern, Geschwister, Lehrer/innen, Beratungsstellen, Kliniken und Ambulanzen, niedergelassene Kinder- und Jugendtherapeuten und -psychiater, Kinderärzte – inklusive Arbeitsmaterialien im Buch und als Download.



Illustration: Claus Ast

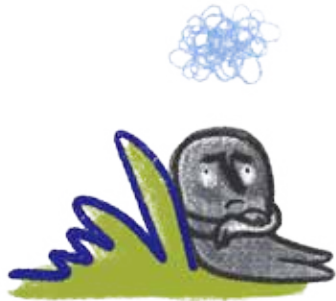
Stark gegen Angst und Zwang

Seit sie vor der ganzen Klasse in den Matsch geflogen ist, sieht Zita überall Schmutz und Bakterien. Und obwohl sie gut aufpasst und sich ständig wäscht, wird ihre Schmutzangst und der Waschwang jeden Tag größer. Als Zita ganz müde und verzweifelt nicht mehr aus der Wanne kommen will, fahren ihre Eltern mit ihr zu einer Therapeutin. Bei ihr lernt Zita spielend, das herrische Zwangsmonster in die Knie zu zwingen.



Katharina Armour, Rosa Linke
Zita zählt das Zwangsmonster

1. Auflage 2021, ab 5 Jahre
44 Seiten + Downloadmaterial, 17,00 €
ISBN 978-3-86739-219-8



Das Buch mit einfühlsamen und gleichzeitig frechen Illustrationen beschreibt Auslöser, Zuspitzung und Behandlung einer kindlichen Zwangserkrankung und kann deshalb gut therapiebegleitend eingesetzt werden. Eine ermutigende Geschichte, die Kindern – und Eltern – zu Stärke gegen das herrische »Zwangsmonster« verhilft. Mit Downloadmaterialen zur Unterstützung einer (Expositions-)Therapie.



Gegen Angst und Scham und Schweigen

Seit Hanna im Ferienlager von Stefan sexuell missbraucht wurde, ist nichts mehr wie vorher. Sie hat keine Lust mehr auf das, was ihr früher Spaß machte, leidet unter Panikattacken und kann sich in der Schule nicht mehr konzentrieren. Sie weiß erst nicht, ob sie ihren Eltern und ihrer besten Freundin davon erzählen soll. In der Kinder- und Jugendpsychiatrie erlebt Hanna dann, dass es Menschen und Methoden gibt, die ihr ganz allmählich helfen – die ihr sogar Spaß machen. Die graue Wolke lichtet sich! Ein Lesebuch, das Gespräche über sexuellen Missbrauch erleichtert, mit therapeutischen Behandlungssettings und Methoden vertraut macht und die Hoffnung auf Besserung stärkt.

Ein explizites Buch für Kinder ab neun Jahren und ihr soziales Umfeld, das sexuellen Missbrauch und die Folgen für Betroffene und Eltern thematisiert, aber auch den Behandlungsverlauf sowie die Chance der Kinder, mit Unterstützung wieder in den Alltag zurückfinden zu können, konkret darstellt – ein Erklär- und Mutmachbuch in einem, geschrieben von Expert*innen.

Elisa König, Miriam Rassenhofer, Ulrike Hoffmann, Jörg M. Fegert, Rosa Linke
Hanna und die graue Wolke
 1. Auflage 2022, ab 9 Jahre
 66 Seiten + Downloadmaterial, 20,00 €
 ISBN 978-3-86739-260-0

Kinder, die nicht mehr leben wollen

Molly erzählt in wenigen Worten ihre Geschichte, die Geschichte einer behüteten Kindheit – bis in der Pubertät die Dinge einfach verblissen: »Der blaue Himmel wurde grau, der Duft nach frisch gemähten Gras ging verloren, Omas Bratkartoffeln schmeckten nicht mehr.« Doch es kommt noch schlimmer. Auch Mama, Papa und die Schwester verlieren ihre Bedeutung. Molly fühlt gar nichts mehr. Alles ist egal geworden. Selbst die Erinnerung an die Gefühle hat sie verloren. So will sie nicht leben.

Mögliche Ursachen werden nicht thematisiert, sodass der Identifikationsraum für depressive und suizidale Kinder und Jugendliche groß und weit wird. Die starke Emotionalität von Bildern und Text kann im besten Fall die Sprachlosigkeit der Betroffenen überwinden helfen. Sie kann eine Brücke für Therapeut*innen, Erzieher*innen und Eltern sein, um mit ihnen in Kontakt zu kommen. Informationen zu Krankheitsbild und Therapieangeboten sind im Anhang zusammengefasst.

Anna Sophia Backhaus, Rosa Linke

Molly und das große Nichts

1. Auflage 2018, ab 8 Jahre, 44 Seiten, 17,00 €

ISBN 978-3-86739-126-9



Ein
Bilderbuch
über
Suizidalität



»Ein gelungenes Bilderbuch, um Kindern und Jugendlichen das Thema Depressionen und Suizid zu erläutern und sie dafür zu sensibilisieren. Gut umgesetzt ist die für die Zielgruppe einfache Sprache und die Darstellung, wie Molly schrittweise immer weniger Gefühle hat und sich nicht mehr freuen kann. Durch die Illustrationen wird der Text passend ergänzt und die Aussage unterstrichen.«

Aus dem Gutachten der Stiftung Gesundheit





Paul geht zur Psychotherapie

»Psychotherapie ist wie eine Entdeckungsreise«, erklärt Herr Lohse Paul. »Christoph Columbus hat vor 600 Jahren auf einer Reise Amerika entdeckt. Jetzt machen wir uns auf eine Reise, um deine Seele und deine Angst zu erforschen. Wir erforschen Gegenden, die dir vertraut sind, aber auch solche, die dir bisher unbekannt waren.«

Einfühlsam und liebevoll zeigt das Buch, was Kinder in einer Psychotherapie entdecken und erleben können. Zusammen mit Herrn Lohse schaut Paul hinter die sonst geschlossenen Türen in einer Gemeinschaftspraxis – und lernt andere Kinder sowie spannende Orte kennen ...

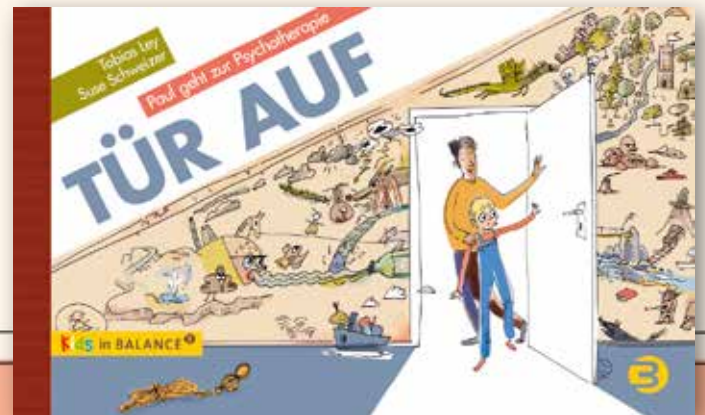
Tobias Ley, Suse Schweizer

Tür auf

1. Auflage 2022, ab 5 Jahre

60 Seiten + Downloadmaterial, 19,00 €

ISBN 978-3-86739-267-9



Kann sich jedes Kind entspannen?

»Versuch mal ruhiger zu werden« – wie soll Malte das nur machen? Wenn er wütend und frustriert ist, ist er wütend und wenn er aufgeregt ist, ist er aufgeregt. Das kann er doch nicht selbst entscheiden! Oma dagegen ist eine Spezialistin, wenn es darum geht, einen kühlen Kopf zu bewahren. Zusammen mit ihr probiert Malte verschiedene Übungen aus und entdeckt, dass sie richtig Spaß machen. Dieses Buch lädt Kinder ein, andere und sich zu beobachten, um so selbst herauszufinden, was hilft. Kindgerechte Anleitungen zur Bauchatmung und Progressiven Muskelrelaxation runden das charmante Kinderbuch ab.

Anja Freudiger, Suse Schweizer
Maltes Lieblingstrick

1. Auflage 2020, ab 5 Jahre
32 Seiten + Downloadmaterial, 17,00 €
ISBN 978-3-86739-204-4



Nach vorne schauen!

