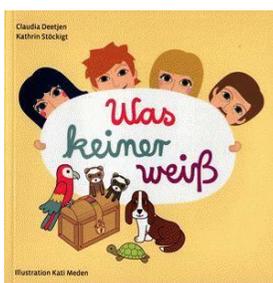
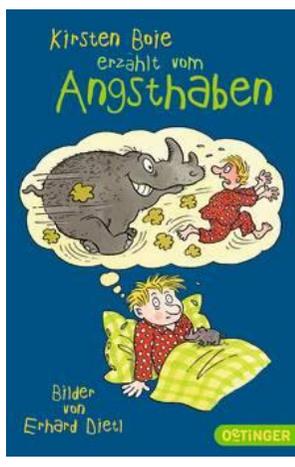




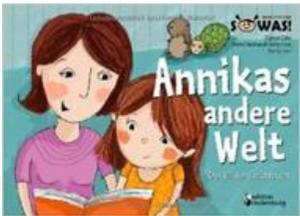
## Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbücher zum Thema psychische Belastung/Erkrankung und dessen Annäherung

Titel und Autor	Buchcover	Inhalt
<p>Mehr Zeit für Kinder e.V.:  <b>Warum ist Mama so traurig, auch wenn die Sonne lacht?</b></p>		<p>Mama wird nicht mehr froh - das haben Lucie und Max seit einiger Zeit festgestellt. Im Gegenteil: Mama ist nur noch lustlos und traurig. Doch warum ist Mama so traurig, auch wenn die Sonne lacht? Auf der Suche nach dem Verlorenem Lachen und wenn Gefühle Hilfen brauchen. Im ersten Teil wird in einer Vorlesegeschichte das Familienleben von Lucie und Max vorgestellt und welche kindgerechten Antworten halfen. Im zweiten Teil finden Eltern praxisorientierten Rat und Anregungen für den gemeinsamen Alltag.</p> <p>→ <b>Kindern Depressionen erklären</b>          Altersempfehlung: <b>ab 4 Jahren + spezieller Teil für Eltern</b></p>
<p>Claudia Deetjen, Kathrin Stöckigt:  <b>Was keiner weiß</b></p>		<p>Psychische Erkrankung (Borderline, Schizophrenie, Angststörung und bipolare Störung) werden in Reimform dargestellt, wer helfen kann und wie geholfen werden kann mit dem Hinweis: Hilfe gibt's nur, wenn man fragt.</p> <p>Altersempfehlung: <b>ab 4/5 Jahren</b></p>
<p>Claudia Deetjen, Kathrin Stöckigt:  <b>Das Seelenentdecker Album</b></p>		<p>Was ist die Seele, wie kann man sie pflegen, was stärkt sie und was hilft im Notfall- zum Mitmachen und Entdecken.</p> <p>→ <b>Mit Kindern über Seele sprechen (als Einstieg)</b>          Altersempfehlung: <b>ab 3/4 Jahren</b></p>

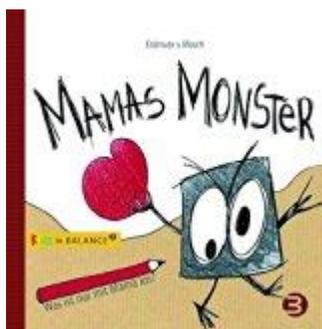


Titel und Autor	Buchcover	Inhalt
<p>Kirsten Boie erzählt vom Angsthaben</p>		<p>Was ist Angst, wozu ist sie da, auf welche Angst sollte man hören und gegen welche man angehen sollte, was man gegen Angst tun kann und was Mut ist.</p> <p>→ <b>Mit Kindern über Ängste sprechen</b> Altersempfehlung: <b>ab 6 Jahren</b></p>
<p>Christiane Tilly, Anja Offermann: <b>Mama, Mia und das Schleuderprogramm</b></p>		<p>Mia versteht ihre Mutter manchmal gar nicht: Immer muss sie telefonieren, ist traurig und tut sich dann auch noch selber weh: Was ist nur mit Mama los? „Bei deiner Mama wirbeln ganz viele Gedanken und Gefühle durcheinander. Wie bei einer Waschmaschine“</p> <p>→ <b>Kindern Borderline erklären</b> Altersempfehlung: <b>ab 6 Jahre</b></p>
<p>Sigrun Eder, Petra Rebhandl, Evi Gasser: <b>Annikas andere Welt</b> (Sachbuch)</p>		<p>Eine Geschichte zum Vorlesen, Informationen für Kinder rund um das Thema psychische Erkrankung, inklusiven Arbeitsblättern, Sachinformationen für Erwachsene (z.B. Eltern, Angehörige und Helfer)</p> <p>→ <b>Krankheitsübergreifend</b> Altersempfehlung: <b>Ab 8 Jahren und spezieller Teil für Eltern</b></p>



