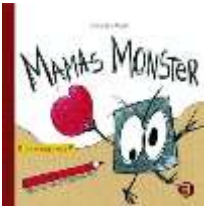


Kinderbücher über seelische Erkrankungen

Kinderbücher über Gefühle

Erdmute von Mosch: Mamas Monster: Was ist nur mit Mama los?

(3-6 Jahre)



Ein Depressions-Monster, das Gefühle klaut, ja gibt's denn so was? Seit Rieke weiß, was mit Mama los ist, geht es ihr gleich besser. Dieses zauberhafte Bilderbuch ist das erste, das es Eltern, Großeltern und Erzieherinnen ermöglicht, kleinen Kindern zu erklären, was eine Depression ist.

»Mama, bist du böse auf mich?« will die kleine Rieke von ihrer Mutter wissen, die seit Tagen nur noch müde im Bett oder auf dem Sofa liegt und keine Lust zum Spielen hat.

Rieke ist traurig und fühlt sich schuldig, weil sie denkt, sie hat was falsch gemacht. Mit einfühlsamer Sprache und wunderbar zarten Bildern hat Erdmute von Mosch ein Buch gestaltet, das 3-6jährigen Kindern die Krankheit Depression verständlich macht und erklärt, dass Traurigkeit und Rückzug Symptome einer Krankheit sind und mit Geduld und Hilfe von Ärzten und Therapeuten behandelt werden können.

Karen Glistrup: Was ist bloß mit Mama los? Wenn Eltern in seelische Krisen geraten. Mit Kindern über Angst, Depression, Stress und Trauma sprechen

(ab 3 Jahre)



Jedes 7. Kind erlebt seine Eltern in einer psychischen Krise. Hilflosigkeit, Schuldgefühle und vor allem Sprachlosigkeit sind dann meist an der Tagesordnung. Mit ausdrucksstarken Illustrationen und viel Hintergrundwissen hilft dieses Buch, aufzuklären und ins Gespräch zu kommen. Für Kinder ab 3 bis ins Erwachsenenalter.

Anja Möbest : Als Mama nur noch traurig war: Wenn ein Elternteil an Depression erkrankt

(4-6 Jahre)



Jan ist fünf Jahre alt, als die Grummelgrame kommen. Mamas Grummelgrame. Sie sind so furchtbar mies gelaunt. Alles finden sie schlecht, und sie reden so lange auf Mama ein, bis die ihnen glaubt. Ganz grau ist ihre Welt dadurch geworden. Sie lacht kaum noch, mag nichts mehr unternehmen und alles wird ihr zu viel – selbst Jan! Jan ist ganz elend deswegen. Ist er womöglich schuld daran, dass es Mama so schlecht geht ...?

Kinder psychisch kranker Eltern finden oft wenig Beachtung – dabei sind gerade sie es, die besondere Aufmerksamkeit benötigen. Denn werden sie in dieser schwierigen Zeit

nicht unterstützt und begleitet, ist das Risiko, dass sie selbst einmal psychisch erkranken, deutlich erhöht. Jans Geschichte zeichnet ein gefühlsvolles Bild der Verlustängste und der Scham- und Schuldgefühle, mit denen betroffene Kinder oftmals zu kämpfen haben. Sie veranschaulicht bildhaft, wie eine depressive Erkrankung entsteht und was man dagegen tun kann. Und vor allem macht sie deutlich: Niemand trägt Schuld – schon gar nicht die Kinder! Mit einem Elternnachwort von Diplom-Psychologin Ina Knocks

Anne Südbeck: Papa Panda ist krank - Ein Kinderfachbuch für Kinder mit depressivem Elternteil

(3-6 Jahre)



Der junge Pandabär Paul lebt mit seinen Eltern und seinem kleinen Bruder in den Bambuswäldern. Er liebt es, mit seinem Vater zu spielen. Doch in letzter Zeit will Papa nicht mehr spielen, er hat zu gar nichts mehr Lust. Die Eltern streiten sich jetzt oft. Paul hat Angst, dass Papas seltsames Verhalten seine Schuld sein könnte. Doch als er seiner Mutter davon erzählt, erklärt sie ihm, dass Papa krank ist. Er hat eine Depression.