Wasims Familie muss ihre Heimatstadt verlassen, weil dort Krieg herrscht. Oma und Opa können nicht mitfliehen, deshalb ist Wasim sehr froh über die Weste, die Oma selbst genäht hat. Er ist sich sicher, dass sie ihn schützen wird. Das ist auch nötig, denn das Meer ist rau und der Weg lang, bis die Familie Hilfe im Café Welcome findet. Herr Hubert hilft, wo er kann, doch die besten Ideen fallen Wasim selbst ein, und damit hilft er sich, seinem Vater und seinem neuen Freund Bashir, der von Albträumen geplagt wird. Diese liebevoll illustrierte Geschichte über Flucht und Trauma zeigt nicht nur, was Kindern hilft, besser durch Krisenzeiten zu kommen, sondern wie auch traumatisierte Kinder Resilienz entwickeln können.

**Kindern
Flucht und
Trauma
erklären**



**Anja Offermann, Christiane Tilly,
Anika Merten**
Wasims Weste
1. Auflage 2017, ab 5 Jahre
40 Seiten + Downloadmaterial
17,00 €
ISBN 978-3-86739-119-1

Mehr zum Thema »Flucht«:



Ulrike Schneek
**Psychosoziale Beratung und
therapeutische Begleitung
von traumatisierten
Flüchtlingen**
272 Seiten, 30,00 €
ISBN 978-3-88414-654-5
eBook, 23,99 €



Die Schrecken der Erinnerung

Endlich in Sicherheit – aber bedrohliche Erlebnisse und schmerzliche Erinnerungen lösen bei Yussef immer wieder Schrecken, Angst und Wut aus. Dieses ausdrucksstark illustrierte Buch hilft traumatisierten Kindern, Jugendlichen und ihren Begleitern, ihre manchmal beängstigenden Reaktionen besser zu verstehen.

Yussef ist mit seiner Familie in ein sicheres Land geflohen. Er hat schreckliche Alpträume und ist in der Schule oft müde und unkonzentriert. Beim geringsten Anlass gerät er schnell in Streit. Seine Eltern will er nicht mit seinem Kummer belasten. Durch seine Lehrerin findet er Hilfe bei der Psychotherapeutin Frau Ohnsorg. Mit ihr wagt sich Yussef an die Geister der Vergangenheit heran und gewinnt langsam die Kontrolle über die Bilder in seinem Kopf zurück.

Im Begleitmaterial wird die typischen Symptomatik einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) näher erläutert.

Kindern und
Jugendlichen
PTBS
erklären



Susanne Zeltner, Barbara Tschirren,
Bruno Leuenberger
Yussef und die Erinnerungsgeister
1. Auflage 2018, ab 8 Jahre,
40 Seiten + Downloadmaterial
17,00 €
ISBN 978-3-86739-129-0

Mehr zum Thema »Trauma«:



Silke Birgitta Gahleitner
**Das pädagogisch-therapeutische Milieu
in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen**
Trauma- und Beziehungsarbeit
in stationären Einrichtungen
3., aktualisierte Auflage 2021
152 Seiten, 25,00 €
ISBN 978-3-96605-104-0
eBook, 24,99 €

Hilfen für Jugendliche



Schluss mit traurig!

Endlich ein Buch, das Jugendliche und junge Erwachsene direkt anspricht: Es macht mit stimmigem Ton und passenden Beispielen behutsam deutlich, was typische Anzeichen für eine Depression sind und wann man sich professionelle Hilfe suchen sollte. Die Botschaft: Du bist nicht allein und du kommst da wieder raus!

In der Pubertät sind Stimmungstiefs, Weltschmerz und der Rückzug in eigene Welten nichts Ungewöhnliches, schließlich stehen die ersten Entscheidungen über das eigene Leben in einer komplexen Welt an. Auch die Beziehungen zu Familie und Freunden unterliegen oftmals emotionalen Krisen. Was aber, wenn Verstimmungen und Launen, Gefühle von Unlust und Leere, Schuld und Wertlosigkeit überhandnehmen?

Das Buch macht Mut und vermittelt hilfreiche Strategien: Eine Depression ist eine Erkrankung, eine Krise, die irgendwann vorübergeht. Sie macht nicht den Menschen an sich aus. Der Mensch behält seine Persönlichkeit, all seine Besonderheiten und Stärken und all das, was über die Depression hinausgeht.



Gunter Groen, Dorothe Verbeek
Wieder besser drauf!

Ein Ratgeber für junge Menschen zum Umgang mit Stimmungstiefs und Depressionen
2., korrigierte und ergänzte Auflage 2020
142 Seiten + Downloadmaterial
18,00 €, ISBN 978-3-86739-236-5
eBook, 14,99 €

Mehr zum Thema »Depression«:



Tobias Teismann
Grübeln
Wie Denkschleifen entstehen und wie man sie löst
136 Seiten + Downloadmaterial 17,00 €
ISBN 978-3-86739-081-1
eBook, 13,99 €



Anna Sophia Backhaus, Rosa Linke
Molly und das große NICHTS
ab 8 Jahre
44 Seiten, 17,00 €
ISBN 978-3-86739-126-9

Therapieerfahrungen von Jugendlichen für Jugendliche

In diesem Buch erzählen Jugendliche und junge Erwachsene ihre ganz persönliche Therapiegeschichte und reflektieren darüber: »was wirkt?«. Bei Clara wächst eine starke Vater-Tochter-Beziehung im Therapieprozess, Michelle berichtet von ihrem Weg von der Hilfesuchenden zur Helfenden und Jai entdeckt auf dem Weg aus dem Gefühlschaos das Yoga für sich ...

Aus den spannenden und individuellen Beiträgen entsteht ein einzigartiges Lesebuch, das Identifikationsmöglichkeiten eröffnet, Veränderungsmotivation anstößt und Mut macht, das eigene Leben mit therapeutischer Hilfe in die Hand zu nehmen. Hierfür wurde »Be your change« 2022 mit dem Innovationspreis des DBT Dachverbands ausgezeichnet.

»Bei einem Beinbruch bist du der Therapie einfach ausgeliefert. In der Therapie für die Psyche läuft das anders. Du kennst dich selbst am allerbesten, weißt, was dir guttut und was nicht, wo deine Schwächen und wo deine Ressourcen liegen – all das kannst du in die Therapie einbringen! Jeder Knochen braucht etwa sechs Wochen Ruhe, um wieder zu heilen, aber jede Psyche ist auf ihre ganz individuelle Weise einzigartig. Dieses Buch ist der beste Beweis dafür: Hier sind viele Wege aufgezeigt, wie Therapie aussehen kann. Stell dir vor, du stehst mit einer leeren Tüte vor einem kunterbunten Süßwarenregal und du kannst dir zusammensuchen, was dir gefällt!«

Lena Kristin Wittland



Ellen Orbke (Hg.)
Be your change

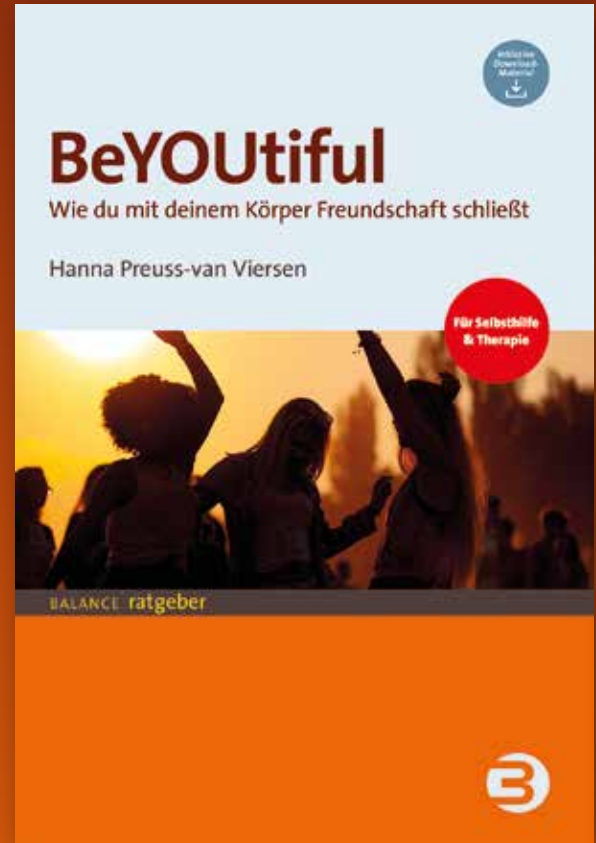
Wege aus dem Gefühlschaos
von Jugendlichen für Jugendliche
1. Auflage 2023, 185 Seiten, 20,00 €
ISBN 978-3-86739-322-5
eBook, 15,99 €

Mein Körper – vom Feind zum Freund

Wie stehe ich zu meinem Körper? Wie gehe ich mit ihm um? Bin ich zufrieden mit ihm, oder versuche ich die ganze Zeit, ihn zu verbessern, zu optimieren oder zu kaschieren? Dieses Buch lädt junge Menschen dazu ein, ihr eigenes Körperbild besser kennenzulernen und ihrem Körper wohlwollend zu begegnen.