Titel und Autor	Buchcover	Inhalt
<p>Sigrun Eder, Petra Rebhandl, Evi Gasser: <b>Annikas andere Welt</b> (Bilderbuch)</p>		<p>An Schildkrötentagen verkriecht sich Annikas Mama auf dem Sofa oder im Bett, isst nicht und will ihre Ruhe haben. An Hamstertagen bleibt sie die ganze Nacht munter, kauft unnütze Sachen und macht Versprechen, die sie nicht hält. Das wird Annika zu viel, schließlich muss sie sich nicht nur um die Schule, sondern auch um ihren kleinen Bruder kümmern. Erst, als Annika versteht, was es mit Mamas seltsamen Verhalten auf sich hat, geht es bergauf.</p> <p>→ <b>Krankheitsübergreifend</b> Altersempfehlung: <b>Ab 5 Jahren</b></p>
<p>Sigrun Eder, Petra Rebhandl, Evi Gasser: <b>Annikas andere Welt</b> (Extra)</p>		<p>Das Mit-mach-Buch: Hast du einen Papa oder eine Mama, denen es nicht gut geht? Weißt du, was los ist? Es hilft Gedanken und Gefühle zu ordnen und Sorgen mitzuteilen. Erklärungen, was die Psyche ist und Arbeitsblätter für Kinder: Was ist los, wie fühlt es sich an, wie sieht die Krankheit aus, was hat sich verändert, was tut dir gut, was ist dein Schutzschild, wer kann helfen etc.</p> <p>→ <b>Krankheitsübergreifend</b> Altersempfehlung: <b>ab 5 Jahren</b></p>
<p>Susanne Wunderer: <b>Warum ist Mama traurig?</b></p>		<p>Eines Tages kann Mama nicht mehr aufhören, traurig zu sein. Lilli weiß nicht, was los ist. Sie bekommt große Angst. Glücklicherweise erkennt die Oma von Lillis Freund Paul, dass Lillis Mama krank ist und Hilfe braucht. "Warum ist Mama traurig?" ist ein Bilderbuch, dass mit ansprechenden Zeichnungen und auf kindgerechte Art erklärt, was eine Depression ist, und wer helfen kann. Im Anhang gibt die Autorin Tipps für das Gespräch mit den Kindern.</p> <p>→ <b>Kinder Depression erklären</b> Altersempfehlung: <b>2-5 Jahren</b></p>

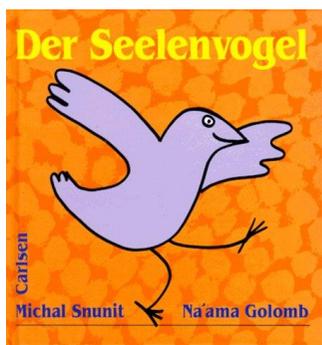
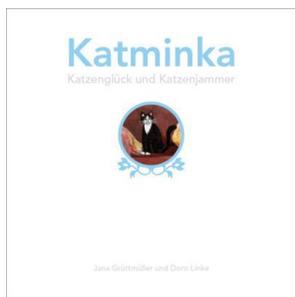