Das Buch richtet sich an Kinder ab vier Jahren, bei denen ein Elternteil an einer Depression erkrankt ist. Es bearbeitet insbesondere die Angst von Kindern, Schuld am Verhalten der

Eltern zu sein. Abgerundet durch einen Fachteil bietet es für Bezugspersonen die Möglichkeit, die psychische Erkrankung und damit verbundene Fragen und Ängste achtsam zu thematisieren

Marcus Sauer mann: Der Kleine und das Biest

(ab 4 Jahre)



Seit Haros Papa nicht mehr zu Hause wohnt, ist seine Mutter ganz anders geworden. Sie kann nicht mehr richtig mit Haro spielen, brütet über alten Fotos, lacht nicht mehr und verbreitet üble Laune. Sie ist ein richtiges Biest geworden! Um vieles muss sich Haro ganz allein kümmern. Das ist mal ganz schön, mal aber auch richtig anstrengend.

Wenn deine Mutter sich in ein Biest verwandelt, ist vieles anders Dies ist die Geschichte von einem kleinen Jungen und seinem Biest. Seinem großen, unendlich liebenswerten Trauerkloß von Biest. Der Kleine muss sich ein bisschen um das Biest kümmern. Damit es nicht zu traurig ist. Und um sich selber muss er sich auch kümmern. Weil das Biest so viel vergisst. Es kann aber auch sehr nett sein mit so einem Biest. Ein Biest verbietet nicht dauernd etwas. Und nachts kommt es zu einem ins Bett. Das ist gemütlich - meistens. Wie lange dauert eigentlich so eine Verbiesterung? In wunderschönen, nachdenklichen und heiteren Bildern und wenigen, einfachen Sätzen erleben wir, wie aus dem Biest ganz langsam wieder die Mama des Jungen wird.

Schirin Homeier: Sonnige Traurigtage: Illustriertes Kinderfachbuch für Kinder psychisch kranker Eltern und deren Bezugspersonen

(6-8 Jahre)



Illustriertes Kinderfachbuch für Kinder psychisch kranker Eltern und deren Bezugspersonen mit einem Vorwort von Prof. Dr. Fritz Matzejat.

In letzter Zeit ist mit Mama etwas anders: sie ist so kraftlos und niedergeschlagen. Auf diese "Traurigtage" reagiert Mona wie viele Kinder psychisch kranker Eltern: Sie unterdrückt Gefühle von Wut oder Traurigkeit, übernimmt immer mehr Verantwortung und sehnt sich nach glücklichen "Sonnigtagen". Erst als sich Mona einer Bezugsperson anvertraut, erfährt sie, dass ihre Mutter unter einer psychischen Krankheit leidet und fachkundige Hilfe benötigt. Im Anschluss wendet sich Mona mit wesentlichen Fragen direkt an das Leserkind:

Was ist eine psychische Erkrankung? Bin ich schuld daran? Wer kann Mama oder Papa helfen? Mit wem kann ich reden? Außerdem wird ein Notfallplan für Krisenzeiten eingeführt. Im Ratgeberteil bekommen private und professionelle Bezugspersonen Anregungen, um betroffene Kinder zu unterstützen.

Claudia Gliemann: Papas Seele hat Schnupfen

(6-8 Jahre)



Neles Zuhause ist der Zirkus. Ihre Familie zählt zu den besten Seilartisten der Welt. Schon seit Generationen. Doch dann wird Neles Papa krank. Seine Seele bekommt Schnupfen. Und das in einer Welt, in der alles bunt und fröhlich ist und man eigentlich glücklich sein könnte. Neles Papa, der immer so stark war, wird schwach. Vor Neles Augen – und vor den Augen der ganzen Welt. Nele schämt sich für ihren Papa. Sie ist wütend. Er tut ihr Leid, und sie fragt sich, was wohl ihre Freunde denken und ob sie sie noch mögen

werden. In ihre heile Welt ziehen Schatten ein. Sie hat viele Fragen, auf die sie keine Antworten weiß. Ihre Mama will sie nicht fragen, weil sie auch schon so traurig ist. Oma und Opa sind weit weg. Zum Glück gibt es den Dummen August, der Nele erklärt, warum ihr Papa so traurig ist und dass auch die Seele Schnupfen haben kann und dass alles seine Zeit braucht. Gemeinsam mit der Zirkusfamilie erlebt Nele, dass es ihrem Papa manchmal besser und schlechter geht, aber er gibt nicht auf, und durch die Krankheit entdeckt er plötzlich Fähigkeiten, die ihm vorher gar nicht so bewusst waren. Ein Buch zu einem schwierigen und traurigen Thema, das trotzdem nie düster ist, sondern eingehüllt in ein warmes, sattes Blau, mit einer positiven Farbe am Ende: einem Picknick im Grünen mit einem warmen Herbstsonnengelb.