Gerade in der Pubertät ist das Selbstwertgefühl eng verknüpft mit dem eigenen Körper und dem Aussehen: Gewichtsabnahme oder Muskelaufbau werden verbreitet als Strategie betrachtet, sich selbst zu akzeptieren und als attraktiv zu gelten. Auch bei der Entstehung von Essstörungen ist Körperunzufriedenheit ein bedeutender Risikofaktor. Das Buch holt junge Menschen in ihrer Lebenswelt ab und deckt dysfunktionale Erwartungen an das eigene Körperbild auf.

Mithilfe der vorgeschlagenen Übungen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie und dem Zugang zu Arbeitsblättern, Links und Podcasts können Jugendliche zu mehr Selbstakzeptanz finden.



Hanna Preuss-van Viersen
BeYOUtiful

Wie du mit deinem Körper Freundschaft schließt

1. Auflage 2023, 144 Seiten + Downloadmaterial, 22,00 €

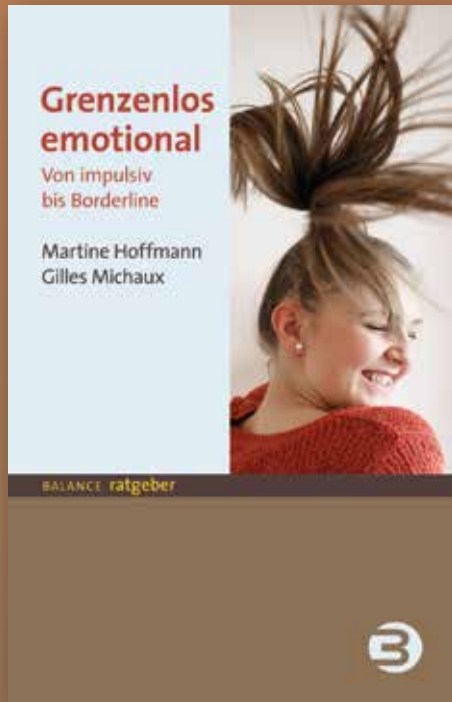
ISBN 978-3-86739-250-1

eBook, 17,99 €

Im Gespräch bleiben

»Ein Buch wie dieses, das gezielt Eltern, Lehrerinnen, psychosoziale Fachkräfte und andere in der Jugendarbeit Tätige anspricht, ihnen einen kurzen theoretischen Überblick und viel praktische Handlungsanleitungen bietet, ist von immenser praktischer Relevanz und wird hoffentlich eine breite Leserschaft finden.« Diplom-Psychologe Dr. Marc Schmid, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Wenn Jugendliche sich selbst verletzen, ist das Befremden und Unverständnis im Umfeld groß. Ratlosigkeit, Scham und Schuldgefühle kulminieren oft in hilflosen Verboten und stärkerer Kontrolle. Für einen hilfreichen Umgang mit diesem Phänomen ist aber gerade die Beachtung der Autonomie der Jugendlichen genauso wichtig wie Gesprächsbereitschaft und Zuhören. Dieses Buch zeigt, wann man eingreifen sollte und darf, wie man helfen kann, aber auch, wie man sich selbst schützt und abgrenzt.



Pamela Wersin, Susanne Schoppmann
Selbstverletzendes Verhalten
Wie Sie Jugendliche unterstützen können
2. Auflage 2024, 128 Seiten, 17,00 €
ISBN 978-3-86739-176-4
eBook, 13,99 €



Hilfe im Emotionschaos: »Gefühlsstabile Seitenlage«

Rettungslos verliebt, fürchterlich einsam, rasend wütend oder alles zusammen – dieser Ratgeber nimmt Sie mit in den psychologischen Backstage-Bereich und erklärt, wie Gefühle unser Denken und Handeln beeinflussen und welche Strategien bei der Emotionsregulation, insbesondere bei Borderline-Erkrankungen, funktionieren. Die Lesenden erfahren, wie unser psychologisches Nervenkostüm entsteht und welche Fallstricke in bestimmten Bindungsstilen und Beziehungsmustern liegen. Zahlreiche praktische Tipps helfen beim sicheren Umgang mit den eigenen Gefühlen.

Martine Hoffmann, Gilles Michaux
Grenzenlos emotional
Von impulsiv bis Borderline
1. Auflage 2018, 192 Seiten, 18,00 €, ISBN 978-3-86739-164-1
eBook, 14,99 €

Wissen, was man fühlt

Intensive Gefühle zu haben ist normal. Auch wenn es oft nicht einfach ist zu sagen, wie und was du fühlst, weil Gefühle sich in ganz unterschiedlicher Weise zeigen können. Du wirst vielleicht manchmal von deinen Gefühlen überwältigt oder kannst sie nur schwer kontrollieren.

Wenn deine Gefühle kaum mehr zu ertragen sind oder sie sogar zu Selbstverletzungen oder Suizidgedanken führen, dann ist Hilfe gefragt!

Dieses Buch informiert dich über deine Emotionen und kann dich auch in einer Therapie begleiten. Du kannst lernen, mit deinen Gefühlen umzugehen! Die Autorinnen geben dir dafür konkrete Möglichkeiten an die Hand, deine Gefühle besser kennenzulernen, deine Emotionen besser zu regulieren und deine Bedürfnisse angemessen auszudrücken. Gegen Ende des Buchs wenden sie sich auch einmal direkt an deine Eltern und Freunde, damit sie sich diesem Thema stellen und dich auf deinem Weg besser unterstützen können.

»Gefühle sind wie Songs, die im Hintergrund mitlaufen. Wir können lernen, ihnen zuzuhören und sie lauter oder leiser zu stellen. Sie abzustellen ist auf Dauer nicht sinnvoll und auch selten möglich. Manchmal drucken wir die Gefühle so sehr weg, dass sie fast verstummen, aber eigentlich sind sie Begleiter und Wegweiser, die uns in den jeweiligen Situationen beraten.«



Simone Stojan, Naron Thordsen
Stress, Streit, Gefühlschaos

Ein Ratgeber für junge Menschen mit starken Emotionen
1. Auflage 2022, 144 Seiten + Downloadmaterial, 18,00 €
ISBN 978-3-86739-254-9

eBook, 14,99 €

Wenn Eltern erkranken





Christiane Tilly, Anja Offermann, Anika Merten

Mama, Mia und das Schleuderprogramm

2. Auflage 2013, ab 4 Jahre, 40 Seiten, 17,00 €, ISBN 978-3-86739-075-0
auch als Hörbuch erhältlich



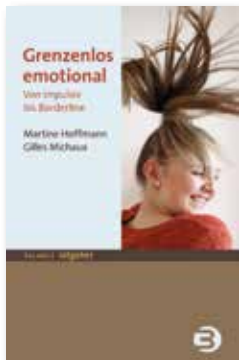
**Kindern
Borderline
erklären**

Schleuderprogramm der Gefühle

Mia hat eine tolle Mutter, die Handstand kann und gern laut Musik hört. Nur manchmal ist sie traurig, steht neben sich und tut sich dann weh. Mia versteht einfach nicht wieso. »Bei deiner Mama wirbeln ganz viele Gedanken und Gefühle durcheinander. Wie bei einer Waschmaschine«, erklärt die Ärztin im Buch Mia die Situation, »und manchmal findet sie die Stopp-Taste nicht, dann geht es ihr schlecht.« Was Mama tun kann, damit es ihr bald besser geht, erfährt Mia auch noch. Und ganz nebenbei geht noch ein großer Wunsch von Mia in Erfüllung.



