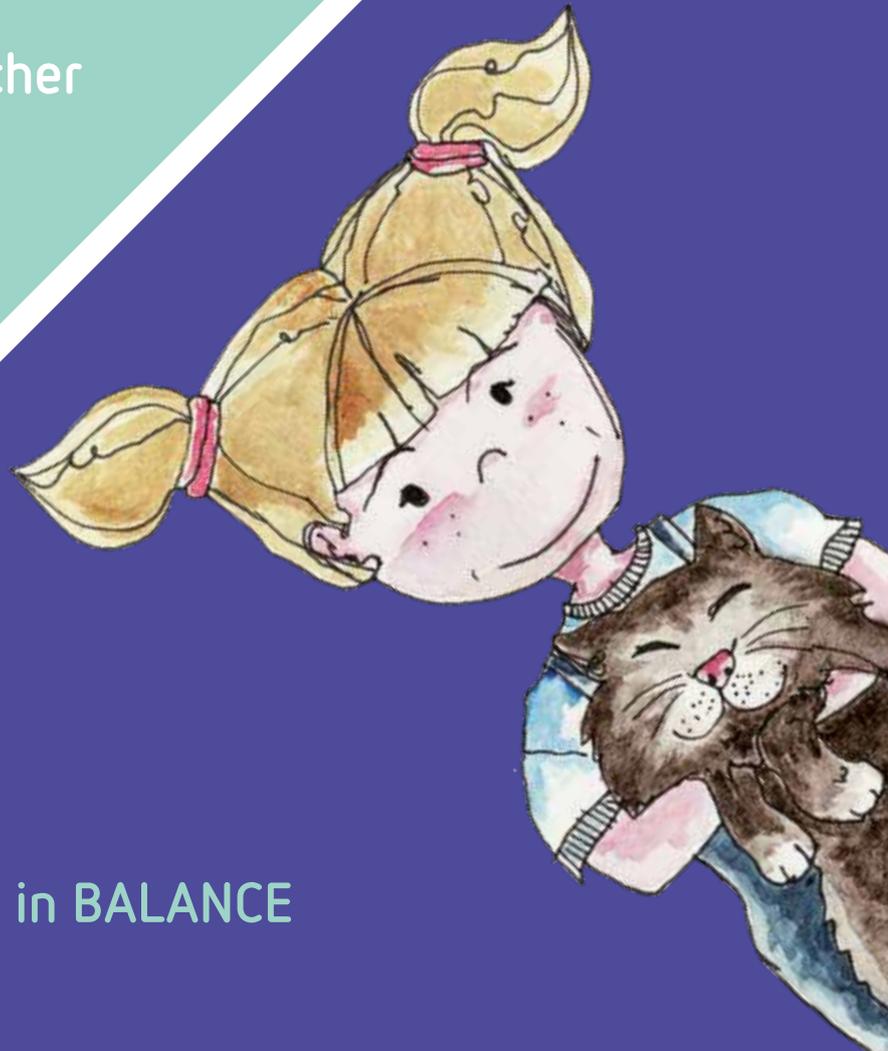


Ganz schön stark!

Kinder- und Jugendbücher
2025/26



Kids in BALANCE

Inhalt

Kinder stark machen
3

Kinderleicht erklärt
12

Hilfen für Jugendliche
33

Wenn Eltern erkranken
40

Trauer und Verlust
52

Familienrat
56



Liebe Leser*innen,

Kinder sind besonders anfällig, wenn die Familie aus dem Gleichgewicht gerät. Psychische Erkrankungen, Verluste und soziales Lernen stellen sie oft 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!

Einige unserer Bilderbücher der Reihe »Kids in BALANCE« sind zertifiziert. Die Stiftung Gesundheit ist unabhängig, gemeinnützig und werbefrei. Sie prüft Gesundheitspublikationen auf sachliche Richtigkeit, Zielgruppeneignung und Methodenvielfalt.

Mehr Informationen und unseren Webshop finden Sie unter www.psychiatrie-verlag.de. Folgen Sie uns gerne auf unserem neuen **Instagram-Kanal: familie__in__balance**

Außerdem können Sie unsere Bücher natürlich auch über jede Buchhandlung beziehen.

 familie__in__balance

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.

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



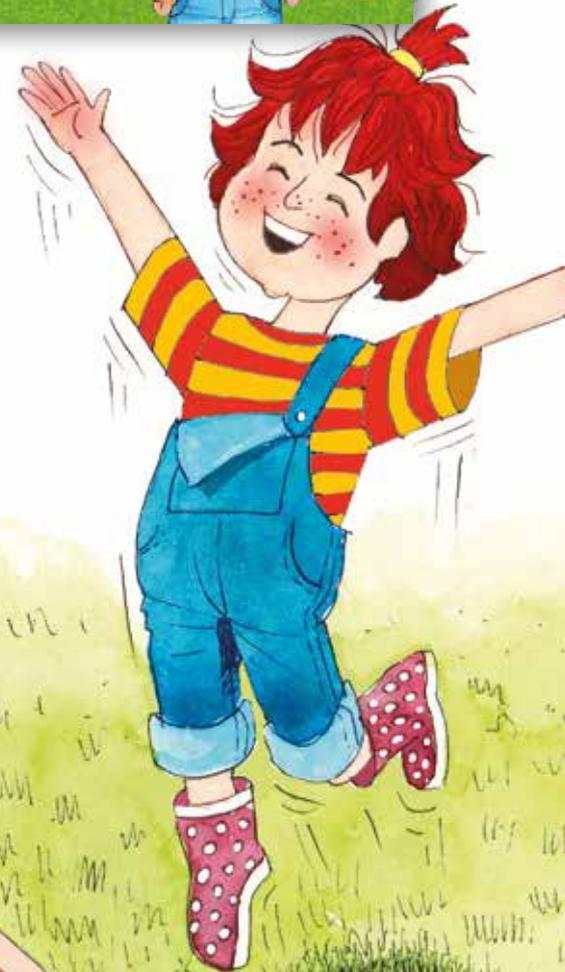
Perfekte Möhren?

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!



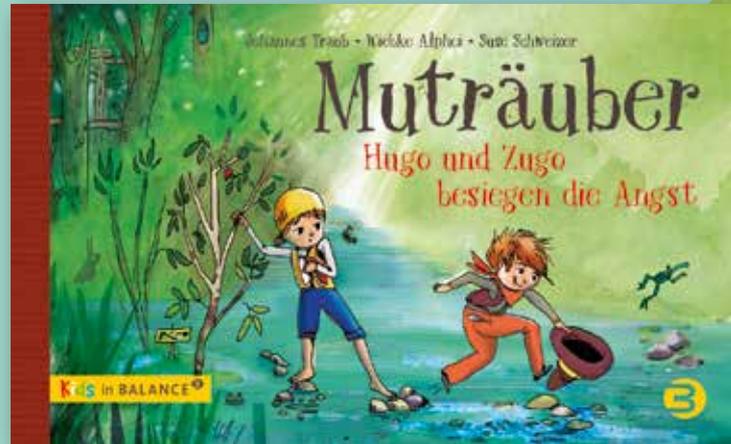
Birgit Altstötter,
Christine Altstötter-Gleich,
Bernhard Förth
Frida macht ihr Ding!
1. Auflage 2022, ab 4 Jahren
40 Seiten, 19,00 €
ISBN 978-3-86739-264-8



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. Angespornt 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.



