Stark im Sturm
Unterstützung für Kinder psychisch und suchterkrankter Eltern

Buch-Empfehlungen zu psychischen und Suchterkrankungen

Inhalt

Psychische Erkrankung - allgemein 2

Bipolare Störung / manisch-depressiv 6

Depression 7

Schizophrenie/ Psychose 10

Borderline 11

Psychische Erkrankung – Jugendbücher 13

Suchterkrankung - allgemein 15

Alkoholismus 16

Suchterkrankung - andere 20

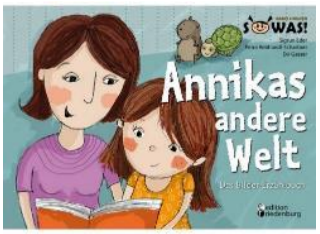
Suchterkrankung - Jugendbücher 21

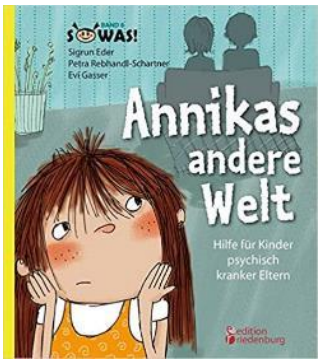
Broschüren - Download als PDF-Datei 23

Psychische Erkrankung - allgemein

Kinder psychisch kranker Eltern stärken - **Informationen f. Betroffene, Eltern, Lehrer, Erzieher**	
Hogrefe Verlag	ISBN: 978-3801724207 / 16,95 Euro
EJ 2013	Lenz, Albert
	Trotz belastender Lebensumstände und Probleme entwickeln sich viele Kinder psychisch kranker Eltern zu selbstsicheren, kompetenten und leistungsfähigen Persönlichkeiten. Aus der Forschung ist bekannt, dass solche resiliente Kinder über Fähigkeiten, Fertigkeiten und Talente verfügen, die es ihnen ermöglichen, mit den Belastungen erfolgreich umzugehen und auftauchende Probleme zu lösen. Kinder verfügen jedoch nicht automatisch über diese schützenden Qualitäten. Wie Eltern, Erzieher und Lehrer die Resilienz von Kindern fördern können, dazu liefert der Ratgeber umfangreiche Informationen. Der erste Teil des Ratgebers informiert über psychische Erkrankungen, die Anzahl der Betroffenen, über Erkrankungsrisiken der Kinder, über die Belastungsfaktoren und das Belastungserleben der Kinder und der Eltern. Der zweite Teil des Buches beschäftigt sich mit der Frage, was Kinder psychisch kranker Eltern stärkt und welche Besonderheiten resiliente Kinder auszeichnen. Der letzte Teil des Ratgebers gibt Eltern praktische Anregungen, wie sie die Resilienz ihrer Kinder stärken können. Zudem enthält er zahlreiche Hinweise für Erzieher und Lehrer, wie diese betroffene Familien unterstützen können

Ratgeber Kinder psychisch kranker Eltern - **Informationen f. Betroffene, Eltern, Lehrer, Erzieher**	
Hogrefe Verlag	ISBN: 978-3801725907 / 9,95 Euro
EJ 2016	Lenz, Albert; Wiegand-Grefe, Silke
	Zahlreiche Eltern, die selbst unter einer psychischen Erkrankung leiden, machen sich Sorgen darüber, dass ihre Kinder ebenfalls erkranken könnten. Wie sehen die Belastungen für Kinder psychisch erkrankter Eltern aus? Wie erleben Kinder und Eltern die Situation? Wie können andere Bezugspersonen helfen? Welche Hilfen gibt es? Der Ratgeber liefert Antworten auf diese und weitere Fragen. Der Ratgeber beschreibt die genetischen, individuellen, psychosozialen und familiären Belastungsfaktoren und das subjektive Belastungserleben der Kinder und Eltern. Den Schwerpunkt des Ratgebers bilden Informationen dazu, was resiliente Kinder auszeichnet und wie die Widerstandskräfte der Kinder durch Eltern, Lehrer und Erzieher gestärkt werden können. Der Ratgeber zeigt zudem auf, wie Eltern Hilfen für ihr Kind finden und welche Anlaufstellen, den richtigen Weg für die Betroffenen weisen können.

Annikas andere Welt - **Das Bilder-Erzählbuch für Kinder psychisch kranker Eltern**	
Edition Riedenburg Verlag	ISBN: 978-3-902647-98-6 / 16,90 Euro
EJ 2013	Eder, Sigrun; Rebhandl-Schartner, Petra
	Annika ist traurig. Sie fragt sich: „Hat Mama mich vergessen?“ und „Bin ich schuld daran?“ Denn Mama ist nicht mehr so, wie sie früher einmal war: Sie ist nur noch mit sich selbst beschäftigt. An Schildkröten-Tagen verkriecht sich Mama auf dem Sofa oder im Bett, isst nicht und will ihre Ruhe haben. An Hamster-Tagen bleibt sie die ganze Nacht munter, kauft unnütze Sachen ein und macht Versprechen, die sie nicht hält. Das alles wird Annika irgendwann 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 seltsamem Verhalten auf sich hat, geht es bergauf. „Annikas andere Welt - Das Bilder-Erzählbuch“ für Kinder psychisch erkrankter Eltern unterstützt Kinder und ihre Vertrauenspersonen dabei, sich in einem schwierigen Familienumfeld zurecht zu finden. Mit-Mach-Seiten laden außerdem dazu ein, die eigene Situation aufzuschreiben bzw. aufzumalen. *** **(8-12 J.)**

Annikas andere Welt - **Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern**	
Edition Riedenburg Verlag	ISBN: 978-3902647351 / 19,90 Euro
EJ 2013	Eder, Sigrun; Rebhandl-Schartner, Petra
	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. Für PsychologInnen und PsychotherapeutInnen finden sich im dritten Abschnitt Anregungen für die Arbeit mit psychisch erkrankten Eltern und deren Kindern.