Mehr zum Thema »Borderline«:



**Martine Hoffmann,
Gilles Michaux**
Grenzenlos emotional
Von impulsiv
bis Borderline
192 Seiten, 18,00 €
ISBN 978-3-86739-164-1
eBook, 14,99 €



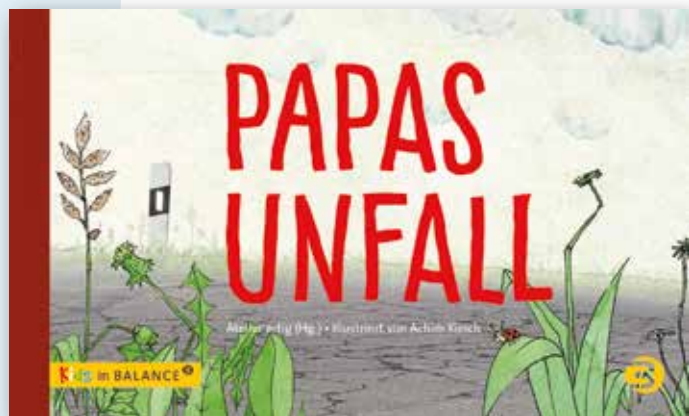
**Ewald Rahn,
Karsten Giertz**
**Borderline verstehen
und bewältigen**
192 Seiten, 20,00 €
ISBN 978-3-86739-320-1
eBook, 15,99 €



**Pamela Wersin,
Susanne Schoppmann**
**Selbstverletzendes
Verhalten**
Wie Sie Jugendliche
unterstützen können
128 Seiten, 17,00 €
ISBN 978-3-86739-176-4
eBook, 18,99 €

Plötzlich ist alles anders

Nach Papas Motorradunfall steht das Familienleben auf dem Kopf. Papa kann viele Dinge nicht mehr wie früher und Mama hat viel zu tun. Da müssen die zwei Töchter öfter selbst kochen – manchmal haben sie auch Alpträume. Gut, dass es Oma und ihren Schokoladenkuchen gibt. Und die Möglichkeit, neue Dinge auszuprobieren, zum Beispiel Skateboardfahren! Mit einer alltagsnahen und einfühlsamen Geschichte zeigt das Bilderbuch, wie Kinder mit der plötzlichen Behinderung eines Elternteils umgehen können und dürfen.



Atelier artig (Hg.)

Mit Illustrationen von Achim Kirsch

Papas Unfall

1. Auflage 2015, ab 5 Jahre, 40 Seiten, 17,00 €

ISBN 978-3-86739-156-6



Selbst ist das Kind!

»Ich vermisse Mama«, sagt Bertil, als Papa abends im Bett eine Geschichte vorliest. Bertil muss schlucken, da sitzt ein Kloß in seinem Hals, der lässt sich nicht vertreiben. Wenn ein Elternteil ins Krankenhaus muss, wird zu Hause vieles anders. Manchmal füllen selbst der Trost und die liebevolle Zuwendung der anderen Familienmitglieder die Lücke nicht: Dann muss ein Kind zu wirkungsvolleren Mitteln greifen, um Trauer und Verlustschmerz zu mildern. Und was wirklich hilft, findet Bertil selbst heraus. So funktioniert Resilienz!

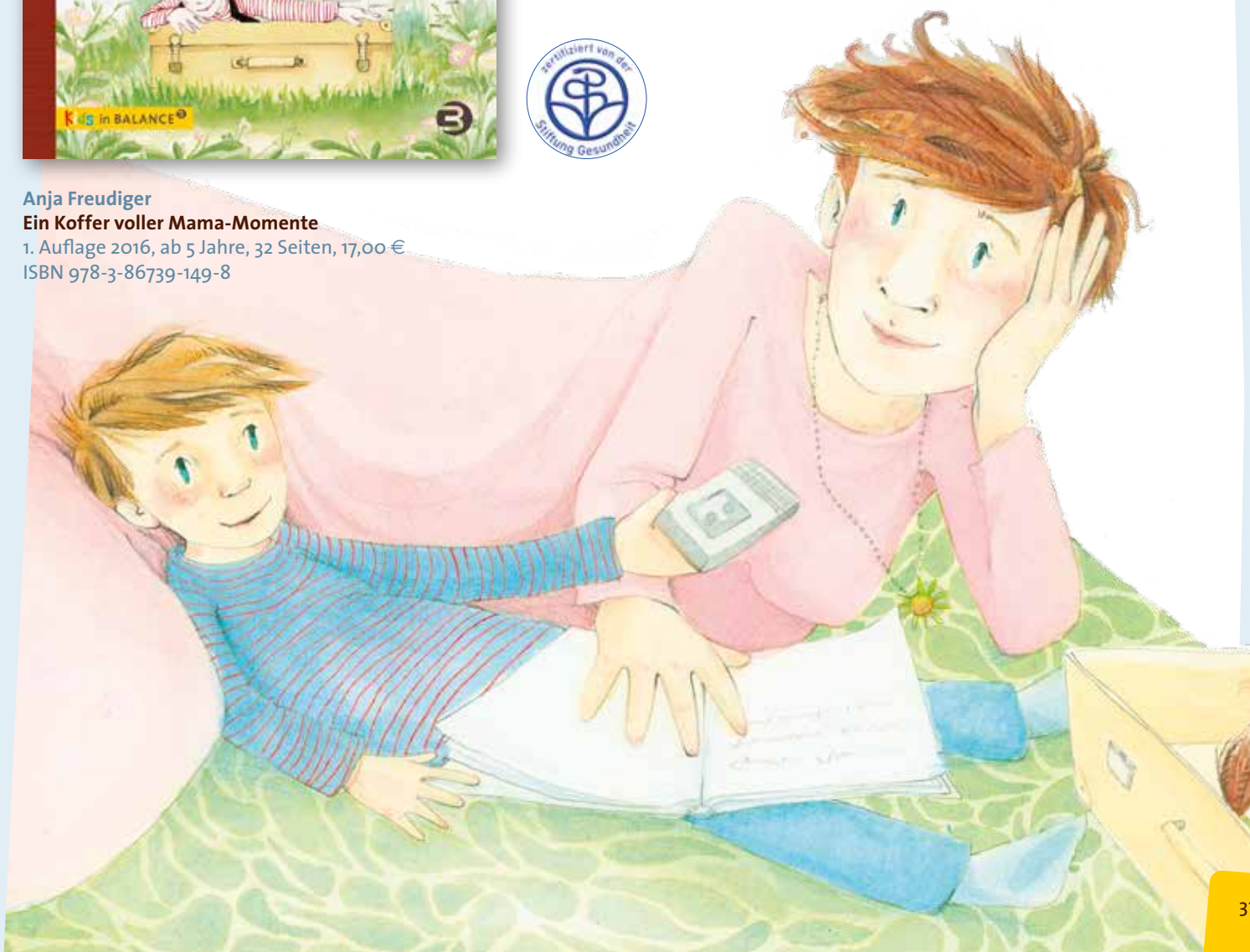


Anja Freudiger

Ein Koffer voller Mama-Momente

1. Auflage 2016, ab 5 Jahre, 32 Seiten, 17,00 €

ISBN 978-3-86739-149-8



Anleitung zum Reden

Rund 200.000 Kinder und Jugendliche sind jedes Jahr allein in Deutschland mit betroffen, wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt. Für die Eltern kommt zu all dem persönlichen Stress im Umgang mit der Erkrankung noch das Problem, die Kinder einzubeziehen, ihnen all das zu erklären, was nun kommt und kommen kann. Das Buch orientiert sich am Verlauf der Krankheit, macht Eltern die Wahrnehmung der Kinder deutlich und gibt viele Anregungen, wie und wann was getan werden sollte. Dabei geht es hauptsächlich darum, eine familiäre Kommunikation zu ermöglichen, um Kindern bei der Bewältigung der elterlichen Erkrankung zu helfen und zwar bis hin zum Versterben des Elternteils.

Frau Brütting hat zudem Kinder und Jugendliche ihrer Gruppenangebote eingeladen, zu bestimmten Aspekten selbst etwas zu schreiben. Diese O-Töne geben dem Buch eine besondere Note. Sehr offen werden hier sowohl die Nöte als auch die Wünsche und Sichtweisen der Kinder und Jugendlichen ausgedrückt.