Johannes Traub, Wiebke Alpehi,
Suse Schweizer
Muträuber
1. Auflage 2020
ab 5 Jahren, 40 Seiten, 19,00 €
ISBN 978-3-86739-188-7



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 Jahren, 28 Seiten + Downloadmaterial, 19,00 €

ISBN 978-3-86739-338-6

eBook, 9,99 €



Mehr zum Thema »Schlafen«:

Sabine Friedrich, Volker Friebel

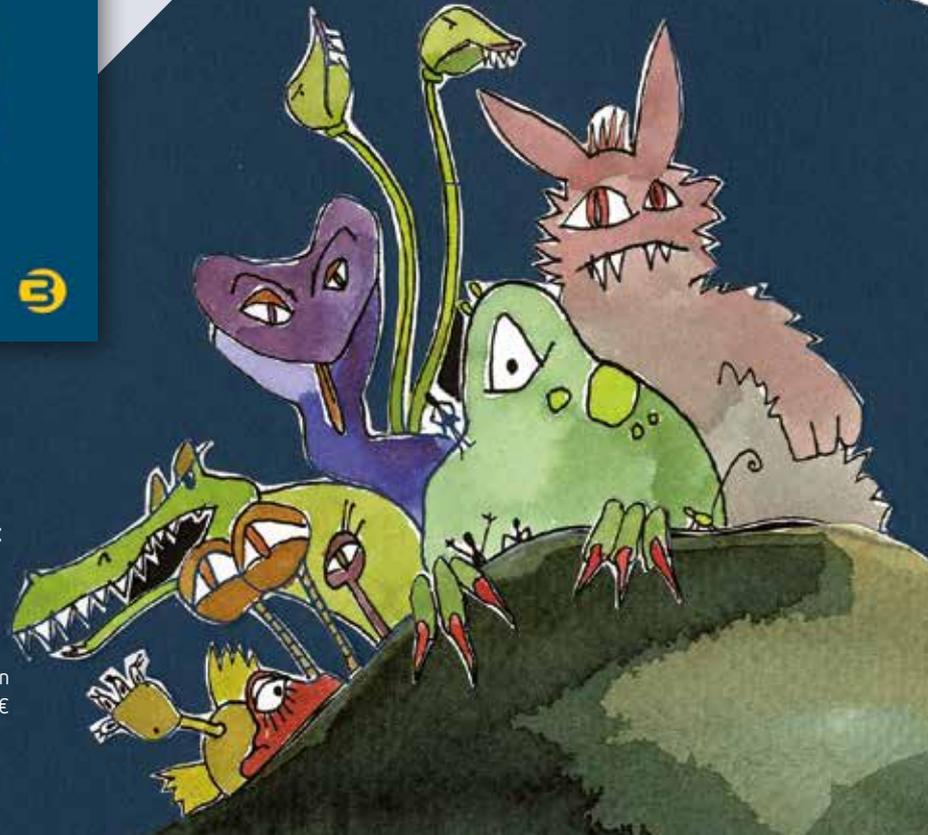
Einschlafen, Durchschlafen,

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 Jahren, 40 Seiten + Downloadmaterial, 19,00 €

ISBN 978-3-86739-135-1

eBook, 9,99 €



Veränderungen positiv begegnen

Kleine und große Veränderungen sind für Kinder oft belastend. Umbruchprozesse, wie der Wechsel der Bezugspersonen, neue Kinder, neue Situationen, ein anderes Umfeld können ungeahnte Emotionen hervorrufen. Gerade Kinder haben eine ganz andere Perspektive auf die Welt, Neues kann schäbig wirken, und das Alte ist in ihren Augen wunderschön. Dann sind es oft die kleinen Dinge, die wirklich zählen.

»Das neue Haus« erzählt die Geschichte eines Mädchens, das gerade umgezogen ist und mit all den Veränderungen in seinem Leben zu kämpfen hat. Das neue Haus sieht grau und heruntergekommen aus, und das Mädchen fühlt sich traurig und verloren. Doch im Laufe der Geschichte verändert sich die Wahrnehmung. Jedes Mal, wenn das Kind zurück zu seinem neuen Haus kommt, sieht es ein wenig schöner aus. Und jedes Mal gibt es neue Dinge zu entdecken: zwitschernde Vögel, Blumen am Wegesrand, ein kleiner Hund, ein gleichaltriges Mädchen oder ein Pflaumenbaum mit reifen Früchten.

Die Botschaft dabei: Nichts bleibt, wie es ist, und auch schwierige Zeiten gehen vorbei. Unsere Wahrnehmung prägt unsere Welt und manche Dinge brauchen einfach ein wenig Zeit, bis man das Positive in ihnen sehen kann.



Ein Buch für Kinder ab vier Jahren, bei dem es viel zu entdecken gibt, aber auch für ältere Kinder, die mit Veränderungen in ihrem Leben konfrontiert werden.

»Das neue Haus« wurde für die »Speech Pathology Australia Book of the Year Awards 2018« und die »Australian Family Therapists Awards 2018« nominiert und 2017 für die »Premier's Reading Challenge« in Australien ausgewählt.



Sally Fawcett, Miriam Lindner

Das neue Haus

1. Auflage 2024, ab 4 Jahren

32 Seiten + Downloadmaterial, 22,00 €

ISBN 978-3-86739-356-0



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



Vom Umgang mit Sorgen und Ängsten

Jule hat in zwei Wochen Geburtstag. Sie freut sich schon sehr darauf, aber sie überlegt ständig, was alles schiefgehen könnte. Wegen der Sorgen schläft sie schlecht. Sie wacht oft mit Bauchschmerzen auf und geht dann nicht in die Schule. Wenn sie doch im Unterricht sitzt, hat sie Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Zuhause beim Marmeladekochen fällt Jule auf, dass die Probleme an dem »Zuviel« an Sorgen liegen, die ihr ständig im Kopf herumschwirren. Vielleicht kann man Sorgen in kleinen Mengen besser verdauen? Mit Mamas und Papas Hilfe beginnt Jule, ihren großen Sorgentopf zu sortieren und in angemessene Sorgenportionen zu verteilen. Jule ist letztlich überrascht, dass sie gar nicht so viele Sorgen hat.

Das erste Kinderbuch zur Generalisierten Angststörung (GAS) mit begleitendem Downloadmaterial.



Miriam Knappe, Inga Michaelis

Jule und der Sorgentopf

1. Auflage 2024, ab 4 Jahren

36 Seiten + Downloadmaterial, 22,00 €

ISBN 978-3-86739-345-4



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 Jahren

36 Seiten + Downloadmaterial, 22,00 €

ISBN 978-3-86739-327-0





Julia Finley Mosca, Daniel Rieley

Das Mädchen, das in Bildern dachte

1. Auflage 2020, ab 6 Jahren, 48 Seiten, 19,00 €

ISBN 978-3-86739-209-9



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.



Mehr zum Thema »Autismus«:

Silke Lipinski
Autismus
120 Seiten + Downloadmaterial, 18,00 €
ISBN 978-3-86739-382-9
eBook, 14,99 €



Kindern
Autismus
erklären



Barbara Tschirren, Pascale Hächler,
Martine Mambourg

Ich bin Loris

1. Auflage 2015, ab 5 Jahren,
40 Seiten + Downloadmaterial, 19,00 €
ISBN 978-3-86739-153-5

eBook, 9,99 €



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



Mehr zum Thema »Autismus«:

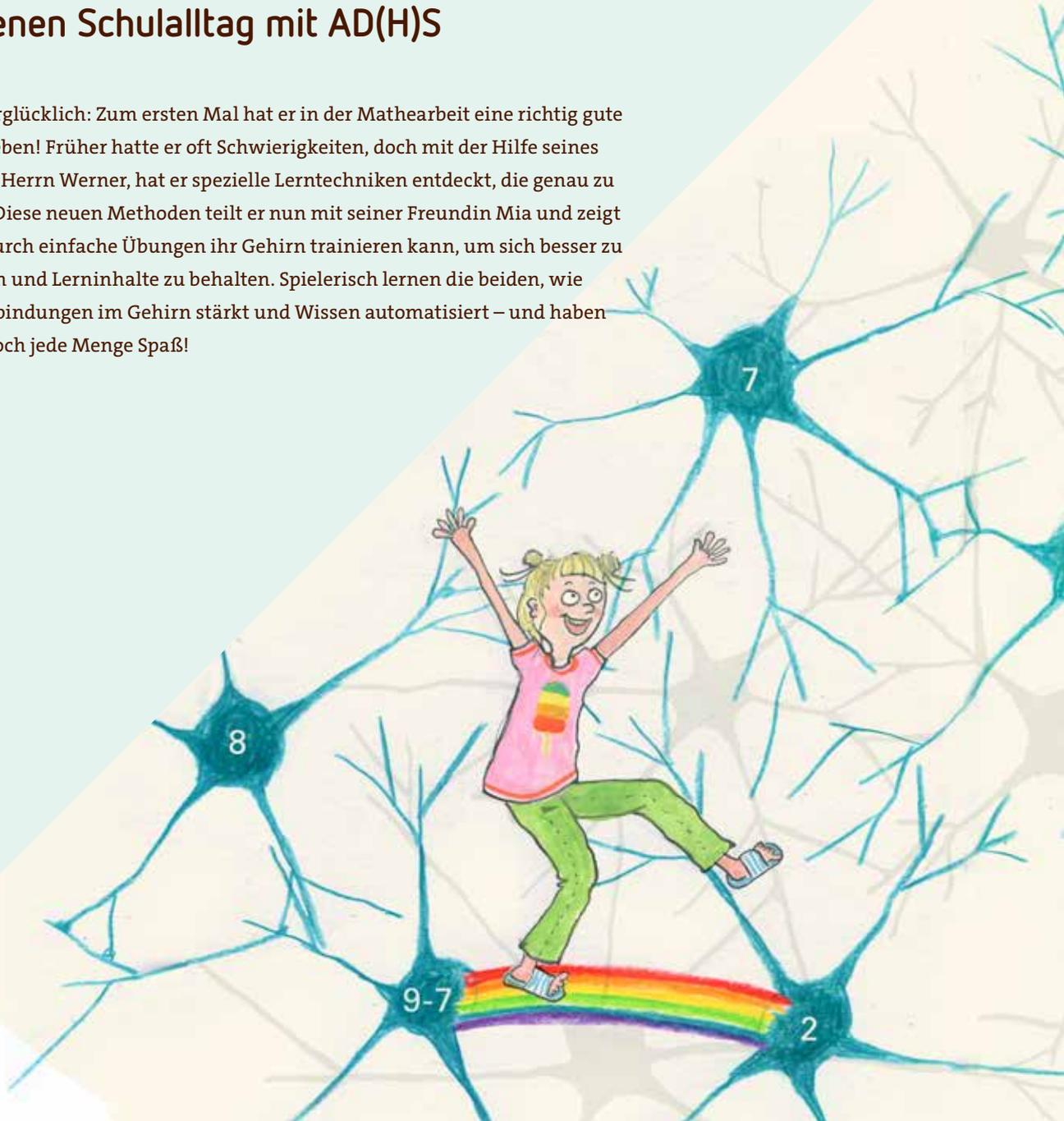


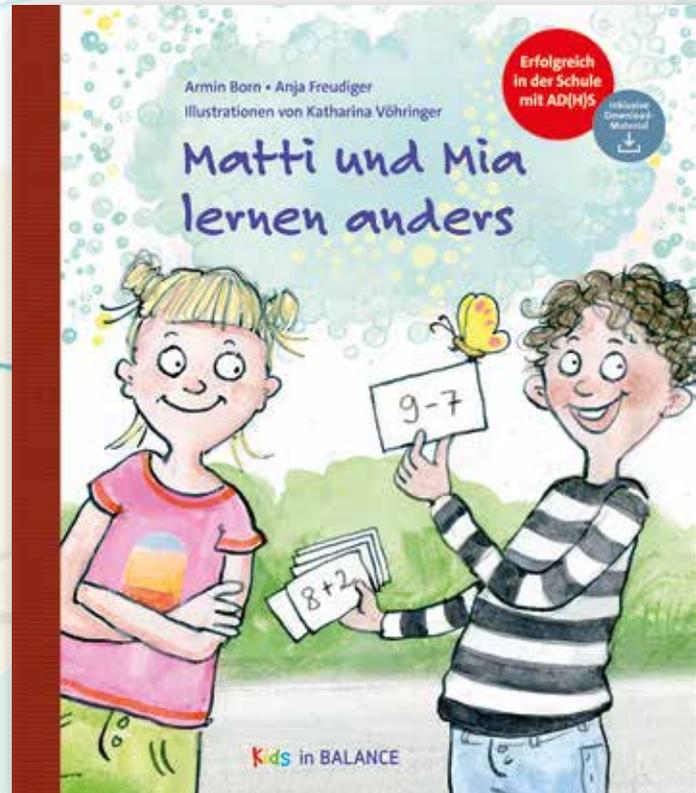
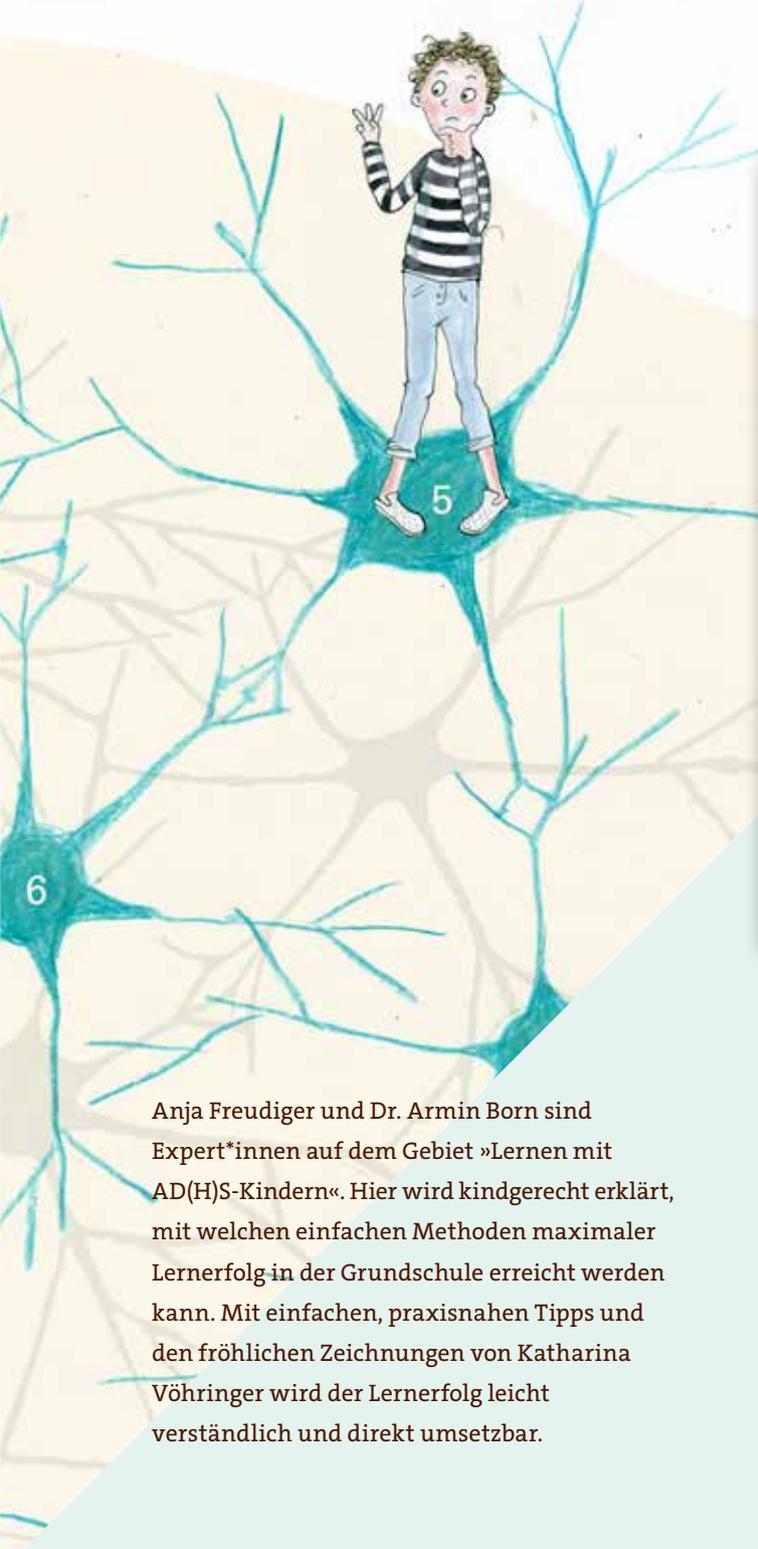
Aspies e. V., Silke Lipinski
Ein Pinguin unter Störchen
160 Seiten, 19,00 €
ISBN 978-3-86739-385-0

eBook, 15,99 €

Lerntechniken und Strategien für einen gelungenen Schulalltag mit AD(H)S

Matti ist überglücklich: Zum ersten Mal hat er in der Mathearbeit eine richtig gute Note geschrieben! Früher hatte er oft Schwierigkeiten, doch mit der Hilfe seines Psychologen, Herrn Werner, hat er spezielle Lerntechniken entdeckt, die genau zu ihm passen. Diese neuen Methoden teilt er nun mit seiner Freundin Mia und zeigt ihr, wie sie durch einfache Übungen ihr Gehirn trainieren kann, um sich besser zu konzentrieren und Lerninhalte zu behalten. Spielerisch lernen die beiden, wie man Lernverbindungen im Gehirn stärkt und Wissen automatisiert – und haben dabei auch noch jede Menge Spaß!