Wir sagen immer Debreziner dazu - **Psychoedukation mit Kindern psychisch erkrankter Eltern**	
Wißner-Verlag	ISBN: 978-3957860842 / 12,80 Euro
EJ 2016	Livia Koller
	In der Kindersprechstunde am Bezirkskrankenhaus Augsburg hat Livia Koller aus vielen Einzel- und Gruppengesprächen mit Kindern psychisch erkrankter Eltern deren Sichtweisen, Erklärungen und eigene Bezeichnungen der Krankheiten zusammen mit dazu gemalten Bildern gesammelt. Neben einer allgemeinen Psychoedukation über die Seele, psychische Krankheiten und deren Behandlung werden die Krankheitsbilder Depression, Manie, Bipolare Störung, Schizophrenie, Alkoholerkrankung und Borderline-Persönlichkeitsstörung mit Kinderworten und Kinderbildern dargestellt. Dieses Bilderbuch bietet Bezugspersonen und Fachkräften anschauliches Material für eine kindgerechte Krankheitsaufklärung mit Kindern psychisch erkrankter Eltern.

Lia und das R-Team - **Ein Bilderbuch über Resilienz für Eltern und Fachkräfte**	
Balance Buch + Medien	ISBN: 978-3-86739-134-4 / 17,00 Euro
EJ 2019	Thomas Köhler-Saretzki, Alexandra Roszak, Anika Merten
	Ein Rat gebendes Sach-, Fach- und Bilderbuch für Erwachsene veranschaulicht humorvoll und informativ, wie man die Ressourcen Kinder psychisch erkrankter Eltern mobilisieren kann.

Bei mir zuhause ist was anders - **Was Kinder psychisch kranker Eltern erleben**	
Mabuse Verlag	ISBN: 978-3863211684 / 16,90 Euro
EJ 2014	Sabine Kühnel, Livia Koller
	Die psychiatrische Erkrankung eines Elternteils beeinflusst viele Lebensbereiche des Kindes. 'Kleine Angehörige' leiden unter familiären, emotionalen und sozialen Belastungen. Dieses Buch entstand aus der Arbeit mit BesucherInnen der Kindersprechstunde im Bezirkskrankenhaus Augsburg. Die Bilder und Zitate vermitteln einen Einblick in die kindliche Wahrnehmungswelt - und bieten Anregungen zu Austausch und Gespräch. 'Bei mir zuhause ist was anders' wendet sich an alle Bezugspersonen und Fachkräfte, die mit Kindern arbeiten, deren Familien von einer psychischen Erkrankung betroffen sind. **Bilderb. f. Erwachsene**

Papas Seele hat Schnupfen - Ein Muffin für Nele - psychisch erkrankter Vater	
MONTEROSA Verlag	ISBN 978-3-942640-06-0 / 19,80 Euro
EJ 2014	Claudia Gliemann, Nadia Faichney
	Ein erzählendes Kindersachbuch für Kleine und Große. Eine Entdeckungsreise in die Welt der Psychiatrie. (Mehrfach ausgezeichnet!) Nach sieben Jahren geht PAPAS SEELE HAT SCHNUPFEN weiter – in die Welt der Psychiatrie. Neles Vater, dem großen Santini, geht es wieder schlechter und es folgt ein zweiter Klinikaufenthalt. Nele und ihr Vater schreiben sich Briefe, die Familie besucht den Vater in der Klinik und Adam Santini erzählt seiner Tochter von seinem Klinikalltag: von den P-Wörtern, was er in der Klinik macht, welche Patienten es gibt, welche Krankheiten dort behandelt werden, usw. Auch Kolumbus, Neles Affe, macht sich in der Klinik auf Entdeckungsreise. Für Papas Seele hat Schnupfen – Ein Muffin für Nele durfte Claudia Gliemann zwei Wochen lang in einer Klinik zu Gast sein. Sie war auf ganz unterschiedlichen Stationen, durfte bei einigen Patientengesprächen dabei sein und viele Therapien selbst mitmachen. Die Autorin unterhielt sich mit Patienten und Mitarbeitenden und schenkt uns damit einen Einblick in eine Welt, in der sich große und kleine Patienten und Patientinnen um ihre Seelen kümmern können. „Ein Muffin für Nele“ ist ein Kinder-Sach-Erzählbuch für Groß und Klein, in 23 Kapiteln über die Welt der Psychiatrie . Ein Buch für Kinder, für zu Hause. Für Betroffene, Angehörige, Fachpersonen, für die Arbeit, für Pädagog*innen, Kliniken und alle, die einmal einen Blick in eine psychiatrische Klinik werfen wollten. Es ist auch ein Arbeitsheft zum Buch erhältlich. **Bilderbuch ab 6 Jahre**

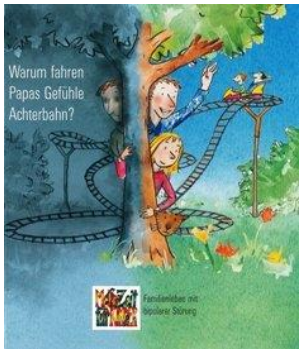
Mit psychischer Krankheit in der Familie leben - Rat und Hilfe für Angehörige	
Balance Buch + Medien	ISBN: 978-3-86739-858-9 / 18 Euro oder 15,99 als eBook
EJ 2014	Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK) e. V.
	Dieser Ratgeber vermittelt das gesammelte diagnosenübergreifende 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. Erfahrungen anderer Angehöriger entlasten und zeigen, wie man mit wiederkehrenden Problemen und stressigen Situationen besser umgehen kann. Fazit: Wer gut informiert ist, kann leichter Grenzen ziehen, Vorurteilen gelassener begegnen und sich selbst notwendige Hilfen holen.