Christiane Tilly: Mama, Mia und das Schleuderprogramm: Kindern Borderline erklären

(6-8 Jahre)



Mia versteht ihre Mutter manchmal gar nicht: Immer muss sie telefonieren, ist traurig oder tut sich weh! Als sie eines Tages verschwindet, ist Mia außer sich vor Sorge. Und stinksauer: Was ist nur mit Mama los?

Wenn ein Familienmitglied psychisch erkrankt, erleben auch die Kinder große Verunsicherung. Es ist wichtig, sie nicht allein zu lassen mit ihren Ängsten und Fragen.

Sie brauchen Ermutigung, altersgemäße Informationen, Raum für Spaß und Spiel. Dazu trägt dieses Buch bei. Kinder lernen Borderline-Symptome zu verstehen und begreifen, dass sie geliebt werden, auch wenn Vater oder Mutter das im Schleuderprogramm der Gefühle nicht so zeigen können.

**Sigrun Eder: Annikas andere Welt - Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern (SOWAS!)
(ab 6 Jahren)**



Sind Erwachsene psychisch erkrankt, dann leiden sie vorwiegend an Ängsten, Depressionen, Manien, Essstörungen, Suchterkrankungen, Schizophrenien oder Zwängen. Bei zunehmendem Problemdruck verdichten sich Suizidgedanken und Selbsttötungsversuche häufen sich.

Für Partner und Angehörige stellt die Bewältigung des Alltags mit psychisch erkrankten Menschen eine enorme Belastung dar, wobei das Zusammenleben infolge ausbleibender Krankheitseinsicht und Behandlungsbereitschaft zusätzlich erschwert wird. Richtig kompliziert wird es, wenn psychisch erkrankte Erwachsene minderjährige

Kinder haben. Denn die psychische Krankheit erzeugt Unklarheit, Ängste, Schuldgefühle und verändert die Eltern-Kind-Beziehung meist ungünstig, weil Kinder oftmals vernachlässigt werden, seelische Gewalt erleben, einem Geheimhaltungsgebot ausgesetzt sind oder aufgrund stationärer Aufenthalte und Fremdunterbringung von ihren Bezugspersonen getrennt werden. Nicht selten wird dadurch die gesunde psychische Entwicklung eines Kindes maßgeblich gefährdet.

Das Sachbuch „Annikas andere Welt“ teilt sich in drei Abschnitte: Im ersten erhalten Kinder Informationen über die psychischen Krankheiten der Eltern, deren Anzeichen und Auswirkungen auf sie selbst, die Eltern-Kind-Beziehungen sowie das Familienleben. Auch werden Ideen vermittelt, wie Kinder Gleichaltrigen die Krankheit erklären und wie sie selbst damit besser klarkommen können. Zahlreiche Mit-Mach-Seiten laden zusätzlich zur Selbstreflexion, zum Entdecken eigener Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien sowie zur Entwicklung eines differenzierten Familienbildes ein. Die Unterlagen im Buch eignen sich auch für die psychologische, psychotherapeutische, ärztliche und pädagogische Begleitung.

Im zweiten Teil bekommen Eltern, Angehörige und psychosoziale HelferInnen Informationen zu kindlichem Erleben, Folgeproblemen, Risikofaktoren und Fremdunterbringung.

**Karen-Susan Fessel: Nebeltage, Glitzertage - Kindern bipolare Störungen erklären
(5-7 Jahre)**



Manchmal ist es in der Wohnung ganz still und trübe – als wäre es ganz neblig. 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.

**Schirin Homeier: Flaschenpost nach irgendwo. Ein Kinderfachbuch für Kinder suchtkranker Eltern
(8-10 Jahre)**



Irgendwas muss sich ändern: Marks Papa trinkt zu viel, die Eltern streiten nur noch, und in der Schule geht alles drunter und drüber. Mark kann mit niemandem darüber reden. In seiner Not schreibt er eine Flaschenpost. Dann nehmen die Dinge ihren Lauf ... Einfühlsam, liebevoll illustriert und im bewährten Stil des Buches 'Sonnige Traurigtage' erhalten Kinder von suchtkranken Eltern durch eine Bildergeschichte und einen altersgerechten Erklärungsteil Hilfestellung für ihren Alltag. Ein Ratgeber für erwachsene Bezugspersonen und Fachkräfte rundet das Kinderfachbuch ab.