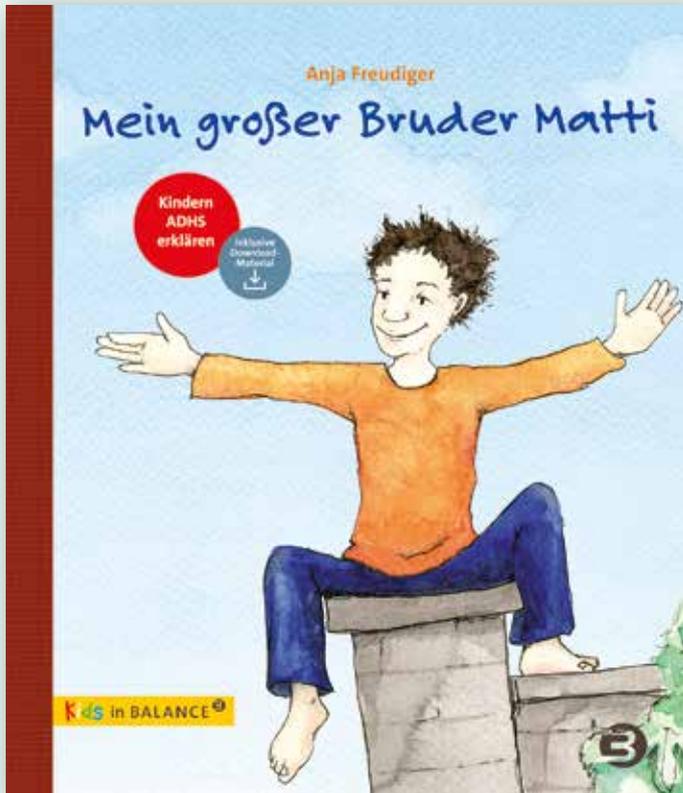




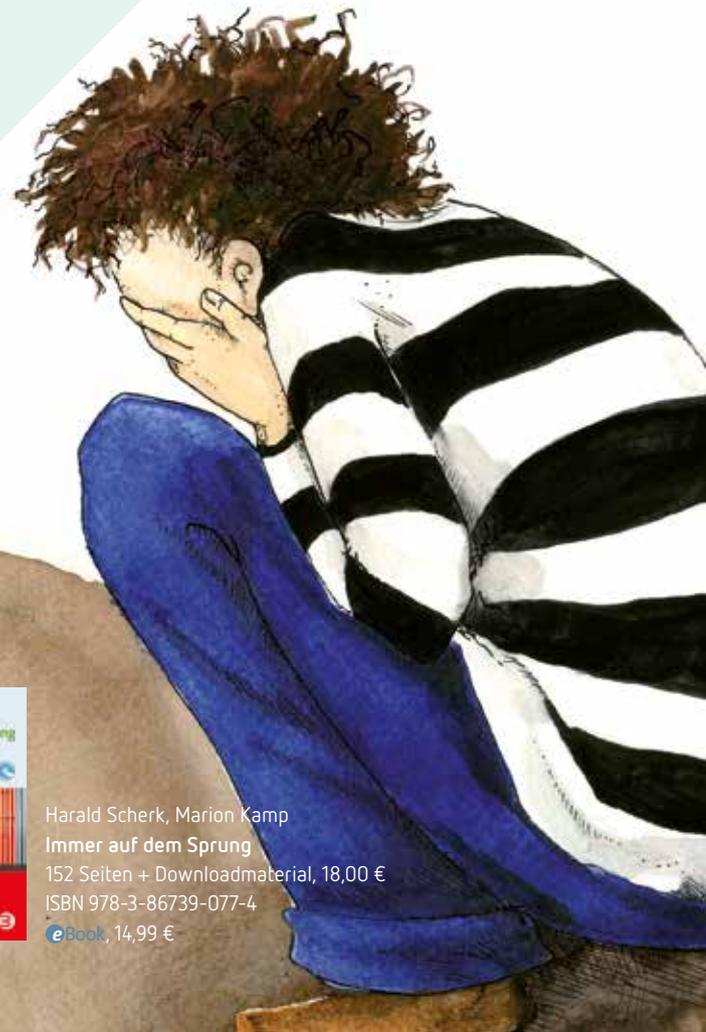
Anja Freudiger und Dr. Armin Born sind Expert*innen auf dem Gebiet »Lernen mit AD(H)S-Kindern«. Hier wird kindgerecht erklärt, mit welchen einfachen Methoden maximaler Lernerfolg in der Grundschule erreicht werden kann. Mit einfachen, praxisnahen Tipps und den fröhlichen Zeichnungen von Katharina Vöhringer wird der Lernerfolg leicht verständlich und direkt umsetzbar.

Dr. Armin Born, Anja Freudiger, Katharina Vöhringer
Matti und Mia lernen anders
1. Auflage 2025, ab 4 Jahren
36 Seiten + Downloadmaterial, 22,00 €
ISBN 978-3-86739-351-5





Anja Freudiger
Mein großer Bruder Matti
3. Auflage 2024, ab 4 Jahren
28 Seiten + Downloadmaterial, 22,00 €
ISBN 978-3-86739-357-7



Mehr zum Thema
»ADHS«:



Marbind Bischkopf, Jeannette Bischkopf
Diagnose ADHS (E-Book)
216 Seiten + Downloadmaterial, 13,99 €
ISBN 978-3-86739-865-7



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

Kinderleicht: ADHS erklären

Julius bewundert seinen großen Bruder, weil er tolle Ideen hat und ein großer Erfinder ist. Doch er merkt, dass bei Matti alles viel stärker ist als bei ihm: die Wut, das Traurigsein, aber auch die Freude. Matti wird schnell sauer, wenn's mal nicht so läuft, wie er möchte. Und in der Schule gibt es ständig Ärger, weil Matti nicht aufpasst.

»Mein großer Bruder Matti« ist ein liebevoll gestaltetes Bilderbuch, das kleinen Kindern die Hintergründe und Folgen der Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) verständlich macht.

»Sehr gute grafische Umsetzung. Die Bilder verdeutlichen die emotionalen Facetten von ADHS.«

Aus dem Gutachten der Stiftung Gesundheit



Eine besondere Geschwisterliebe – Rosas Welt verstehen lernen

Anni liebt ihre kleine Schwester Rosa sehr. Um ihr eine Freude zu machen, plant sie eine Überraschung: eine Karnevalsparty nur für Rosa! Voller Vorfreude bereitet sie alles vor. Doch Rosa sind die lauten Geräusche und bunten Dekorationen zu viel. Als sie um sich schlägt und die Gäste flüchten, ist Anni enttäuscht und schämt sich.

Mit Papas Hilfe erkennt Anni, dass Rosa die Welt anders wahrnimmt. Mit der Zeit lernt sie, Rosas besondere Sprache zu verstehen – ein leises Summen, ein Wedeln, ein Schnalzen. Ihre Entdeckungen hält sie in einem Wörterbuch fest. Am Ende wird sie auf die schönste Weise belohnt: mit einem lauten kehligen Lachen von Rosa.





Anja Freudiger, Johanna Mücke

Rosas Sprache

1. Auflage 2025, ab 4 Jahren

36 Seiten + Downloadmaterial, 22,00 €

ISBN 978-3-86739-376-8



Dieses liebevoll illustrierte Bilderbuch erzählt von der besonderen Bindung zwischen Geschwistern mit und ohne Entwicklungsstörung. Es zeigt die Herausforderungen, aber auch die schönen, unerwarteten Momente der Nähe. Ein Buch für Kinder und Familien, das Verständnis und Mitgefühl fordert und zeigt, dass es viele Arten gibt, miteinander zu sprechen.

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 Jahren

40 Seiten + Downloadmaterial, 19,00 €

ISBN 978-3-86739-131-3

eBook, 9,99 €





Anja Freudiger, Suse Schweizer
Tills Talente
 1. Auflage 2022, ab 3 Jahren
 36 Seiten, 20,00 €
 ISBN 978-3-86739-303-4



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.

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!



Karen-Susan Fessel, Rosa Linke
Selina Stummfisch
1. Auflage 2019, ab 5 Jahren
40 Seiten + Downloadmaterial, 19,00 €
ISBN 978-3-86739-177-1
eBook, 9,99 €



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.