Nicht von schlechten Eltern - **Ratgeber für Kinder psychisch Kranker**	
Balance Buch + Medien	ISBN: 978-3867390255 / gebraucht ca. 20 Euro oder für 12,99 als eBook
EJ 2014	Fritz Mattejat, Beate Lisofsky
	Wenn die Eltern psychisch erkrankt sind, brauchen Kinder Hilfe. Und zwar, bevor die Krankheit akut wird und entschieden werden muss, ob die Kinder in der Familie bleiben können oder ins Heim müssen. Doch was genau brauchen Kinder in welchem Alter, um sie zu entlasten und zu stärken? Wie und wo erreicht man sie? An wen wenden sich Kinder, wenn die nächsten Bezugspersonen nicht ansprechbar sind? Und wer finanziert ein Angebot, das keine Therapie sein soll, das einfach Raum gibt für Spaß und Spiel, ein paar Stunden unbeschwert Kind sein dürfen? Dieser Ratgeber gibt Antworten. Bewegende Erfahrungsberichte von Kindern und Eltern vermitteln Einblicke in die Erlebniswelt der Familie. Experten aus dem Bereich stellen den Stand der Forschung dar und erklären, was zu tun ist. Das Buch stellt zahlreiche Modelle und Initiativen für Eltern und ihre Kinder vor. **Erwachsene**

Wie Jule ihre Angst verliert - **Ein Kinderfachbuch über Psychotherapie**	
Mabuse Verlag	ISBN: 978-3863214432 / 19,95 Euro
EJ 2020	Hans Hopf , Eva Gebhardt
	Jule ist zehn Jahre alt und gut in der Schule. Doch als sie sich eines Morgens von ihrer Mama verabschiedet, setzt sich plötzlich ein Gedanke in ihrem Kopf fest: Was wäre, wenn Mama etwas passiert? Diese Angst beherrscht Jule so sehr, dass ihr im Schulflur ganz schlecht wird und sie nach Hause rennt. Nachdem Jule drei Wochen nicht zur Schule gegangen ist, überweist sie der Kinderarzt an einen Psychotherapeuten. Jule staunt, dass es dort eher so aussieht wie in ihrem Kinderzimmer und nicht wie in einem Untersuchungsraum. Zusammen mit ihren Eltern geht sie jetzt regelmäßig zur Therapie - und nach und nach verschwindet ihre Angst. Der Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut Hans Hopf verdeutlicht Kindern am Beispiel der Schulangst den Verlauf einer psychotherapeutischen Behandlung. So ist das Buch auch bei anderen Krankheitsbildern von Kindern und Jugendlichen einsetzbar. **8 - 10 Jahre**

Wenn Gefühle und Gedanken kopfstehen - **Informationen zu Depression und Schizophrenie**	
Mehr Zeit für Kinder e.V.	Bestellung über Mehr Zeit für Kinder e.V. / 4,98 Euro
EJ 2021	Mehr Zeit für Kinder e.V.
	Psychische Erkrankungen verändern die Gefühls- und Gedankenwelt der Betroffenen und beeinflussen auch das Familienleben. Die Geschichte vermittelt den Leser*innen über die Hauptfiguren Hanna und Leo, deren Elternteile an Despression und Schizophrenie erkrankt sind, die wichtige Botschaft: Die betroffenen Familien und ihre Angehörigen sind nicht allein mit ihren Fragen, Sorgen und Ängsten. Dabei wird klar, dass es besonders wichtig ist miteinander zu reden. Der Ratgeber des Buches richtet sich an **Erwachsene** und gibt neben grundlegenden Informationen zu den Krankheitsbildern Depression und Schizophrenie einen Einblick in die wichtige Arbeit von Selbsthilfegruppen sowie in die Lebenswelt betroffener Familien. Viele Familienangehörige, von Kindern über Eltern hinzu Großeltern, engagieren sich in Selbsthilfegruppen, um dort Erfahrungen auszutauschen. In Interviews mit Betroffenen und Mitgliedern von Selbsthilfegruppen berichten diese von ihren Erlebnissen und geben damit einen tiefen Einblick in das Leben mit psychischen Erkrankungen.

Bipolare Störung / manisch-depressiv

Warum fahren Papas Gefühle Achterbahn? - **Familienleben mit bipolarer Störung**	
Mehr Zeit für Kinder e.V.	Bestellung über Mehr Zeit für Kinder e.V. / 4,98 €
EJ 2011	Mehr Zeit für Kinder e. V.
	Bipolare Störungen haben viele Gesichter und verlaufen in unterschiedlichen Höhen und Tiefen. Für die Patientinnen und Patienten ist es schon schwer genug, mit den Gefühlsschwankungen zwischen selbst überschätzender Euphorie und tiefer Traurigkeit umzugehen. Ist die Person auch noch Mutter oder Vater, steht sie vor einer zusätzlichen Herausforderung. Das Buch zeigt auf, wie Familien mit entsprechender Hilfe den Alltag meistern können. Ein Vorleseteil zeigt Kindern, dass sie mit ihren Sorgen um Mama oder Papa nicht allein sind. Der zweite Teil des Buches bietet Eltern praktische Tipps für das Familienleben und für erklärende Gespräche mit den Kindern. Die zentrale Botschaft an betroffene Familien ist, sich Optimismus und Lebensfreude zu bewahren und gemeinsam erfolgreich gegen die Erkrankung zu kämpfen. **ab 5 Jahre**

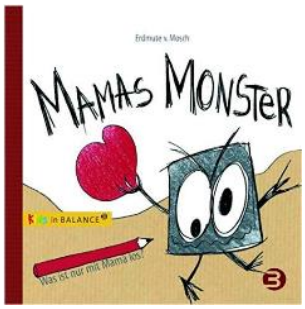
Nebeltage, Glitzertage - **Kindern bipolare Störungen erklären**	
Balance Buch + Medien	ISBN-13 : 978-3867391337 / 15,00 €
2018	Fessel, Karen-Susan; Kull, Heidi
	Manchmal ist es in der Wohnung ganz still und trübe – als wäre es ganz nebelig. An solchen Tagen kann Mama nicht aufstehen. Logisch, dass Pit 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.