Sabine Brütting
Was macht der Krebs mit uns?
Kindern die Krankheit ihrer Eltern erklären
2. Auflage 2015, 168 Seiten, 18,00 €
ISBN 978-3-86739-064-4
eBook, 14,99 €

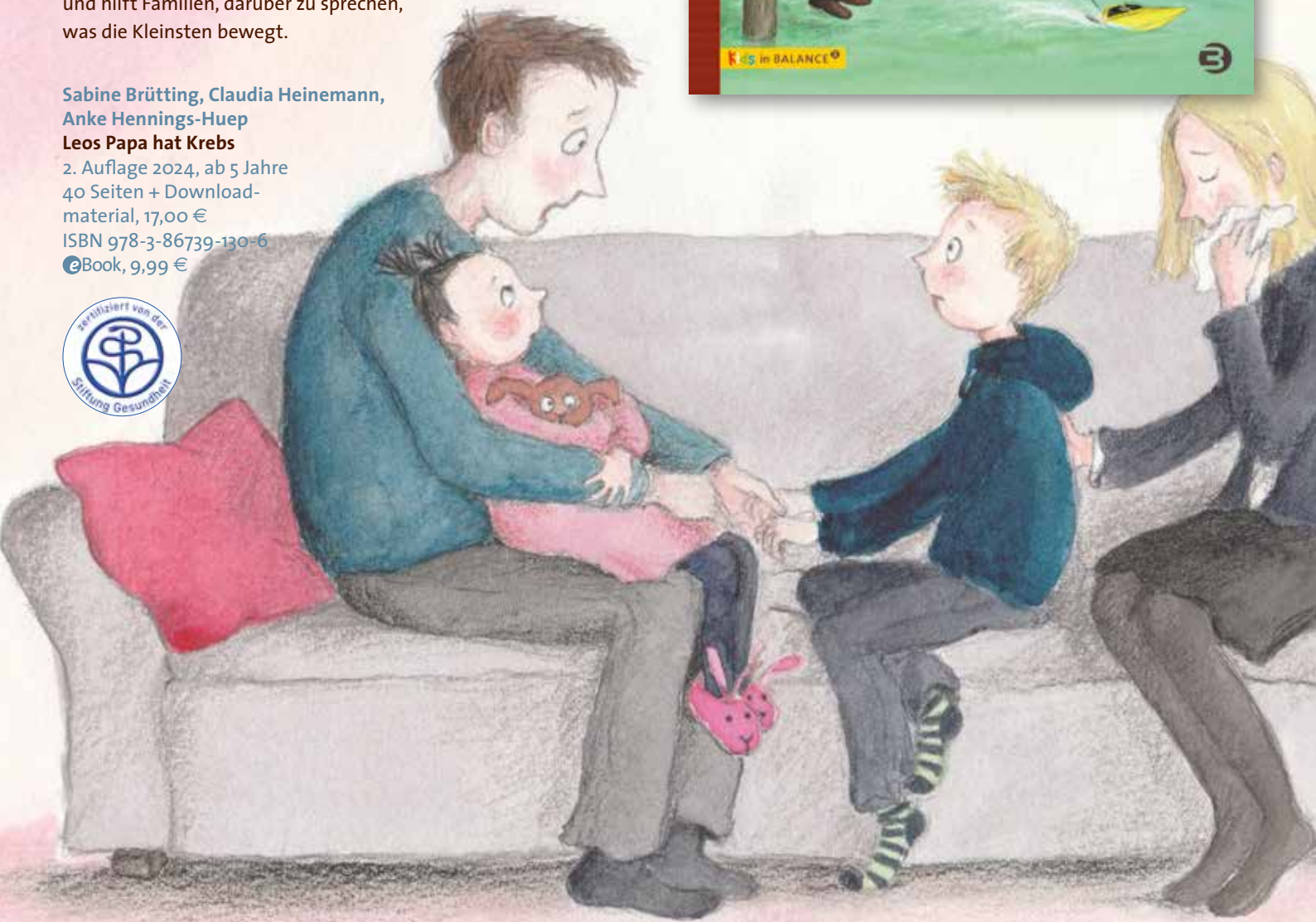
»Kinder spüren, dass etwas Beängstigendes passiert ist, auch wenn es nicht ausgesprochen wird. Je mehr Informationen Kinder bekommen, desto kleiner ist ihre Angst und desto weniger Raum bleibt für die eigenen Fantasien, die in der Regel viel furchterregender sind als die Realität.«

Ein Elfmeter gegen Papas Krebs

Seit Leos Papa Krebs hat, ist alles anders. Aus dem Krankenhaus kommt er ohne Haare, ist dünn und müde und sofort genervt, wenn Leo und Lisa streiten. Leo weiß nicht, wohin mit seinen Gefühlen und Fragen: Was ist Krebs, wird Papa sterben? Darf Leo den Krebs auch mal vergessen und mit seinem Freund Malte unbekümmert Fußball spielen? Das Buch gibt kindgerechte Antworten und hilft Familien, darüber zu sprechen, was die Kleinsten bewegt.

**Sabine Brütting, Claudia Heinemann,
Anke Hennings-Huep**
Leos Papa hat Krebs

2. Auflage 2024, ab 5 Jahre
40 Seiten + Download-
material, 17,00 €
ISBN 978-3-86739-130-6
eBook, 9,99 €



Ein Monster namens Depression

Ein Depressions-Monster, das Gefühle klaut, ja gibt's denn so was? Seit Rike weiß, was mit Mama los ist, geht es ihr gleich besser. Mit einfühlsamer Sprache und zarten Bildern hat Erdmute von Mosch ein Buch gestaltet, das Kindern die Krankheit Depression verständlich macht und erklärt.

»Einfühlsam erzählt das Bilderbuch von den Schuldgefühlen der Tochter und der Unfähigkeit aller, die Situation zu begreifen. Kindern von Betroffenen kann dieses Buch helfen: Mit Rike lernen sie, das Monster Depression beim Namen zu nennen.«

WDR Servicezeit Familie



Erdmute v. Mosch

Mamas Monster

Überarbeitete Neuauflage 2024

ab 3 Jahre, 40 Seiten + Downloadmaterial, 22,00 €

ISBN 978-3-86739-344-7

**Kindern
Depression
erklären**

Mehr zum Thema »Depression«:



Gunter Groen, Dorothe Verbeek
Wieder besser drauf!
Ein Ratgeber für junge Menschen zum Umgang mit Stimmungstiefs und Depressionen
142 Seiten + Downloadmaterial, 18,00 €
ISBN 978-3-86739-236-5
eBook, 14,99 €



Tobias Teismann, Sven Hanning
Das Depressionsbuch
Informationen für Betroffene, Angehörige und Interessierte
272 Seiten, 22,00 €
ISBN 978-3-86739-181-8
eBook, 17,99 €



Jeannette Bischkopf
So nah und doch so fern
Mit depressiv erkrankten Menschen leben
192 Seiten, 18,00 €
ISBN 978-3-86739-180-7
eBook, 14,99 €

Von Donnerwolken und Tränentropfen

Lillis Papa ist auf einmal so anders. Er schläft ganz viel, wird schnell böse oder rast auf seinem Motorrad davon. Lilli vermisst die Sternengucker-Abende, an denen sie ihren Papa ganz für sich hat, und überlegt mit Kater Mo, ob Papa wegen irgendwas sauer ist. Aber auch ihre Aufmunterungsversuche vertreiben die dunklen Donnerwolken nicht, und Lillis Magen fängt an zu grummeln und tut weh. Dann erzählt Papa Lilli von seinen schwarzen Löchern – und dass er sich Hilfe suchen wird. Das Buch stellt die Gefühle der Kinder dar und fängt sie in ihren Sorgen auf. Es zeigt, wie sich die depressive Erkrankung eines Elternteils auf ein Kind auswirken kann und wie wichtig es ist, offen mit den Kindern darüber zu sprechen.



Hannah-Marie Heine, Heribert Schulmeyer

Papas schwarze Löcher

1. Auflage 2022, ab 5 Jahre, 40 Seiten, 17,00 €

ISBN 978-3-86739-233-4



Mit Kindern über Psychose sprechen

Kim liebt es, mit Mama zu kochen, am liebsten Nudeln mit Tomatensoße. Aber dann verhält sich Mama immer merkwürdiger. Als sie sich mit Kim hinter Autos versteckt und an den Wänden lauscht, findet die Tochter das noch ziemlich lustig. Aber als sie das Telefon mit einem Schraubenzieher zerlegt und in den Knöpfen ihrer Strickjacke nach Mikrofonen sucht, bekommt Kim doch Angst. Irgendetwas stimmt nicht! Zum Glück findet Mama mit Papas Hilfe Unterstützung.

Kindern Psychose erklären

Wenn ein Elternteil an einer Psychose erkrankt, fällt es schwer, dem Kind die beunruhigenden Veränderungen zu erklären. Das Buch lädt dazu ein, über die neue Situation zu sprechen, Kindern Schuldgefühle zu nehmen und ihnen zu zeigen, dass Eltern auch in Krankheitsphasen Eltern bleiben.



**Karen-Susan Fessel,
Heribert Schulmeyer**
Mamas Püschose

1. Auflage 2020, ab 5 Jahre
40 Seiten + Downloadmaterial, 17,00 €
ISBN 978-3-86739-184-9



Mamas Stimmungsschnupfen

Manchmal ist es in der Wohnung ganz still und trübe – als wäre es ganz nebelig. An solchen Tagen kann Mama nicht aufstehen. Logisch, dass Pit als großer Bruder für Lina da ist! Und dann sind da noch die Glitzertage – an solchen Tagen will Mama ganz viel machen und kaufen. Sie beschenkt und verwöhnt Pit und Lina. Da kann auch mal das ganze Wohnzimmer voller Topfpflanzen stehen. An solchen Tagen wird Papa ganz böse. Er macht sich Sorgen, weil Mama so viel kauft.