Anja Freudiger, Suse Schweizer

Maltes Lieblingstrick

1. Auflage 2020, ab 5 Jahren

32 Seiten + Downloadmaterial, 19,00 €

ISBN 978-3-86739-204-4



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.



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 Jugendtherapeut*innen und -psychiater*innen, Kinderärzt*innen – inklusive Arbeitsmaterialien im Buch und als Download.

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 €

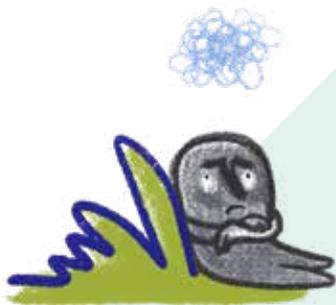


Stark gegen Angst und Zwang

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 Waschzwang 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 zähmt das Zwangsmonster
 1. Auflage 2021, ab 5 Jahre
 44 Seiten + Downloadmaterial, 19,00 €
 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 Downloadmaterialien 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, Jörg M. Fegert, Ulrike Hoffmann,
Miriam Rassenhofer, 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 verblassen: »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.

Anna Sophia Backhaus, Rosa Linke
Molly und das große Nichts
1. Auflage 2018, ab 8 Jahren
44 Seiten, 19,00 €
ISBN 978-3-86739-126-9



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.

Ein
Bilderbuch
über
Suizidalität



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.

Anja Offermann, Christiane Tilly, Anika Merten

Wasims Weste

1. Auflage 2017, ab 5 Jahren

40 Seiten + Downloadmaterial, 19,00 €

ISBN 978-3-86739-119-1



Kindern
Flucht und
Trauma
erklären



Mehr zum Thema »Flucht«:



Ulrike Schneck

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 Albträume 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.



Mehr zum Thema »Trauma«:

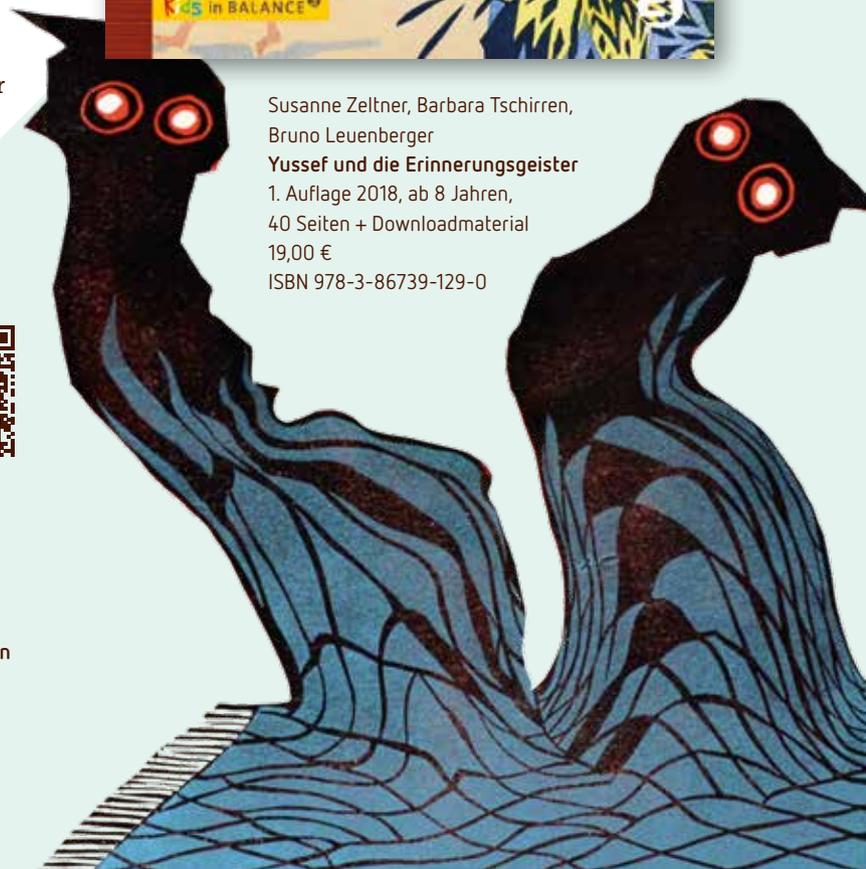


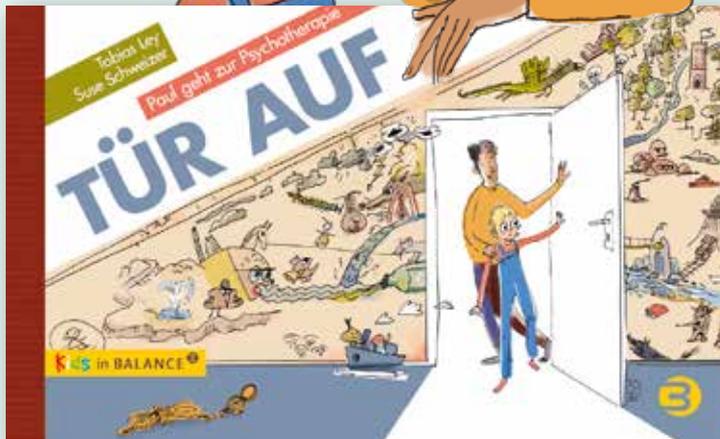
Silke Birgitta Gahleitner
**Das pädagogisch-therapeutische Milieu
 in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen**
 3., aktualisierte Auflage 2021
 152 Seiten, 25,00 €
 ISBN 978-3-96605-104-0
 eBook, 24,99 €



Kindern und
 Jugendlichen
 PTBS
 erklären

Susanne Zeltner, Barbara Tschirren,
 Bruno Leuenberger
Yussef und die Erinnerungsgeister
 1. Auflage 2018, ab 8 Jahren,
 40 Seiten + Downloadmaterial
 19,00 €
 ISBN 978-3-86739-129-0





Tobias Ley, Suse Schweizer

Tür auf

1. Auflage 2022, ab 5 Jahren

60 Seiten + Downloadmaterial, 19,00 €

ISBN 978-3-86739-267-9



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 ...



Hilfen für Jugendliche





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.

Simone Stojan, Naron Thordsen
Stress, Streit, Gefühlschaos
1. Auflage 2022
144 Seiten + Downloadmaterial, 18,00 €
ISBN 978-3-86739-254-9
eBook, 14,99 €

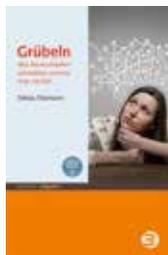


Schluss mit traurig!

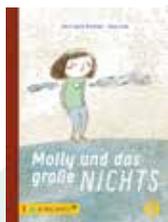
Endlich ein Buch, das Jugendliche und junge Erwachsene direkt anspricht: Es macht mit stimmigem Ton und passenden Beispielen behutsam deutlich, was typische Anzeichen für eine Depression sind und wann man sich professionelle Hilfe suchen sollte. Die Botschaft: Du bist nicht allein und du kommst da wieder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

Mehr zum Thema »Depression«:



Tobias Teismann
Grübeln
 136 Seiten + Downloadmaterial, 18,00 €
 ISBN 978-3-86739-362-1
 eBook, 14,99 €

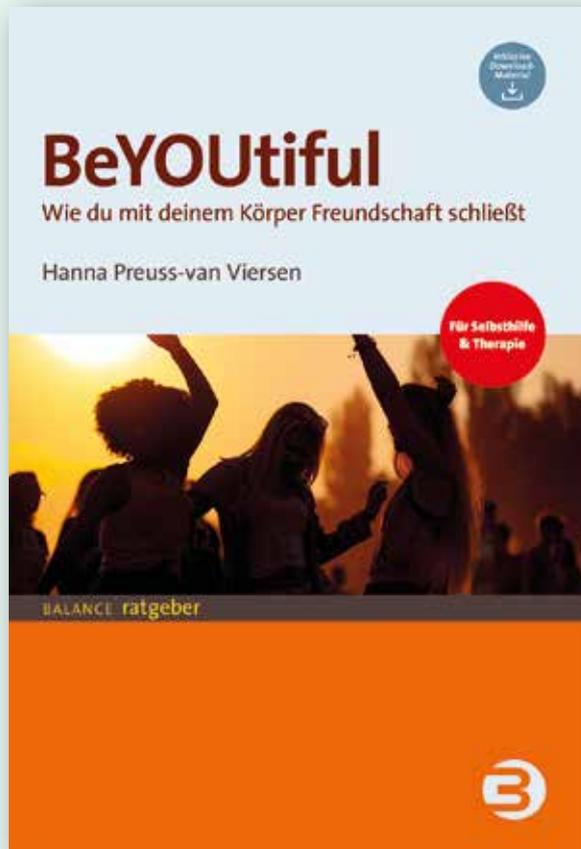


Anna Sophia Backhaus, Rosa Linke
Molly und das große NICHTS
 ab 8 Jahre
 44 Seiten, 19,00 €
 ISBN 978-3-86739-126-9