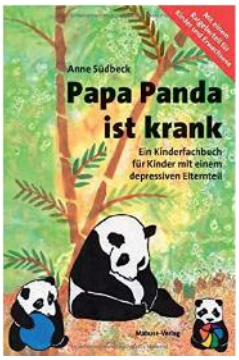
Depression

Sonnige Traurigtage - Illustriertes Kinderfachbuch für Kinder mit einem depressiven Elternteil	
Mabuse Verlag	ISBN: 978-3938304167 / 22,90 €
2007	Homeier, Schirin
	Illustriertes Kinderfachbuch für Kinder psychisch kranker Eltern und deren Bezugspersonen mit einem Vorwort von Prof. Dr. Fritz Mattejat. Ab Grundschulalter geeignet. 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. **ab 8 Jahre**

Papas schwarze Löcher - Kindern Depression erklären / Depression bei Vätern	
Balance Buch + Medien	ISBN: 978-3-86739-233-4 / 17,00 Euro
40 Seiten / EJ **2021**	Hannah-Marie Heine, Heribert Schulmeyer (Illustr.)
	Ein toll illustriertes Buch für Kinder **ab fünf Jahren** erzählt, wie Lilli die depressive Störung ihres Vaters erlebt. Sie sucht Erklärungen für etwas, was das Familienleben ziemlich auf den Kopf stellt. Und nach einem offenen Gespräch in der Familie findet Lilli ihren eigenen, kindgerechten Hilfen: Im Dunklen braucht man Taschenlampen! **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. **Depression bei Vätern - alltagsnah und anschaulich** 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.

Warum ist Mama traurig? - Kindern Depression erklären / Depression der Mutter	
Mabuse Verlag	ISBN 978-3940529619 3. Auflage / 12,95 Euro
EJ 2018	Wunderer, Susanne
	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 **für Kinder von 2–5 Jahren**, das 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. Das Buch ist eine Hilfe für betroffene Familien und lässt sich gut in der Eltern- und Angehörigenberatung, der therapeutischen und pädagogischen Begleitung von Kindern und im Kindergarten einsetzen. **ab 2 Jahren**

Mamas Monster - Was ist nur mit Mama los? / Depression der Mutter erklären	
Balance Buch + Medien	ISBN 978-3867390408 6. Auflage / 15 Euro
EJ 2014	Mosch, Erdmute
	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, dass 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, dass 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. **ab 3 Jahren**

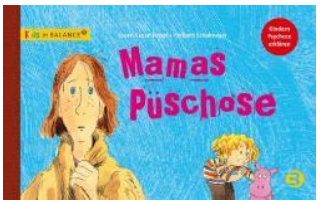
Papa Panda ist krank - Ein Kinderfachbuch für Kinder mit einem depressiven Elternteil	
Mabuse Verlag	ISBN-13 : 978-3863215293 2. Auflage / 19,95 Euro
EJ 2020	Südbeck, Anna
	Der junge Pandabär Paul lebt mit seinen Eltern und seinem kleinen Bruder in den Bambuswäldern. Er liebt es, mit seinem Vater zu 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. **ab 4 Jahren**

Gelbe Blumen für Papa - Mit Kindern über Suizid in der Familie sprechen / als Arbeitshilfe auch für Pädagog*innen, Trauerbegleiter*innen und Familientherapeut*innen gut geeignet.	
Balance Buch + Medien	ISBN: 978-3-86739-223-5 / 17,00 Euro
EJ 2021	Chris Paul, Suse Schweizer
	Das liebevoll illustrierte Buch nimmt die Fragen und Gefühle eines Kindes nach dem Suizid eines Elternteils auf und zeigt, wie Erwachsene mit Kindern über psychische Erkrankungen und einen Suizid in der Familie sprechen können. Ein zweiter Schwerpunkt ist die lebendig gestaltete Trauer einer Familie, ihre unterschiedlichen Wege, mit dem veränderten Leben umzugehen und gemeinsame Rituale zur Erinnerung an den Vater zu entwickeln. Kinder finden in Tomke und seiner älteren Schwester Nina positive Identifikationsfiguren. Erwachsene lernen in Tomkes Mutter ein Vorbild kennen – das nicht zu jedem Zeitpunkt alles richtigmachen kann, aber immer ehrlich und liebevoll mit seinen Kindern in Kontakt bleibt. 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 8 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.