Titel und Autor	Buchcover	Inhalt
<p>Erdmute v. Mosch: <b>Mamas Monster</b></p>		<p>„Mama, bist du böse auf mich?“ will Rike von ihrer Mutter wissen, die seit Tagen nur noch müde im Bett liegt und keine Lust zum Spielen hat. Rike ist traurig und hat Angst, dass sie etwas falsch gemacht hat. Als Mama Rike endlich erzählt, was mit ihr los ist, staunt Rike: Ein Depressionsmonster, was Gefühle klaut? Aber seit Rike weiß, dass Mamas Traurigkeit nichts mit ihr zu tun hat, geht es ihr gleich viel besser.</p> <p>→ <b>Kindern Depressionen erklären</b> Altersempfehlung: <b>ab 3/4 Jahren</b></p>
<p>Karen Glistrup: <b>Was ist bloß mit Mama los?</b> Wenn Eltern in seelische Krisen geraten- Mit Kindern über Angst, Depression, Stress und Trauma sprechen</p>		<p>Manche Texte richten sich an Kinder, um die Zusammenhänge der elterlichen Erkrankung und den Gedanken und Erlebnissen der Kinder zu verdeutlichen. Die anderen Texte richten sich an die Erwachsenen, wieso es so wichtig ist, mit Kindern über psychische Erkrankungen zu sprechen und wie man das tun kann.</p> <p>→ <b>Krankheitsübergreifend</b> Altersempfehlung: <b>ab 4 Jahren mit speziellem Teil auch für die Eltern</b></p>
<p>Vera Eggermann, Lina Janggen: <b>FuFu und der grüne Mantel</b></p>		<p>Fufu's Vater verändert sich und das ist Fufu peinlich. Weil er sich komisch benimmt, bastelt Fufu sich einen Papp-Papa, mit dem er seine Freizeit verbringt und er an seinem Leben teilhat. Mama Fuchs erklärt Fufu, dass sein Vater eine Krankheit im Kopf hat.</p> <p>→ <b>Kindern Psychosen erklären</b> Altersempfehlung: <b>ab 5 Jahren</b></p>

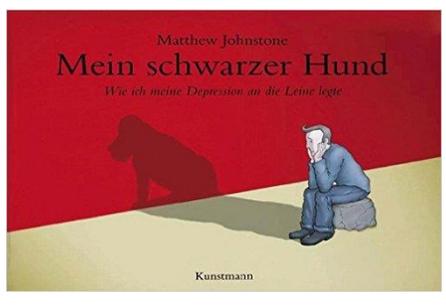
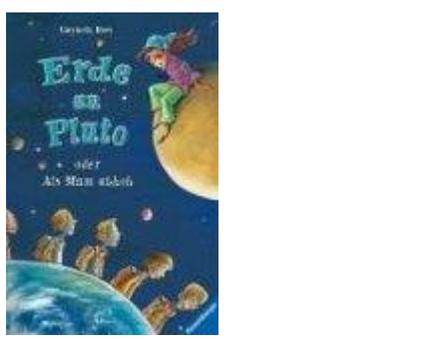


Titel und Autor	Buchcover	Inhalt
<p>Kirsten Boie: <b>Mit Kindern redet ja keiner</b></p>		<p>Charlotte erzählt in verschiedenen Kapiteln aus der Ich-Perspektive: Charlottes Mama fängt auf einmal an, ständig zu schimpfen. Außerdem liegt sie nur noch traurig im Bett und kümmert sich gar nicht mehr um den Haushalt. Charlottes Vater arbeitet viel und schämt sich für die Situation. Charlottes Mama ist oft betrunken und möchte sich letztlich das Leben nehmen. Mit Charlotte hat keiner gesprochen und niemand wollte ihr erklären, was mit Mama los ist, bis sie dann im Krankenhaus war.</p> <p><b>→ über Depressionen, Alkoholmissbrauch und selbstverletzendem Verhalten sprechen</b> Altersempfehlung: <b>ab 8 Jahren</b></p>
<p>Kerstin Trostmann/ Rolf Jahn: <b>Der beste Vater der Welt</b></p>		<p>Dieses Bilderbuch handelt von einer seelischen Veränderung eines Vaters und davon, was diese für das Kind Nick bedeutet. Nick ist besorgt. Sein Vater hat Angst vor Außerirdischen und ist plötzlich komisch. Die Familie sucht und findet Hilfe.</p> <p><b>→ Mit Kindern über Psychosen sprechen</b> Altersempfehlung: <b>ab 6 Jahren</b></p>
<p>Claudia Gliemann, Nadia Faichney: <b>Papas Seele hat Schnupfen</b></p>		<p>Nele lebt im Zirkus und ihr Vater kann nicht mehr als Seilartist auftreten. Nele schämt sich, dass ihr Vater versagt. Nele holt sich Rat beim „Dummen August“, der ihr erklärt, dass einige Krankheiten länger dauern und auch die Seele erkranken kann und es lange dauern kann, bis sie wieder gesund wird. Gemeinsam mit der Zirkusfamilie erlebt Nele, dass es ihrem Papa manchmal besser und schlechter geht, aber er gibt nicht auf.</p> <p><b>→ Kindern Depressionen erklären</b> Altersempfehlung: <b>ab 5 Jahren</b></p>