Kirsten Boie: Mit Kindern redet ja keiner (9-11 Jahre)



Als Charlotte neun Jahre alt ist, verändert sich ihr Leben plötzlich. Grund dafür ist ihre Mutter. Die hat mit einem Mal furchtbare Wutausbrüche, dann wieder sitzt sie stundenlang stumm da und rührt sich kaum. Was eigentlich los ist, erfährt Charlotte nicht, denn mit Kindern redet ja keiner. Doch dann passiert das Schreckliche: Charlottes Mutter versucht, sich das Leben zu nehmen. Wie Charlotte es schafft, mit der Situation und ihrer kranken Mutter umzugehen, davon erzählt Kirsten Boie unvergleichlich feinfühlig und mit großer Wahrhaftigkeit.

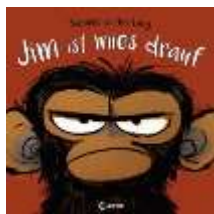
Matthew Johnstone, Ainsley Johnstone: Mit dem schwarzen Hund leben Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren. (für Angehörige)



Jeder kennt jemanden, der irgendwann einmal an einer Depression gelitten hat oder noch leidet – am „schwarzen Hund“, wie sie in diesem Büchlein heißt. Matthew Johnstone war selbst über viele Jahre betroffen, seine Frau Ainsley hat ihn in dieser Zeit begleitet und unterstützt. „Mit dem schwarzen Hund leben“ hält eine Fülle praktischer Ratschläge bereit – darüber, wie man eine Depression frühzeitig erkennt, was man dagegen tun kann und was man lieber bleiben lässt, vor allem aber auch darüber, wie Angehörige helfen können, ohne dabei selbst krank zu werden. Die Johnstones haben eindringliche, berührende und oft humorvolle Bilder für das Leben mit der Depression gefunden und einen Ton, der Betroffene und ihre Angehörigen aus ihrer Isolation und Hilflosigkeit befreit, Trost spendet, Mut macht und Hoffnung verleiht.

Kinderbücher über Gefühle

Suzanne Lang: Jim ist mies drauf: Bilderbuch über Gefühle und schlechte Laune (ab 4 Jahre)



Jim ist mies drauf: Die Sonne scheint zu hell, der Himmel strahlt zu blau und die Bananen schmecken zu süß! „Vielleicht hast du schlechte Laune“, vermutet sein Freund Nick. Doch Jim ist sich sicher: „Ich hab KEINE schlechte Laune!“ Als seine Freunde versuchen ihn aufzumuntern – „Hüpf auf und ab!“, „Tanze!“ oder „Mach ein Nickerchen!“ – stürzt er wütend davon. Nichts scheint zu helfen. Kann es also sein, dass er einfach mal einen schlechten Tag hat?

Ein wunderbares Bilderbuch, das witzig und einfühlsam den Umgang mit Gefühlen beschreibt, die sich nicht so leicht erklären lassen. Dabei wird klar: es ist okay, auch mal schlecht drauf zu sein.

Jeder hat mal schlechte Laune – und manchmal lässt man die an seinen Freunden aus, obwohl man das gar nicht möchte. So geht es auch dem Affen Jim in diesem Bilderbuch, der lernt, dass man Emotionen nicht unterdrücken sollte. Eine lustige und kindgerechte Geschichte über den Umgang mit Gefühlen wie Ärger und schlechter Laune.

Toon Tellegen, Marc Boutavant: Man wird doch wohl mal wütend werden dürfen



Jeder wird mal wütend, sogar die friedlichsten Kreaturen. Aber selten ist der Umgang mit dem Ärger leicht, auch nicht in den Geschichten von Eichhorn, Erdferkel & Co. Hier streiten die Tiere um die Meisterschaft im Wütendsein: Der Kippschliefer ist wütend auf die Sonne, weil sie jeden Abend untergeht. Der Elefant ist wütend auf sich selbst, weil er ständig vom Baum fällt. Und der Igel ärgert sich, weil er noch nie so richtig zornig war. Doch als die Wut eines schönen Sommertages verschwunden ist, suchen die Tiere schnell nach Gründen, sich wieder aufzuregen. Dieses Kinderbuch erleichtert es kleinen Wutköpfen, über sich selbst zu lachen. Voll hintergründigem Humor und überraschenden Einsichten.