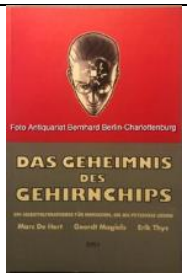
Warum ist Mama so traurig, auch wenn die Sonne lacht? - Familienalltag mit Depression	
Mehr Zeit für Kinder e.V.	Bestellung über Mehr Zeit für Kinder e.V. / 4,98 Euro
EJ 2011	Mehr Zeit für Kinder e.V.
	Wenn Mama dauernd traurig ist und sich zurückzieht, ist es für Kinder wichtig zu verstehen, dass das die Folge einer Erkrankung ist. Leidet ein Elternteil an einer Depression, bedeutet das für alle Familienmitglieder eine große Umstellung. Anhand der für das späte Kindergarten- und frühe Grundschulalter geeigneten Geschichte von Lucie und Max erfahren Kinder depressiver Eltern, dass sie nicht alleine sind. Sie erkennen, dass sie geliebt werden – auch wenn Mama oder Papa bei schönen Erlebnissen oder Sorgen nicht ansprechbar ist. Viele alltägliche Situationen im Leben mit der Erkrankung verknüpft die Geschichte einfühlsam mit Fragen, die Lucie und Max zur Erkrankung ihrer Mutter haben. Informationen zu einzelnen Themen wie Krankheitsverlauf oder Behandlungsmöglichkeiten sind leicht verständlich zusammengefasst. Dieses Buch will betroffenen Familien den Alltag mit der schweren Erkrankung erleichtern und Mut machen. Es gibt lebensnahe Tipps und Anregungen für das Leben mit einem depressiven Elternteil. **5-12 Jahre**

So nah und doch so fern - Mit depressiv erkrankten Menschen leben - Ratgeber	
Balance Buch + Medien	ISBN: 978-3-86739-180-1 / 17 Euro oder 13,99 als eBook
EJ 2019	Jeannette Bischkopf
	»Ein motivierendes und zur Selbsthilfe anleitendes Werk, welches empathisch auf die belastende Situation von Angehörigen depressiver Patienten und Patientinnen eingeht und viele, vor allem lösungsorientierte Bewältigungsmöglichkeiten anbietet. Darüber hinaus skizziert die Autorin ein umfassendes, auch für Laien verständliches Bild der Diagnose ›Depression‹ und deren Ursache und Wirkfaktoren. Ein Mutmacher und Ratgeber für eine häufig vernachlässigte und therapeutisch wenig fokussierte Zielgruppe.« Aus dem Gutachten der Stiftung Gesundheit Angehörige von depressiv erkrankten Menschen stellen andere Fragen als die Patienten selbst: Bin ich vielleicht Schuld an der Depression meines Partners? Muss ich mir deshalb vieles gefallen lassen? Wie kann ich wirklich helfen? Antworten gibt Jeannette Bischkopf in diesem Ratgeber und nimmt dabei konsequent die Perspektive der Angehörigen ein.

Schizophrenie/ Psychose

Mamas Püschose - Kindern Psychose erklären	
Balance Buch + Medien	ISBN: 978-3867391849 / 17,00 €
EJ 2020	Fessel, Karen-Susan; Schulmeyer, Heribert
	In letzter Zeit verhält sich Kims Mama merkwürdig … Als sie sich mit Kim hinter Autos versteckt und das Telefon zerlegt, findet die Tochter das noch ziemlich lustig. Aber als sie an der Wand lauscht und nach Mikrofonen sucht, bekommt Kim doch Angst. Gut, dass Mama mit Papas Unterstützung Hilfe findet. Und als Mama aus dem Krankenhaus nach Hause kommt, können beide wieder Nudeln mit Tomatensoße kochen und über die »blöde Püschose« lachen. Wenn ein Elternteil an einer Psychose erkrankt, fällt es schwer, dem Kind die beunruhigenden Veränderungen zu erklären. Das Buch macht es leichter, mit Kindern über die neue Situation zu sprechen, ihnen Schuldgefühle zu nehmen und zu zeigen, dass Eltern auch in Krankheitsphasen Eltern bleiben. **5 - 7 Jahre**

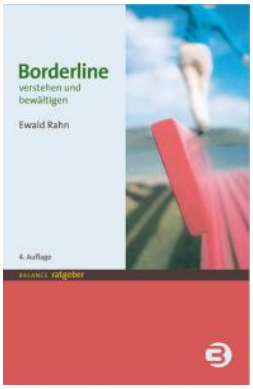
Als Papa mit den Kerzen tanzte - Ein Buch für Kinder über die Krankheit Schizophrenie	
ATP Verlag	ISBN 978-3943064032 / 16,80 Euro
EJ 2014	Becker, Kalle
	Bald ist Weihnachten. Papa zündet die Kerzen am Adventskranz an, setzt sich den Kranz auf den Kopf und ruft: „Ich bin der Weihnachtskönig!“ Milena findet das lustig, doch Mama macht ein besorgtes Gesicht. Papa macht noch mehr komische Sachen und redet verrücktes Zeug. Mama sagt nur: „Papa ist krank.“ Dieses Buch möchte den Dialog über das Thema Schizophrenie eröffnen. Es möchte einen Anstoß zur Kommunikation geben und betroffenen Kindern im Grundschulalter zeigen, dass es Wege gibt, aktiv mit dieser beängstigenden Situation umzugehen. Wenn Kinder mehr über Schizophrenie erfahren und verstehen, was diese Krankheit ausmacht und was es bedeutet, damit zu leben, werden sie freier und unbefangener im Umgang damit und lernen, dass alles wieder gut werden kann. **ab 6 Jahren**

Das Geheimnis des Gehirnchips. Ein Selbsthilferatgeber für Menschen, die an Psychose leiden - Psychose anhand eines Comics erklärt	
EPO, Antwerpen	Gebraucht erhältlich oder als .pdf unter diesem Link
EJ 2000	Marc De Hert, Geerdt Magiels, Erik Thys
	Dieses Buch wurde speziell für Menschen, die an einer Psychose leiden, geschrieben und illustriert. Es dient auch als praktischer Ratgeber für jeden, der in einer engen Beziehung zu einem Betroffenen steht oder anderweitig mit Menschen zu tun hat, die an Psychose leiden.