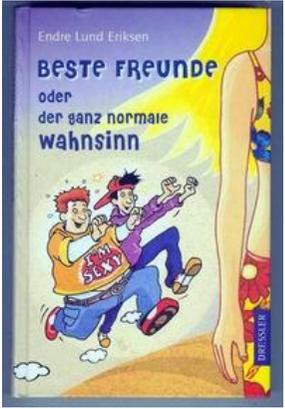


Titel und Autor	Buchcover	Inhalt
<p>Michal Snunit, Na'ama Golomb: <b>Der Seelenvogel</b></p>		<p>In der Seele, in ihrer Mitte, steht ein Vogel auf einem Bein. Der Seelenvogel. Er fühlt alles, was wir fühlen: Die Seele wird als Vogel verbildlicht, der aus Schubladen besteht: Schubladen für die unterschiedlichen Gefühle, für Geheimnisse und noch leere Schubladen. Jeder kann selbst wählen, was drin sein soll.</p> <p>→ <b>Seele erklären</b> Altersempfehlung: <b>ab 5 Jahren</b></p>
<p>Jana Grützmüller, Doro Linke: <b>Katminka- Katzensglück und Katzenjammer</b></p>		<p>Durch eine Katzensgeschichte werden die rastlosen Tage wie die müden Tage in einer Kurzgeschichte beschrieben. Dadurch soll Kindern verdeutlicht werden, dass es Krankheiten gibt, die einen verändern und es auch Hilfe gibt, wenn man es erkennt.</p> <p>→ <b>Kindern bipolare Störung und psychiatrisches Krankenhaus erklären</b> Altersempfehlung: <b>ab 5 Jahren</b></p>
<p>Schirin Homeier: <b>Sonnige Traurigtage</b></p>		<p>Teil 1: Vorlesegeschichte: Allgemein gehalten und nicht diagnose-spezifisch, sodass Kinder Rückschlüsse auf ihre Situation machen können. Teil 2: Ratgeber für Kinder: Typische Fragen und ihre Antworten sowie kindgerechte Erklärung von Fachbegriffen: Mona nimmt das Kind mit und wendet sich mit direkten Fragen an das Lesekind. Teil 3: Ratgeber für Eltern und Bezugspersonen:</p> <p>Erklärungen und Reaktionen der Kinder in Zusammenhang mit der Erkrankung verstehen</p> <p>→ <b>Krankheitsübergreifend</b> Altersempfehlung: <b>Grundschulalter</b></p>

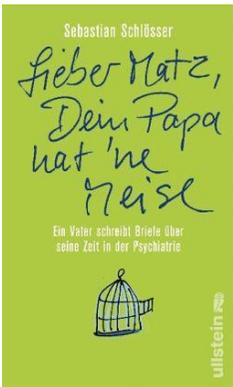


Titel und Autor	Buchcover	Inhalt
<p>Matthew Johnstone: <b>Mein schwarzer Hund</b></p>		<p>Wie die Depressionen das Leben beherrschen können, wird durch einen Hund symbolisiert und gezeigt, wie man ihn an die Leine nehmen kann und mit den Depressionen leben kann.</p> <p>→ <b>Depressionen erklären</b> Altersempfehlung: <b>ab 10 Jahren</b></p>
<p>Matthew und Ainsley Johnstone: <b>Mit dem schwarzen Hund leben</b></p>		<p>Handlungsempfehlungen für Angehörige, Tipps für den Alltag und dennoch sich selbst nicht zu vergessen.</p> <p>→ <b>Als Angehöriger mit Depressionen leben</b> Altersempfehlung: <b>Für Erwachsene Angehörige</b></p>
<p>Gwyneth Rees: <b>Erde an Pluto oder Als Mum abhob</b></p>		<p>Daniel ist 12 Jahre und zieht mit seiner Familie um. Anschluss in der Schule fällt ihm schwer. Er versteht sich mit Abby, die eine alkoholkrankte Mutter hat. Die Mutter Isobel ist eine humorvolle, liebenswerte Figur, das Krankheitsbild der manischen Depression und die damit verbundenen Konflikte werden anschaulich geschildert. Das Buch erzählt, wie Daniel es wahrnimmt, welche Ängste er hat und wie er sich aus eigener Kraft zu helfen versucht.</p> <p>→ <b>Jugendroman über manische Depression</b> Altersempfehlung: <b>ab 12</b></p>