Gunter Groen, Dorothe Verbeek
Wieder besser drauf!
 3. überarbeitete Auflage 2024
 144 Seiten + Downloadmaterial, 20,00 €
 ISBN 978-3-86739-346-1
 eBook, 16,99 €

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
1. Auflage 2023
144 Seiten + Downloadmaterial, 22,00 €
ISBN 978-3-86739-250-1
eBook, 17,99 €



Stärke und Halt für den Weg aus der Magersucht

Magersucht ist mehr als nur ein Wunsch, schlanker zu sein – sie ist eine ernsthafte psychische Erkrankung. Das Buch spricht betroffene junge Mädchen direkt auf Augenhöhe an. Einfühlsam und zugleich wissenschaftlich fundiert erklären Dorothe Verbeek und Gunter Groen, was eine Magersucht genau ist und wie sie entsteht. Schritt für Schritt nehmen sie die Leserinnen mit, ihren Weg aus der Magersucht zu finden und mit sich, ihrem Körper und ihrem Leben Frieden zu schließen.

Durch die Erfahrungsberichte von fiktiven Stellvertreterinnen wie Katy, Azra, Caro und Liane wird die Thematik greifbar und nahbar. Deutlich wird: Es geht nicht nur um das Symptom »nicht essen«, sondern um Selbstwert, Emotionen, gesellschaftliche Einflüsse und die persönliche Entwicklung.

Ein Buch, das Therapeut*innen, Pädagog*innen und Eltern empfehlen und weitergeben werden. Die Arbeitsblätter aus dem Downloadbereich können sehr gut in der Therapie genutzt werden.



Dorothe Verbeek, Gunter Groen

Mein Ich hat Gewicht

1. Auflage 2025

156 Seiten + Downloadmaterial, 22,00 €

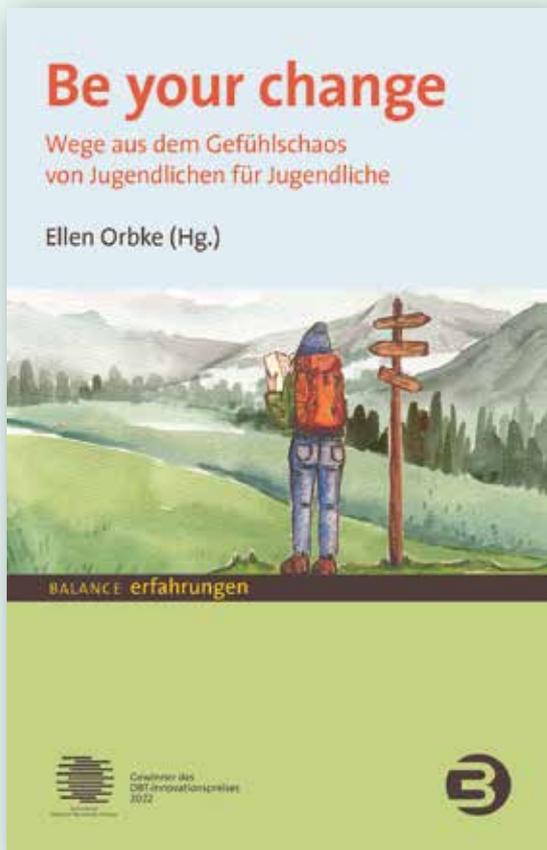
ISBN 978-3-86739-339-3

eBook, 17,99 €

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.



Ellen Orbke (Hg.)

Be your change

1. Auflage 2023

185 Seiten, 20,00 €

ISBN 978-3-86739-322-5

eBook, 15,99 €



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 viele 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

1. Auflage 2019

128 Seiten, 17,00 €

ISBN 978-3-86739-176-4

eBook, 13,99 €

Wenn Eltern erkranken



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.



Christiane Tilly, Anja Offermann, Anika Merten
Mama, Mia und das Schleuderprogramm
 3. Auflage 2025, ab 4 Jahren, 40 Seiten, 22,00 €
 ISBN 978-3-86739-361-4
 Auch als Hörbuch erhältlich



Mehr zum Thema »Borderline«:



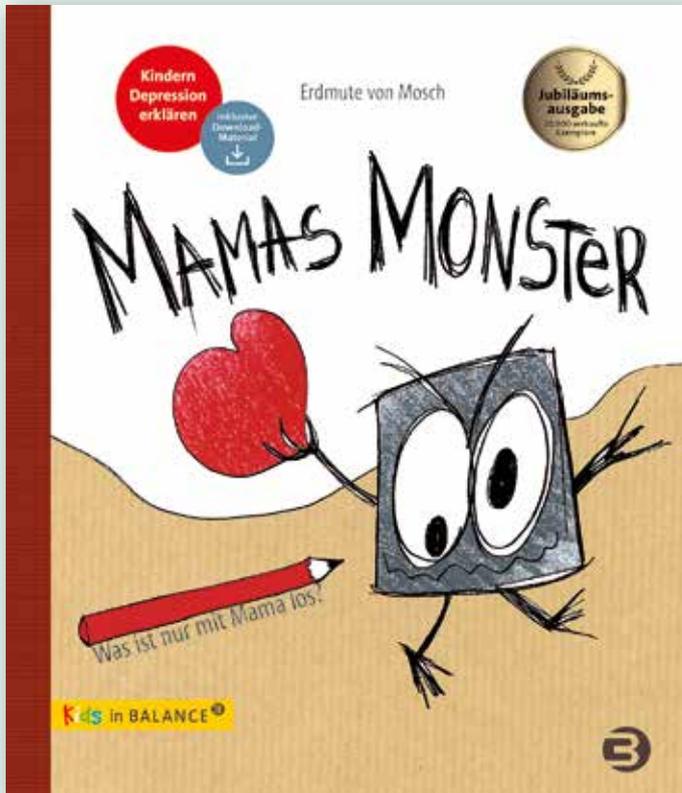
Martine Hoffmann,
 Gilles Michaux
Grenzenlos emotional
 192 Seiten, 18,00 €
 ISBN 978-3-86739-164-1
 eBook, 14,99 €



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**
 128 Seiten, 17,00 €
 ISBN 978-3-86739-176-4
 eBook, 13,99 €



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 Jahren, 40 Seiten + Downloadmaterial, 22,00 €
ISBN 978-3-86739-344-7



Mehr zum Thema »Depression«:



Gunter Groen,
Dorothe Verbeek
Wieder besser drauf!
142 Seiten + Downloadmaterial, 20,00 €
ISBN 978-3-86739-346-1
eBook, 16,99 €



Tobias Teismann,
Sven Hanning
Das Depressionsbuch
272 Seiten, 22,00 €
ISBN 978-3-86739-181-8
eBook, 17,99 €



Jeannette Bischkopf
So nah und doch so fern
192 Seiten, 20,00 €
ISBN 978-3-86739-358-4
eBook, 15,99 €

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.