Borderline

Mama Mia und das Schleuderprogramm – Borderline-Erkrankung	
Balance Buch + Medien	ISBN: 978-3867390750 / 15,00 €
2013	Tilly, Christiane; Offermann, Anja
	Was ist nur mit Mama los? Immer muss sie telefonieren, ist traurig und tut sich dann auch noch weh! »Bei deiner Mama wirbeln ganz viele Gedanken und Gefühle durcheinander. Wie bei einer Waschmaschine«, erklärt ihr Mamas Ärztin, »und manchmal findet sie die Stopp-Taste nicht, dann geht es ihr schlecht.« Was Mama tun kann, damit es ihr bald bessergeht, erfährt Mia auch noch. Und ganz nebenbei geht für sie ein großer Traum in Erfüllung. Wenn ein Familienmitglied psychisch erkrankt, geraten nicht nur die erwachsenen Angehörigen aus dem Gleichgewicht. Auch die Kinder erleben eine große Verunsicherung und suchen nach Erklärungen für das Verhalten des Elternteils. Häufig fühlen sie sich schuldig an der Situation und machen sich große Sorgen. Es ist wichtig, Kinder nicht allein zu lassen mit ihrer Not, ihren Ängsten, Fragen und Wünschen. Sie brauchen Entlastung und Ermutigung, altersgemäße Informationen und Raum für Spaß und Spiel. Dazu trägt dieses Buch bei. **ab 4 J**.

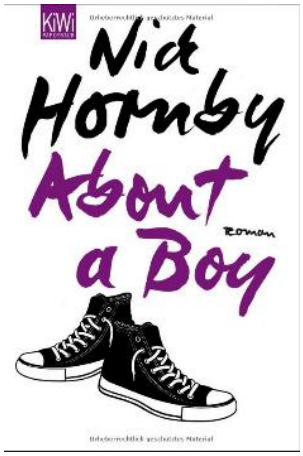
Sicher durch Stürme und Flauten **Das Selbsthilfebuch für Mütter mit Borderline-Persönlichkeitsstörung. Mit Online-Material**	
beltz.de	ISBN:978-3-621-28578-0 – über Verlags-Link / 24,95 Euro
EJ 2019	Sigrid Buck-Horstkotte / Johanna Gabriel
	Auch Mütter können unter Borderline-Persönlichkeitsstörungen leiden. Kati ist eine Betroffene und davon überzeugt, eine schlechte Mutter zu sein. Täglich durchlebt sie starke Gefühlsausbrüche und fühlt sich als Mutter unsicher. Mal schreit sie ihre Kinder an, im nächsten Moment möchte sie ihren »Fehler« wieder ausgleichen und lässt ihnen alles durchgehen. Gerade Mütter mit einer Borderline-Diagnose haben durch die Anforderungen im typischen Familienalltag besonders viele »Klippen zu umschiffen«. Wie Betroffene aus ihrer inneren Not ausbrechen können, um in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben, zeigt dieser Ratgeber: • mit lebendigen Fallbeispielen aus dem Alltag mit Kindern • vielen wertvollen Übungen in Krisensituationen • zahlreichen Dos und Don’ts zur leichten Übersicht So behalten Betroffene auch bei Stürmen o. Flauten »das Steuer fest in der Hand«.

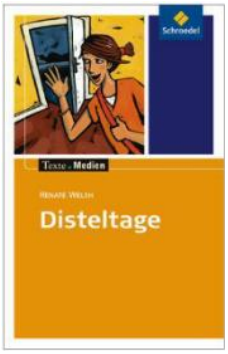
Borderline Verstehen und bewältigen – Ratgeber für Betroffene und Angehörige	
Balance Buch + Medien	ISBN: 978-3-86739-063-7 / 17 Euro
EJ 2013	Ewald Rahn
	»Borderline« – die Diagnose ist ein Schock und hinterlässt sowohl bei den Betroffenen als auch bei ihren Angehörigen Ratlosigkeit. Es gibt keine andere psychische Störung mit einer derartig diffusen Symptomatik. Entstanden aus der gemeinsamen Arbeit von Betroffenen und Behandelnden informiert der Ratgeber »Borderline – Verstehen und bewältigen« umfassend über alle Symptome, die zum Krankheitsbild Borderline gehören. Dabei überzeugt das Buch durch die Vielfalt der Perspektiven, indem der fachliche Blick durch persönliche Erfahrungen ergänzt wird. Der Autor, Ewald Rahn, ausgewiesener Experte auf dem Gebiet der Borderline-Behandlung, setzt mit diesem Ratgeber auf Entdramatisierung und bietet Betroffenen und Angehörigen lebenspraktische Orientierung.

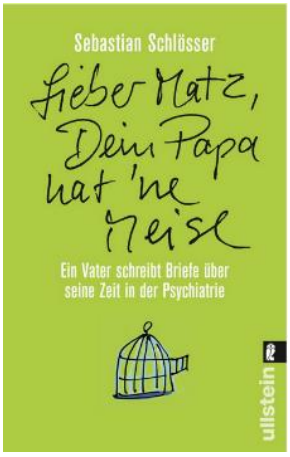
Das Schluss-mit-dem-Eiertanz **Arbeitsbuch für Angehörige von Menschen mit Borderline**	
Balance Buch + Medien	ISBN: 978-3-86739-011-8 / 20 Euro oder 15,99 als eBook
EJ 2015	Randi Kreger, James Paul Shirley
	Als Angehöriger eines Borderline- Betroffenen hat man es nicht leicht, seinen eigenen Standpunkt in der Beziehung zu finden: Reagiert man nur auf seine »Tänzchen« – oder macht man eigene Schritte und zeigt Grenzen auf? Dieses Buch enthält Tests und Übungen, um das eigene Verhalten zu erkennen und Alternativen zu eingefahrenen Mustern im Umgang miteinander zu entwickeln. Das Arbeitsbuch kann eigenständig gelesen werden, die vorherige Lektüre von »Schluss mit dem Eiertanz« ist aber empfehlenswert.