Titel und Autor	Buchcover	Inhalt
<p>Endre Lund Eriksen:  <b>Beste Freunde oder der ganz normale Wahnsinn</b></p>		<p>Zwei Jungen mit typischen Jugendthemen wie Liebe, Schule und die Peinlichkeit der Eltern berichten über ihren Alltag. Doch dann interessiert sich das Jugendamt für ihre Wohnsituation. Um sie abzuwimmeln, hilft nur eins: Sie müssen ganz normal wirken. Aber das ist gar nicht so einfach! Vielleicht könnten sie Terjes Vater und Jims Mutter dazu bringen, zusammenzuziehen? Eine lebenslustige, unkonventionelle Geschichte voller Situationskomik über Freundschaft, Familie und Mädchen.</p> <p>→ <b>Jugendroman auch zum Thema Alkoholsucht</b>            Altersempfehlung: <b>ab 12 Jahren</b></p>
<p>Tormod Haugen:  <b>Die Nachtvögel</b></p>		<p>Joachim ist sehr ängstlich und fürchtet sich vor vielem. Seine Mutter arbeitet viel und sein Vater wurde krankgeschrieben- Er musste viele Rückschritte hinnehmen und seinen Beruf nicht mehr ausüben. Hilfe nahm er zunächst nicht an.            Ängste von Kindern und von Erwachsenen und ihre psychischen, physischen und sozialen Auswirkungen werden beschrieben.</p> <p>→ <b>Taschenbuch über Angst- und Panikstörung</b>            Altersempfehlung: <b>ab 12 Jahren</b></p>
<p>Triologie von Peter Mansdorf:            1. <b>Fliegen ohne Flügel</b>            2. <b>Robbi und sein ungezähmter Vater</b>            3. <b>Weg vom Fenster</b></p>	<p>Jugendroman</p>	<p>Der 12-jährige Robbi erzählt über die Achterbahn der Gefühle seines Vaters, dessen schrille Handlungen und eigentümlichen Aussagen und wie er die mehrfachen Klinikeinweisungen erlebt. Ein Alltag zwischen Kind sein, Kümmern um den Vater und Sorge, was mit ihm passiert.</p> <p>Altersempfehlung: <b>Jugendbuch ab 12 Jahren</b></p>



Titel und Autor	Buchcover	Inhalt
<p>Sebastian Schlösser: <b>Lieber Matz, dein Papa hat 'ne Meise</b></p>		<p>Mit der Diagnose „manisch-depressiv“ landet Sebastian Schlösser in der Psychiatrie. In diesem Buch erzählt er seinem achtjährigen Sohn, was die Krankheit mit ihm gemacht hat und was ihn bewegt. (Psychiatrie, Alkohol, Drogen und Suizidversuche)</p> <p>→ <b>Vater berichtet über seine bipolare Störung</b> Altersempfehlung: <b>ab 14 Jahren</b></p>
<p>Dr. med. Claudia Croos-Müller: <b>Kopf hoch, das kleine Überlebensbuch</b></p>		<p>Übungen für den Alltag, um gestärkt durch den Tag zu kommen und Erklärung wie der Körper mit der Seele zusammenhängt und wie sie sich gegenseitig beeinflussen.</p> <p>→ <b>Zusammenspiel Körper und Seele</b> Altersempfehlung: <b>ab 12 Jahren</b></p>

### Außerdem lesenswert:

Jugendbücher ab 15 Jahren zum Thema Schizophrenie

### Schizo – Trau niemandem. Vor allem nicht dir selbst.

Taschenbuch – 25. Juni 2015 von Nic Sheff (Autor), Maren Illinger (Übersetzer)

→ Teenager hat Schizophrenie

### Ich und mein anderes Leben

Taschenbuch – 9. März 2015 von Katrina Leno (Autor), Ute Mihr (Übersetzer)