Karen-Susan Fessel, Heidi Kull
Nebeltage, Glitzertage

1. Auflage 2018, ab 5 Jahre

40 Seiten + Downloadmaterial, 17,00 €

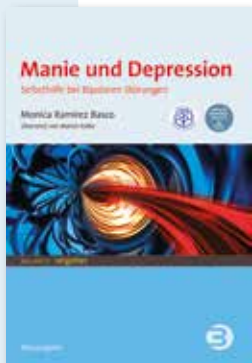
ISBN 978-3-86739-133-7

Kindern
bipolare
Störungen
erklären

Gut, dass es Onkel Jan gibt. Er kennt Mama und erklärt Pit und Lina, was mit Mama los ist. Ein Arzt kann Mama schließlich helfen. Und die Topfpflanzen? Die kriegen die Nachbarn – ist doch klar!

Anschaulich und sehr liebevoll beschreibt das Buch aus Sicht zweier Geschwister das Wechselbad der Gefühle durch die bipolare Störung der Mutter. Die Empfindungen der Kinder, aber auch ihr Zusammengehörigkeitsgefühl werden feinfühlig dargestellt. Angeboten wird die emotionale Entlastung angesichts der psychischen Erkrankungen eines Elternteils.

Mehr zum Thema »Bipolare Störungen«:



Monica Ramirez Basco
Manie und Depression
Selbsthilfe bei
Bipolaren Störungen
259 Seiten + Download-
material, 25,00 €
ISBN 978-3-86739-146-7
eBook, 19,99 €



Thomas Bock
**Achterbahn der
Gefühle**
Mit Manie und
Depression leben
lernen
220 Seiten, 20,00 €
ISBN 978-3-86739-330-0
eBook, 15,99 €

Das Schweigen brechen

Eine psychische Erkrankung in der Familie bringt vielfältige Belastungen und Einschränkungen mit sich. In diesem authentischen und bewegenden Ermutigungsbuch berichten erwachsene Kinder psychisch erkrankter Elternteile ihre Sicht der Dinge.

Die besonderen Erfahrungen, die Kinder und Jugendliche mit einem psychisch erkrankten Elternteil machen, stellen oft ein jahrzehntelang gehütetes Familiengeheimnis dar. In diesem Buch brechen erwachsene Kinder ihr Schweigen, stellen sich ihren Erinnerungen, sprechen über ihre Gefühle und ordnen sie in ihre Biografie ein.

Die zehn Geschichten zeigen ein Spektrum unterschiedlicher Persönlichkeiten und unterschiedlicher Diagnosen der Eltern – von Zwangsstörungen über Borderline, Schizophrenie hin zu Depression und Alkoholabhängigkeit. Manche Themen ziehen sich durch alle Berichte, wie Verantwortungsgefühl, Abgrenzung, Scham und Schuldgefühle, Beziehungsängste, die Suche nach der eigenen Identität sowie Psychotherapie und Selbsthilfe als wichtige Hilfequellen.

»Wenn es jemanden gibt, den ich mit meiner Geschichte an seine eigene erinnere, dann möchte ich diesem Menschen Folgendes sagen: Vertrauen Sie Ihrer Wahrnehmung. Erzählen Sie anderen von Ihren Gefühlen. Bleiben Sie nicht isoliert. Geben Sie, so wie ich auch, die Hoffnung nicht auf! Es kann sich lohnen.«

Katharina, 42 Jahre, Tochter einer Mutter mit einer Zwangsstörung



Johannes Jungbauer, Katharina Heitmann (Hg.)
Unsichtbare Narben
Erwachsene Kinder psychisch
erkrankter Eltern berichten
2. Auflage 2022, 160 Seiten, 17,00 €
ISBN 978-3-86739-294-5
eBook, 13,99 €

Angehörige helfen sich selbst

Dieser Ratgeber vermittelt das gesammelte diagnosenübergreifende Wissen der Angehörigen-Selbsthilfe und bietet grundlegende Unterstützung für das Zusammenleben mit psychisch erkrankten Menschen. Über 50% der Menschen mit einer psychischen Krankheit werden von ihren Angehörigen betreut. Eine Aufgabe, die Familien und Freunde schnell an eigene Belastungsgrenzen bringt und immer auch mit Schuld, Scham und Ausgrenzung konfrontiert. In diesem Ratgeber finden sie Unterstützung: Er informiert umfassend über die häufigsten psychischen Krankheiten, über psychotherapeutische Verfahren sowie über den Einsatz und die Wirkung von Psychopharmaka. Man kann die wichtigsten Rechtsbegriffe nachschlagen und Anlaufstellen im Hilfesystem und der Selbsthilfe finden.

»Meiner Erfahrung nach sind Angehörige irgendwann nicht mehr nur Angehörige, sondern rutschen zusätzlich in die Rolle einer Krankenschwester [...], in die Rolle eines Sozialarbeiters [...], in die Rolle einer Psychologin [...] und in noch viele andere Rollen. Nehmen Sie Ihre eigenen Grenzen wahr. Holen Sie sich für sich selbst Hilfe, wenn Sie mit der Situation überfordert sind.«



BApK / Familienselbsthilfe (Hg.)
Wahnsinnig nah
Ein Buch für Familie und Freunde
psychisch erkrankter Menschen
1. Neuauflage 2021, 160 Seiten, 20,00 €
ISBN 978-3-86739-190-0
eBook, 15,99 €

Trauer und Verlust



Kinder trauern anders

Lenis liebste Hundefreundin Frieda ist gestorben, ihr Korb ist leer. Lenis Gefühle spielen verrückt, manchmal ist es so, als zerspringe sie vor lauter schwierigen Gefühlen im Bauch.

Kinder trauern anders als Erwachsene – in einem Moment spielen, lachen und singen sie, im nächsten sind sie von Trauer, Wut und Schmerz überwältigt. Ein einfühlsames und gleichzeitig frech illustriertes Kinderbuch hilft Kindern, im Einklang mit ihren Gefühlen durch eine schwierige Zeit zu kommen. Leni lernt, dass es völlig in Ordnung ist, in diese große Trauerpfütze zu platschen – und auch wieder herauszuspringen!



Empfohlen von:

Trauerland

Zentrum für trauernde
Kinder und Jugendliche

Hannah-Marie Heine,
Katharina Vöhringer

Leni und die Trauerpfützen

1. Auflage 2017, ab 4 Jahre

40 Seiten, 17,00 €

ISBN 978-3-86739-157-3

eBook, 9,99 €



Ehrlichkeit hilft Kindern beim Trauern

Tomke braucht ein ganzes Jahr voller schwieriger Fragen und Antworten, bis er versteht, warum sein Papa an einer Krankheit namens Depression sterben konnte. Seine Verzweiflung über den Tod des Papas wird ein bisschen kleiner, als er das verstanden hat. Das einfühlsame Buch erleichtert Kindern ab acht Jahren das Abschiednehmen und Erwachsenen die Auseinandersetzung mit den Fragen von Kindern zum Suizid eines Elternteils.