Psychische Erkrankung – Jugendbücher

Nele im Nebel - Ein Jugendroman über das Leben mit psychisch kranken Eltern	
Mabuse Verlag	ISBN: 9783863211523
156 Seiten / EJ 2014	Beckmann, Ortrud
	Die dreizehnjährige Nele lebt mit ihrer jüngeren Schwester Kiki in einer Wohngruppe. Papa wohnt schon lange nicht mehr bei ihnen. Mama wurde erst immer merkwürdiger und ist dann plötzlich verschwunden. Als Nele eine Lungenentzündung bei Onkel Leo und Tante Friedel auskurieren soll, ist sie alles andere als begeistert: Was soll sie denn auf einer öden Nordsee-Insel? Bestimmt wird sie Kiki ganz furchtbar vermissen. Doch Leo und Friedel entpuppen sich als schwer in Ordnung. Als Nele auch noch den um ein Jahr älteren Tonke kennenlernt, steht sie plötzlich vor einer schwierigen Entscheidung. Behutsam, aber ohne Beschönigungen erzählt „Nele im Nebel“ von dem schwierigen Weg, den viele Kinder psychisch kranker Eltern gehen müssen. Es macht Mut, spendet Trost und zeigt: Egal, was mit Mama und Papa los ist – jedes Kind hat das Recht auf ein eigenes Leben. Der Roman eignet sich auch für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen psychisch kranker Eltern. **ab 12 Jahren**

About a Boy- für Jugendliche / Angst um selbstmordgefährdete Mutter mit Depression	
KiWi-Taschenbuch	ISBN: 978-3462043075 / 8,99 Euro
EJ 2011	Nick Hornby
	Kinder sind so ungefähr das letzte, was sich Will Freeman, 36 Jahre alt und überzeugter Single, wünscht. Er lebt gut und faul von den Tantiemen eines Weihnachtslieds, das sein Vater 1938 komponiert hat. Seine Tage verbringt er mit Nichtstun, und an den Abenden bemüht er sich zur Zerstreuung um junge, alleinerziehende, gutaussehende Mütter. Marcus hat mit seinen zwölf Jahren ganz andere Probleme. Seine Eltern sind getrennt, und seine Mutter hat die beängstigende Neigung, ständig in Tränen auszubrechen. In der Schule ist Marcus nicht zuletzt wegen seiner Kleidung, seines Haarschnitts und seines Musikgeschmacks ein Außenseiter. Zum Glück bringt ihn das Schicksal mit Will zusammen. Und was das Schicksal einem schenkt, das lässt man so schnell nicht wieder los... **ab 12 Jahren (besonders für Jungen geeinet)** Nick Hornbys erfolgreichster Roman wurde verfilmt mit Hugh Grant, Toni Colette und Rachel Weisz. Der Film wurde - wie das Buch - ein riesiger Erfolg.

Disteltage – für Jugendliche / depressive Mutter	
Schroedel Verlag	ISBN: 978-3507470958 / nur noch gebraucht erhältlich!
EJ 2009	Renate Welsch
	Ein Mutmach-Buch für ein soziales Miteinander - aus wechselnden Perspektiven erzählt. Sarah ist ein zurückhaltendes Mädchen und fällt in der Schule kaum auf. Doch auf einmal schreit Sarah die Lehrerin an. Einige ihrer Mitschüler finden das mutig und klopfen ihr anerkennend auf die Schulter. Doch das passt ihr auch wieder nicht. Was ist los mit Sarah? Warum verhält sie sich so seltsam? Niemand kennt ihr Geheimnis. Nach der Trennung von ihrem Mann hat Sarahs Mutter eine Depression erlitten. Sarah versucht, ganz allein mit der Situation zurechtzukommen. Das Buch sensibilisiert für die Folgen einer Depression und zeigt zugleich einen hoffnungsvollen Weg aus der sozialen Isolation. **ab 10-12 Jahren**

Lieber Matz, Dein Papa hat 'ne Meise – für Jugendliche / Vater mit bipolarer Störung	
Ullstein Taschenbuch	ISBN: 978-3548374710 / 11 Euro
EJ 2012	Sebastian Schlösser
	Mit der Diagnose manisch-depressiv landet Sebastian Schlösser in der Psychiatrie. In seinem Buch erzählt er seinem achtjährigen Sohn, was die Krankheit mit ihm gemacht hat mutig, anrührend und liebevoll. Er gilt als Shooting Star. Mit gerade mal 27 wird er Theaterregisseur am Hamburger Schauspielhaus. Doch der Höhenflug endet abrupt: Sebastian Schlösser leidet an einer bipolaren Störung. In den manischen Phasen ist er größenwahnsinnig, arbeitet Tag und Nacht und ist durch nichts zu bremsen. In den depressiven Phasen ist er so in sich gefangen, dass er nichts mehr fühlt und an Selbstmord denkt. Schließlich bricht er zusammen und erkennt: So kann es nicht weitergehen. Was mit einem Menschen passiert, der in die Irrenanstalt eingeliefert wird; was es bedeutet, psychisch krank zu sein; und wie schwierig es ist, seine Meise zu bezwingen das alles beschreibt Schlösser auf wunderbare Weise seinem kleinen Sohn. **ab 12-14 Jahren**