Mies van Hout: Heute bin ich

(3-6 Jahre)



Heute bin ich zufrieden. Und du? Bist du neugierig? Gelangweilt? Zornig? Mies van Hout hat Fische in leuchtenden Ölpastellfarben gemalt. Jeder Fisch drückt ein anderes Gefühl aus; mal ist es eine schöne, mal eine verwirrende Stimmung, manchmal eine heftige Empfindung, manchmal eine ganz zarte. Das Bilderbuch nimmt einen mit auf eine Reise durch die Welt der Gefühle. Es regt an, über Empfindungen zu reden, sie zu benennen und besser zu verstehen. Durch die großzügige Gestaltung auf jeder Doppelseite ein Gefühl und ein Fisch eignet sich das Buch auch sehr gut zum Zeigen in Kindergruppen.

Sprachförderung ist, wenn Kinder durch ihre Wahrnehmung anfangen, von Bildern zu erzählen. Genau das passiert bei diesen Bildern, denn weniger ist mehr für diese Motivation, und in diesem Buch finden sich auf zwei sich gegenüberliegenden Seiten jeweils nur ein Fisch oder ein Wort. Das Kind kann sich einfach in die Abbildung der Fische vertiefen, denn sie sind von enormer Ausdruckskraft in ihren jeweiligen Stimmungen, die man herauslesen kann. Und genau darüber kann man jede Menge erzählen, z.B. warum ein Fisch so selig lächelt, warum ein anderer wohl ängstlich ist, und warum wieder andere so böse, so neidisch, so zornig, so verwirrt oder so mutig ist. Jedes einzelne Bild ist von üppigster Farbenpracht vor schwarzem Hintergrund. Wir müssen uns ausschließlich auf die Entschlüsselung von Mimik und Körpersprache beschränken, um dann unserer Phantasie freien Lauf zu lassen. Als Hilfestellung, falls man sich beim gemeinsamen Lesen nicht einigen kann, wie sich der Fisch fühlt, gibt es die passenden Eigenschaftswörter, und dann ist eigentlich alles klar. Dieses Buch ist einfach schön, und für jedes Kind, das herausfinden will, dass Gefühle sich äußern können und von anderen verstanden werden können, ist es lohnend, das Buch in seiner künstlerischen Gestaltung und in seiner Möglichkeit zu entdecken.

Holde Kreul: Ich und meine Gefühle

(ab 5 Jahre)



Es gibt Tage, da möchte man laut lachen und jauchzen vor Glück, an anderen ist einem zum Schreien und Toben zumute, dann wieder braucht man Trost und Nähe. Gar nicht so einfach, mit all diesen widersprüchlichen Gefühlen umzugehen. Und nicht alle Emotionen darf man zeigen, denn das könnte andere Menschen verletzen. Die eigenen Gefühle wahrzunehmen und verantwortungsvoll mit ihnen umzugehen, ist für Kinder ein wichtiger Lernprozess und ein Ausprobieren von Grenzen. Dieses Buch lädt zum Gespräch über Emotionen ein. Es will Kindern die Möglichkeit geben, sich mit ihrer Gefühlswelt auseinanderzusetzen, sich wiederzuerkennen und eigene Reaktionen zu überprüfen. Es will aber auch Mut machen, zu allen Gefühlen zu stehen.

Doris Rübel: Ängstlich, wütend, fröhlich sein / Wieso? Weshalb? Warum? Junior Bd. 32

(2-4 Jahre)



Der Kinderalltag ist ein Wechselbad der Gefühle: Jeder ist mal wütend oder traurig und jeder hat auch mal Angst. Doch Gefühle ändern sich gerade bei Kindern sehr schnell. Gerade noch zu Tode betrübt, sind die Kleinen schon in der nächsten Minute wieder fröhlich oder vielleicht sogar mutig. Dieses Buch erlaubt Kindern, ihre eigenen Gefühle und die anderer zu erkennen, zu verstehen und anzunehmen. Dabei liefern die dargestellten Situationen, die jedes Kind aus seinem Alltag kennt, Anlass zum Gespräch mit den Eltern. Was macht uns fröhlich, wütend oder ängstlich? Warum müssen wir manchmal weinen? Auch das Thema Streit und Versöhnung, bei Kindern als auch bei Erwachsenen, wird mit kindgerechten Beispielen gezeigt.