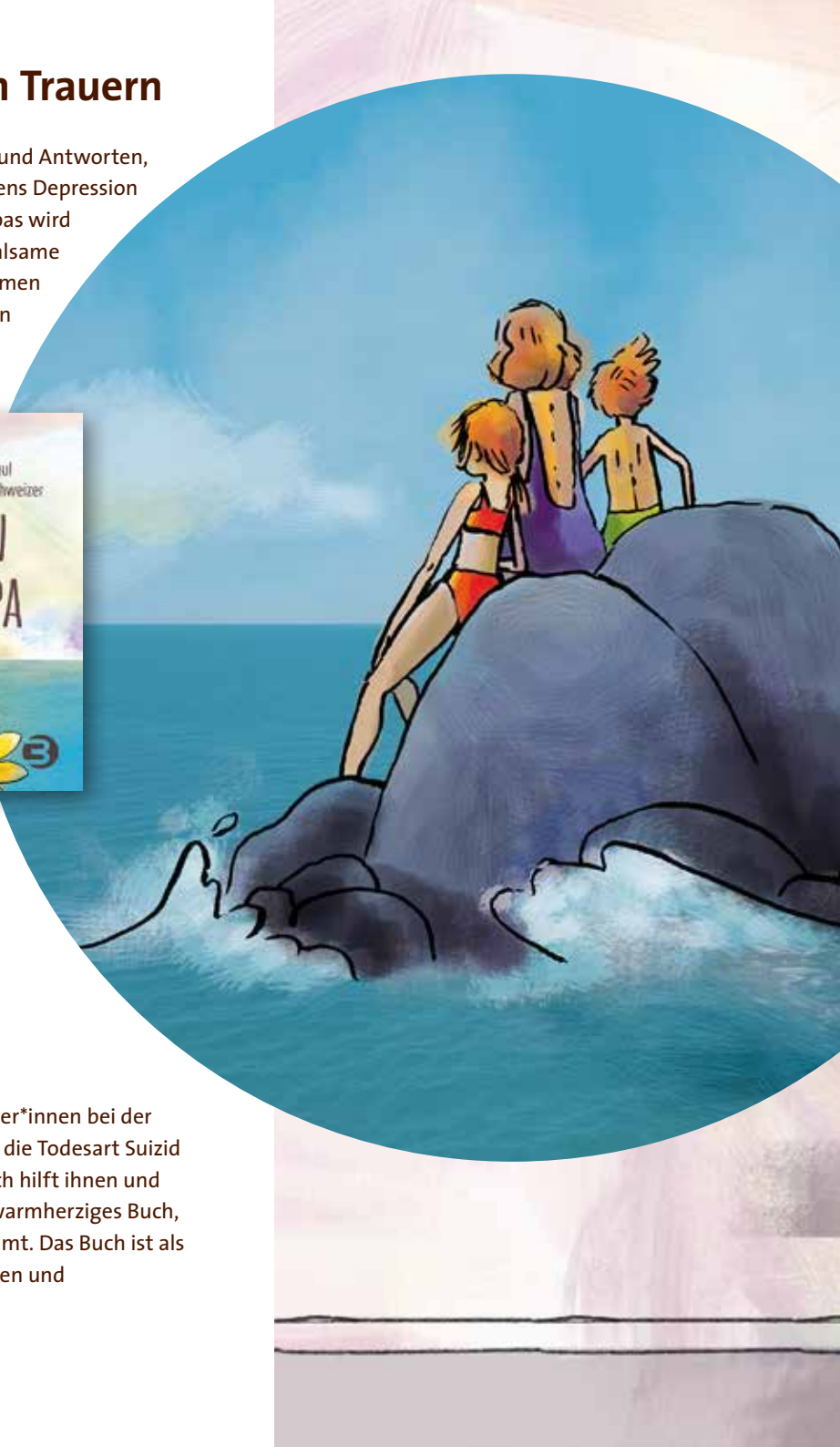
Chris Paul, Suse Schweizer

Gelbe Blumen für Papa

1. Auflage 2021, ab 8 Jahre, 44 Seiten, 17,00 €

ISBN 978-3-86739-223-5

Erwachsene sind als Begleiter*innen und Gesprächspartner*innen bei der Lektüre erwünscht! Denn der Impuls, Kindern gegenüber die Todesart Suizid zu verschleiern, ist verständlich, aber ein offenes Gespräch hilft ihnen und schützt sie auch vor Schuldgefühlen. Ein ermutigendes, warmherziges Buch, das konsequent die Sicht eines trauernden Kindes einnimmt. Das Buch ist als Arbeitshilfe auch für Pädagog*innen, Trauerbegleiter*innen und Familientherapeut*innen gut geeignet.

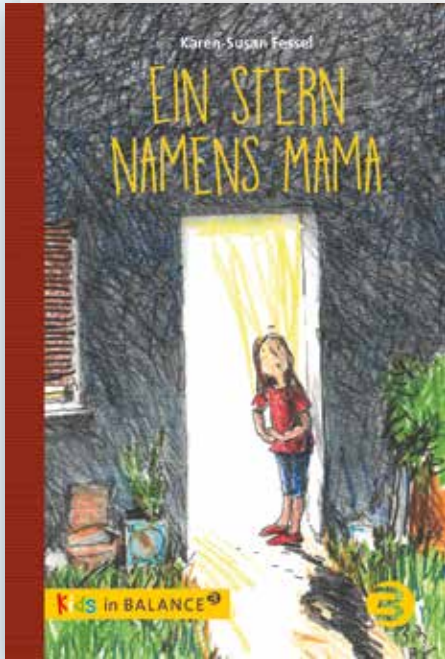




... und leuchtet für immer!

»Wenn die Menschen gestorben sind, werden sie zu Sternen, hat Mama gesagt. Natürlich weiß Louise, dass Sterne eigentlich kleine Himmelskörper sind. Aber schließlich ist das Weltall noch nicht so ganz erforscht. Kann also immerhin sein, dass Mama jetzt tatsächlich ein Stern ist, der vom Himmel runterleuchtet und deshalb immer bei ihnen sein wird, oder?«

Karen-Susan Fessels berührender Trauerklassiker, vielfach ausgezeichnet und in zahlreiche Sprachen übersetzt, erzählt vom Abschiednehmen und vom Umgang mit Trauer und Tod – ein Buch für Kinder ab neun Jahren, aber auch für die ganze Familie.



Karen-Susan Fessel

Ein Stern namens Mama

1. Auflage 2021, ab 9 Jahre, 160

Seiten, 10,00 €

ISBN 978-3-86739-268-6

eBook, 7,99 €



Kein Geburtstag ohne Mama

Eigentlich hat Ruben Grund zum Feiern: Sein sechster Geburtstag steht bevor. Doch dieses Jahr ist alles anders, denn Mama ist an Krebs gestorben. Als Mama sich von ihnen verabschiedet hat, hat sie versprochen, dass sie nun als Stern immer für sie leuchten wird. Und weil Mama auch an Rubens sechstem Geburtstag dabei sein soll, bleibt Ruben an diesem Tag ganz lange auf! Zusammen mit Papa und seiner Schwester Louise geht er in den Garten und dann gucken alle hoch in den Himmel. Dort sind ganz viele Sterne und Ruben ist sich sicher, dass einer davon Mama ist.