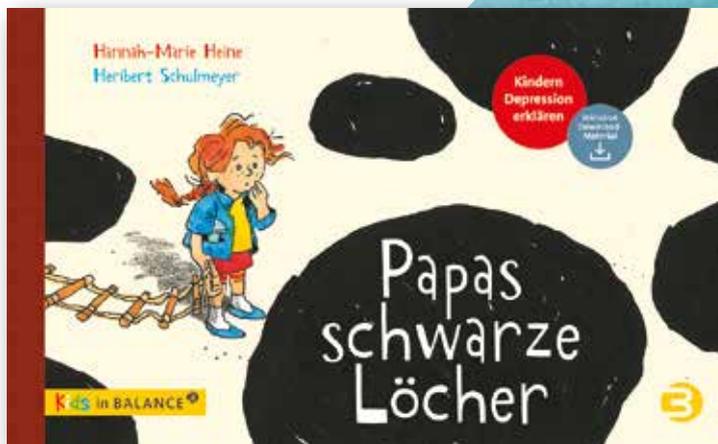
Hannah-Marie Heine, Heribert Schulmeyer

Papas schwarze Löcher

1. Auflage 2022, ab 5 Jahren

40 Seiten + Downloadmaterial, 19,00 €

ISBN 978-3-86739-233-4



Mit Kindern über Psychose sprechen

Karen-Susan Fessel, Heribert Schulmeyer

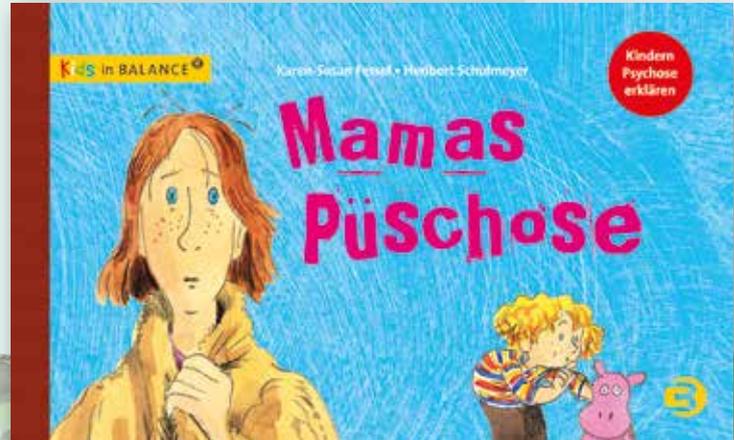
Mamas Püschose

1. Auflage 2020, ab 5 Jahren,
40 Seiten + Downloadmaterial, 19,00 €
ISBN 978-3-86739-184-9



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.

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.



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.

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.



Karen-Susan Fessel, Heidi Kull
Nebeltage, Glitzertage
 1. Auflage 2018, ab 5 Jahren
 40 Seiten + Downloadmaterial, 19,00 €
 ISBN 978-3-86739-133-7



Mehr zum Thema »Bipolare Störungen«:



Monica Ramirez Basco
Manie und Depression
 259 Seiten + Downloadmaterial,
 25,00 €
 ISBN 978-3-86739-146-7
 eBook, 19,99 €



Thomas Bock
Achterbahn der Gefühle
 220 Seiten, 20,00 €
 ISBN 978-3-86739-330-0
 eBook, 15,99 €

Anleitung zum Reden

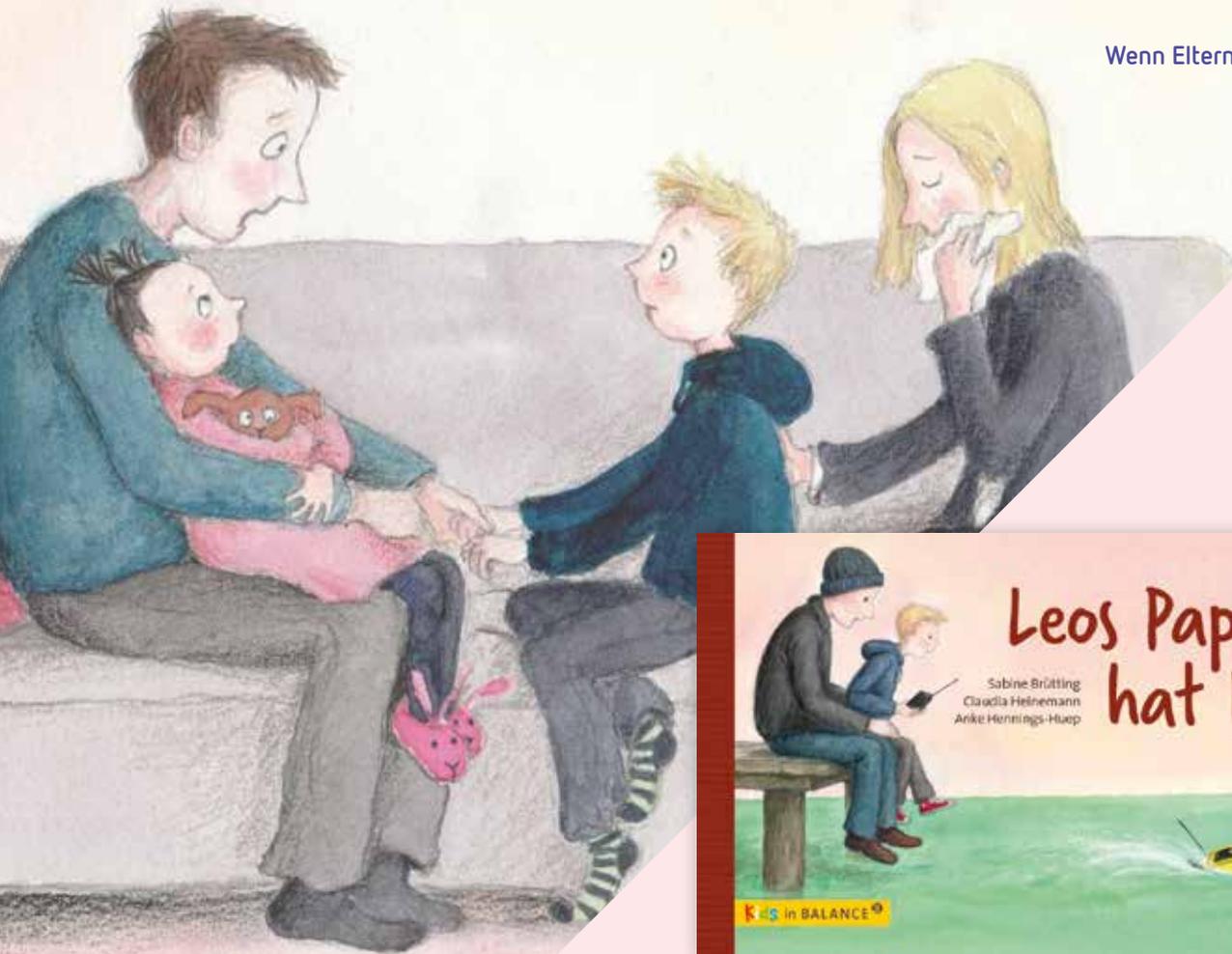
Rund 200.000 Kinder und Jugendliche sind jedes Jahr allein in Deutschland mit betroffen, wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt. Für die Eltern kommt zu all dem persönlichen Stress im Umgang mit der Erkrankung noch das Problem, die Kinder einzubeziehen, ihnen all das zu erklären, was nun kommt und kommen 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.