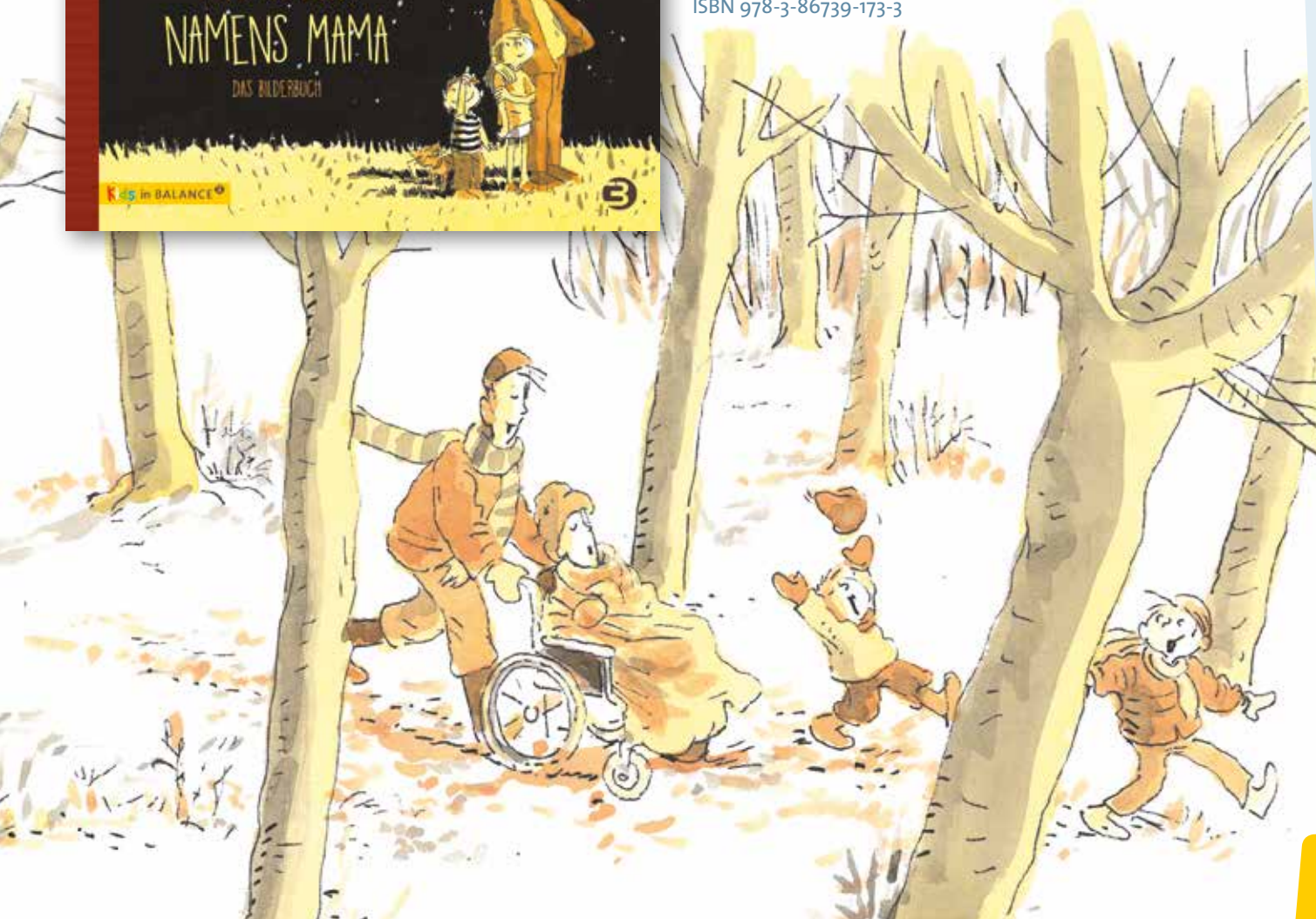


Karen-Susan Fessel,
Heribert Schulmeyer
Ein Stern namens Mama

1. Auflage 2018, ab 4 Jahre
32 Seiten, 17,00 €
ISBN 978-3-86739-173-3

Empfohlen von:

Trauerland
Zentrum für trauernde
Kinder und Jugendliche



Familienrat



Selbstständigkeit fördern

Ängste gehören zum kindlichen Aufwachsen dazu. Vieles, das ängstigt, muss erst neu gelernt, anderes muss erst verstanden werden. Hinzu kommt noch das sogenannte mythische Denken von Kindern, das das Auftreten von Geistern und Monstern für durchaus erwägenswert hält. Das erfolgreiche Autorentandem Friedrich und Friebe beschreibt, was es mit Kinderängsten auf sich hat und wie Eltern reagieren sollten. Bei einem behutsamen Umgang mit Schlafstörungen, Ängsten vor bestimmten Situationen außer Haus und anderem, »verflüchtigen« sich Ängste und Unsicherheit meist von selbst. Wo sie aber hartnäckig bestehen bleiben, ist es nötig, genauer hinzusehen und gezielt Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

Dieses Buch gibt Rat und Mut, denn es greift die Probleme von Kindern aller Altersstufen auf und bietet viele Anregungen für den achtsamen Umgang mit Kinderängsten. Ebenfalls enthalten: ein Kapitel zu Jugendlichen und typischen Ängsten in der Pubertät. Der zweite Teil des Buches bietet jede Menge Mut machende Vorlesegeschichten für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter.

Sabine Friedrich, Volker Friebe
Kindern Mut machen

Hilfe bei Schüchternheit und Ängsten

1. Auflage 2011, 184 Seiten, 18,00 €, ISBN 978-3-86739-067-5

eBook, 14,99 €



Ein Zuhause für Adoptiv- und Pflegekinder

Es sind meistens ähnliche Herausforderungen, denen sich Eltern stellen müssen, egal ob sie ein Kind adoptieren oder in Pflege nehmen. Wie fängt man frühe seelische Verletzungen durch das Verlassenwerden auf? Wie fördert man Identitätsentwicklung? Wie gestaltet man Kontakte zur Herkunftsfamilie und Geschwisterbeziehungen?

Einfühlsam und kenntnisreich gibt dieser Ratgeber Anregungen, welche inneren Haltungen und Konzepte die Familien entwickeln können, um diesen jungen Menschen einen guten Start ins Leben zu ermöglichen. Die Autorin Irmela Wiemann gilt als ausgewiesene Expertin in der Beratung von Pflege- und Adoptiveltern sowie den Herkunftsfamilien. Für diesen Ratgeber hat sie alles Wissenswerte für diese Familien und ihre (Wunsch-)Kinder zusammengetragen, um ihnen eine möglichst positive Entwicklung zu ermöglichen.

Irmela Wiemann

Adoptiv- und Pflegekindern ein Zuhause geben
Informationen und Hilfen für Familien

6. Auflage 2021, 232 Seiten, 20,00 €, ISBN 978-3-86739-287-7

eBook, 15,99 €

Ressourcen mobilisieren

Lias Mutter geht es gar nicht gut. Schwierige Fragen stürmen auf die Neunjährige ein: Muss ich etwas tun, damit es meiner Mutter besser geht? Darf ich mit jemandem sprechen oder wollen meine Eltern das nicht? Wie soll ich es alleine schaffen, pünktlich zur Schule zu kommen? Was mache ich, wenn meine Eltern streiten? Zum Glück kann Lia auf ihr fähiges R-Team vertrauen: R wie Ressourcen – Gesa, Petja, Fabia und Sofia (genetische, persönliche, familiäre und soziale Ressourcen) geben Lia Sicherheit, Widerstandskraft und Selbstwirksamkeit. Das R-Team weiß, was ihr durch den Tag hilft, und sorgt so dafür, dass Lia am Abend beruhigt einschlafen kann. Ein Rat gebendes Sach-, Fach- und Bilderbuch für Erwachsene veranschaulicht humorvoll und informativ, wie man die Ressourcen von Kindern psychisch erkrankter Eltern mobilisieren kann.

»Das Bilderbuch eignet sich auch hervorragend, um mit den Kindern über ihre Erfahrungen, Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse ins Gespräch zu kommen. Erst wenn die Kinder ermutigt werden, über sich, ihre Beziehungen und über andere Personen in ihrem Umfeld nachzudenken, lernen sie Schritt für Schritt, den Schutzschirm bei Belastungen zu aktivieren und ihre Ressourcen wirksam als Puffer einzusetzen.« Prof. Dr. Albert Lenz, Dipl.-Psychologe

Für Eltern
und
Fachkräfte



Thomas Köhler-Saretzki,
Alexandra Roszak,
Anika Merten

Lia und das R-Team

1. Auflage 2019,

36 Seiten + Downloadmaterial, 17,00 €

ISBN 978-3-86739-134-4

eBook, 9,99 €



Ein Bilderbuch für Erwachsene!

Alarm: Erzieherinnenwechsel in der Kita! Die Kinder reagieren extrem unterschiedlich, aber die neue Erzieherin weiß das richtig zu deuten. Sie reagiert auf das unterschiedliche Bindungsverhalten der Kinder und weiß auch, wie sie die Eltern dafür sensibilisiert.

Fachkräfte stecken meist tief im Praxisalltag. Der Brückenschlag zwischen theoretischem Wissen und der reflektierten Anwendung ist oft nicht leicht zu bewerkstelligen. Dieses Bilderbuch präsentiert das Wissen über frühkindliche Entwicklung und das Bindungsverhalten von Kleinkindern in einem Medium, das nicht nur pädagogische Fachkräfte, sondern auch die Eltern von Kleinkindern lieben.

Mit der Darstellung der Bindungstheorie nach John Bowlby im Bilderbuch wurde eine Form gewählt, die auf einfache und anschauliche Weise Wissen vermittelt, zur Selbstreflexion einlädt und die Kommunikation mit Kindern und Eltern erleichtert. In der dargestellten Geschichte finden alle Beteiligten »angewandte Wissenschaft« zu Bindungs- und Beziehungsstrukturen, ihren Voraussetzungen und Mustern.

Für Eltern
und
Fachkräfte



»Das Bilderbuch ist nicht nur Fachkräften im Bereich der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sowie Eltern/Erziehungsberechtigten ausdrücklich zu empfehlen. Generell bietet es für Angehörige von sozialen, therapeutischen und pflegerischen Berufen (Beziehungsprofessionen) ein Reservoir, um die eigene Beziehungskompetenz zu analysieren, zu reflektieren und erweitern zu können. Auch empfiehlt der Rezensent den Einsatz der Geschichte in Ausbildung und Lehre, da hierdurch das theoretische Wissen praktisch greifbar und so der immer wieder geforderte Theorie-Praxis-Transfer erleichtert wird.«
socialnet.de, Michael Domes

Thomas Köhler-Saretzki, Anika Merten

Wo ist Wilma?

1. Auflage 2017

44 Seiten + Downloadmaterial, 17,00 €

ISBN 978-3-86739-120-7

eBook, 9,99 €

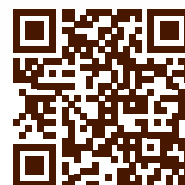


BALANCE buch + medien verlag ☺

Ursulaplatz 1 · 50668 Köln

Tel.: +49 (0)221-167989-0 · Fax: +49 (0)221-167989-20

E-Mail: info@balance-verlag.de



www.balance-verlag.de