»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.«



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





Sabine Brütting, Claudia Heinemann, Anke Hennings-Huep

Leos Papa hat Krebs

1. Auflage 2018, ab 5 Jahren

40 Seiten + Downloadmaterial, 19,00 €

ISBN 978-3-86739-130-6

eBook, 9,99 €

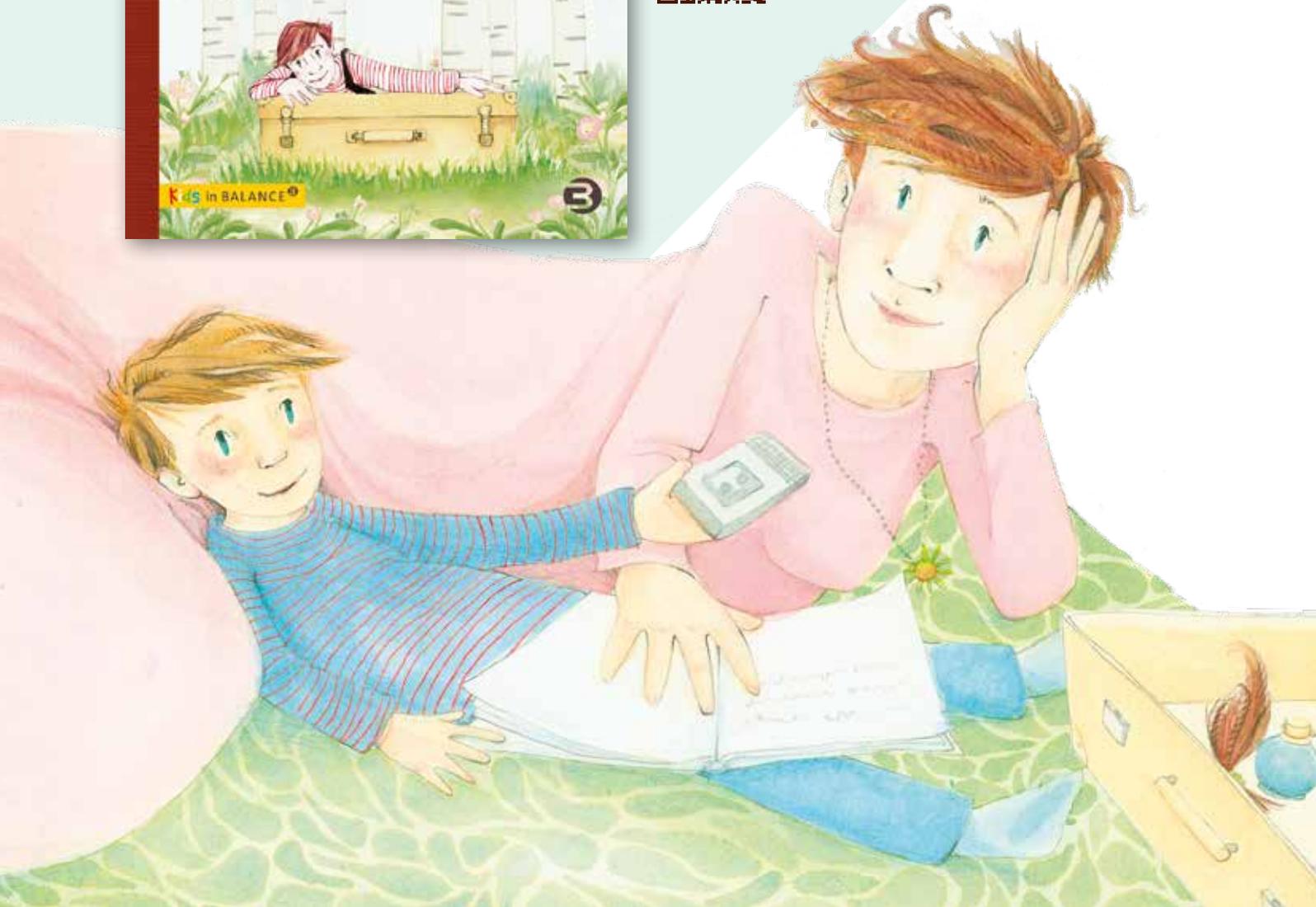


Ein Elfmeter gegen Papas Krebs

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.



Anja Freudiger
Ein Koffer voller Mama-Momente
1. Auflage 2016, ab 5 Jahren, 32 Seiten,
19,00 €
ISBN 978-3-86739-149-8



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 beschreibt liebevoll und einfühlsam, wie Kinder leiden, wenn es den vermeintlich unbezwingbaren Eltern auf einmal schlecht geht. Und obgleich sie nicht verschweigt, dass Kinder dem Schicksal oft ohnmächtig gegenüberstehen, zeigt sie auch, dass sie die Kraft entwickeln können, ihr Erleben unmittelbar zu verbessern.«

Aus dem Gutachten der Stiftung Gesundheit



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.



Johannes Jungbauer,
Katharina Heitmann (Hg.)
Unsichtbare Narben
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
 1. Neuausgabe 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

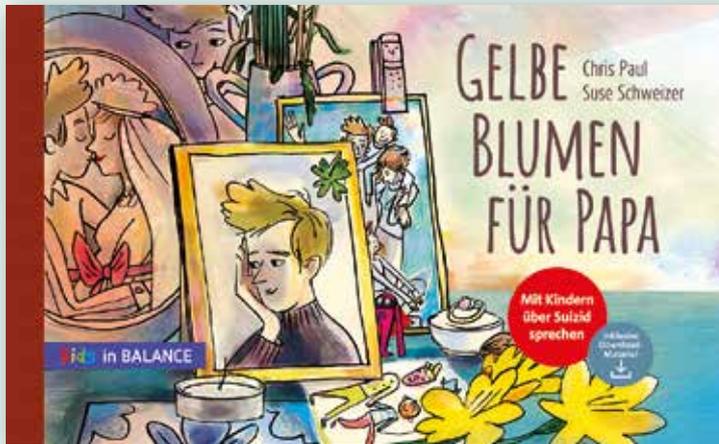
1. Auflage 2017, ab 4 Jahren

40 Seiten + Downloadmaterial, 19,00 €

ISBN 978-3-86739-157-3

eBook, 9,99 €





Chris Paul, Suse Schweizer
Gelbe Blumen für Papa
1. Auflage 2021, ab 8 Jahren
44 Seiten + Downloadmaterial, 19,00 €
ISBN 978-3-86739-223-5



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.

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.

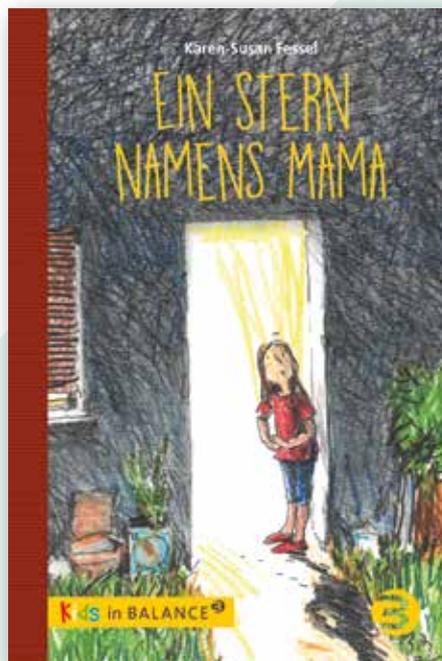




Empfohlen von:

Trauerland
Zentrum für trauernde
Kinder und Jugendliche

Karen-Susan Fessel, Heribert Schulmeyer
Ein Stern namens Mama
1. Auflage 2018, ab 4 Jahren
32 Seiten + Downloadmaterial, 19,00 €
ISBN 978-3-86739-173-3



Karen-Susan Fessel
Ein Stern namens Mama
1. Auflage 2021, ab 9 Jahren,
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.

... 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?«

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 Autor*innentandem Friedrich und Friebele 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.

Sabine Friedrich, Volker Friebele
Kindern Mut machen
 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.



Irmela Wiemann
Adoptiv- und Pflegekindern ein Zuhause geben
 6. Auflage 2021, 232 Seiten, 20,00 €
 ISBN 978-3-86739-287-7
 eBook, 15,99 €



Für Eltern
und
Fachkräfte



Thomas Köhler-Saretzki,
Alexandra Roszak, Anika Merten
Lia und das R-Team

1. Auflage 2019

36 Seiten + Downloadmaterial, 19,00 €

ISBN 978-3-86739-134-4

eBook, 9,99 €

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.



Ein Bilderbuch für Erwachsene!

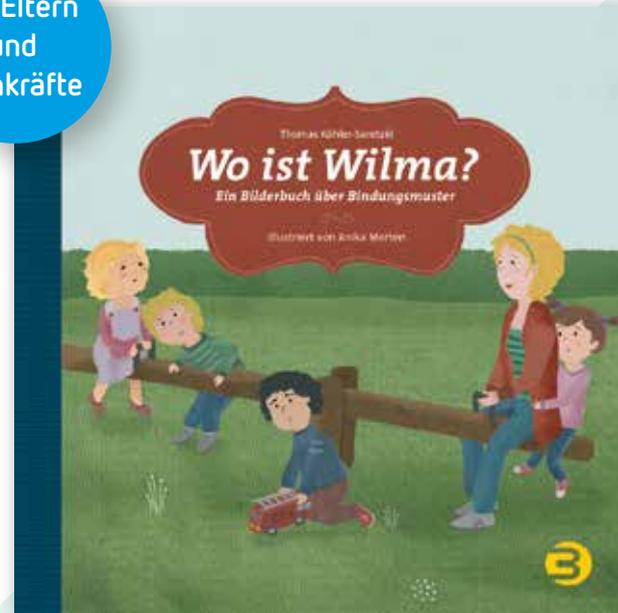
Für Eltern
und
Fachkräfte

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.

»Das Bilderbuch ist nicht nur Fachkräften im Bereich der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sowie Eltern/Erziehungsberechtigten ausdrücklich zu empfehlen. Generell



Thomas Köhler-Saretzki, Anika Merten
Wo ist Wilma?
 1. Auflage 2017
 44 Seiten + Downloadmaterial, 19,00 €
 ISBN 978-3-86739-120-7
 eBook, 9,99 €



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

Kids in BALANCE



Ursulaplatz 1
50668 Köln
www.psychiatrie-verlag.de

 familie__in__balance