Suchterkrankung - allgemein

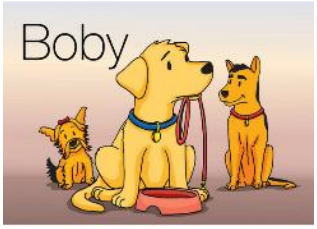
Nono im Taumeltraumel: - Eine Geschichte über Sucht in der Familie	
Blaukreuz-Verlag	ISBN: 978-3941186712 / 14,95 €
34 Seiten / EJ 2018	Lisa Jung
	Nono, Nunu und Nini sind ein Spitzenteam! So viel Tolles kann die kleine Familie gemeinsam erleben. Ab und an taumeltraumelt Nono jedoch in seinem ganz besonderen Taumeltraumeltuch. Was genau das zu bedeuten hat, was das kleine Nini nicht. Es merkt aber, dass es Nono mit der Zeit gar nicht mehr so gut geht und es das Interesse an so vielen schönen Dingen verloren hat. Ob das am Traumeltaumel liegt? Nini ist traurig und unsicher zugleich. Wie gut, dass es die Schildkröte Piff gibt. Piff kennt sich mit Taumeltraumel aus und kann Nini wieder Mut machen.

Fluffi – Broschüre für Kinder, die mit suchtkranken Eltern zusammen leben	
Blaukreuz-Verlag	ISBN: 978-3981381801 / Preis: 5 €
36 Seiten / EJ 2010	Text: Hanna Grubhofer; Bilder: Bärbl Weingartshofer
	Dieses Bilderbuch ist für Kinder im **Alter von 4 bis 8 Jahren** geeignet, die mit suchtkranken Eltern zusammenleben. Fluffi hat einen alkoholkranken Vater. Durch seine Sucht verhält er sich immer sonderbarer und aggressiver. Fluffi ist verunsichert und sucht Hilfe bei einer erwachsenen Freundin. Sie hört ihm zu und nimmt seine Ängste ernst. Fluffi fasst Vertrauen zu ihr und findet durch sie den Mut, wieder Kind zu sein.

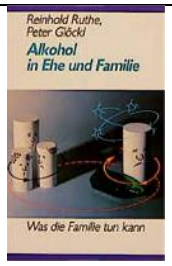
Alkoholismus

Dani und die Dosenmonster - Ein Kinderfachbuch über Alkoholprobleme	
Mabuse Verlag	ISBN: 978-3863214418 / Preis: 16,95
67 Seiten / EJ 2019	Paula Kuitunen (Autor)
	Als Danis Papa arbeitslos wird, ziehen kurz darauf komische Gestalten in die Wohnung ein. Erst ist nur eine da, aber bald sind sie überall: die Dosenmonster. Je mehr Papa trinkt, desto mehr fehlt ihm die Energie, sich um seinen Sohn zu kümmern. So sehr Dani sich auch bemüht - alleine schafft er es nicht, die Dosenmonster zu vertreiben. Zum Glück weiß Tante Julia, was zu tun ist. Das Buch zum Thema Alkoholabhängigkeit soll als Türöffner für Gespräche dienen und Mut machen, den Dosenmonstern den Kampf anzusagen. Fachliche Ratschläge dazu gibt der Psychologe Sören Kuitunen-Paul im Anschluss an die Bildergeschichte. **Für Kinder ab 6 Jahren**.

Flaschenpost nach irgendwo - ein Kinderfachbuch für Kinder suchtkranker Eltern	
Mabuse Verlag	ISBN-13 : 978-3940529176 / 22,90 €
EJ 2012	Homeier, Schirin
	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. **Für Kinder ab 7 Jahren**.

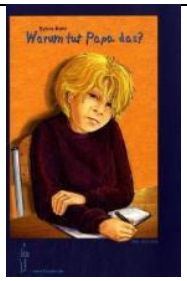
Boby der Hund	
Sucht Schweiz	Artikelnummer : 50.0335 / Link zum herunterladen
EJ 2016	Sucht Schweiz
	Boby ist ein kleiner Hund, dessen Herrchen Fred ein Alkoholproblem hat. Wenn Fred wütend ist oder sich nicht um Boby kümmert, denkt der kleine Hund, dass es seine Schuld ist. Bobys Situation beschreibt den Alltag vieler Kinder, die mit einem psychisch kranken Elternteil leben. Die Geschichte von Boby und die Fragen am Ende des Buches zeigen auch nichtbetroffenen Kindern auf, dass es solche schwierigen Familiensituationen gibt. Die fiktive Erzählung ermöglicht es ihnen, sich in die Situation von betroffenen Kindern hineinzuversetzen. Kinder, welche mit einem kranken Elternteil zusammenleben, können einen Bezug zur eigenen Situation herstellen und erkennen, dass sie darüber sprechen dürfen und so Hilfe finden. **4- bis 8-jährige**

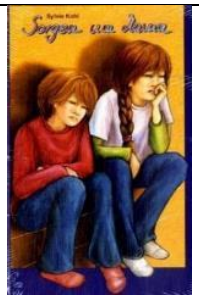
Was tun, wenn der Partner trinkt? - Mutmachbuch für Angehörige	
Blaukreuz-Verlag	ISBN 9783941186477 / 12,50 Euro
EJ 2014	Toby R Drews
	Ein Mutmachbuch für Angehörige von Suchtkranken - Trinken, missbräuchliches oder auch süchtiges Trinken, verändert den Trinker und es hat Auswirkungen auf die Angehörigen. Was passiert, wenn Angehörige sich Hilfe suchen, anfangen sich selbst zu helfen, sich selbst verändern? Dieses Buch bietet viele Denkanstöße zu einer neuen Sichtweise, die schon ungezählte Male die Wende brachte. Ein nach jedem Abschnitt folgender Fragenteil, hilft Mitbetroffenen, Schritt für Schritt voran zu kommen und seine Fortschritte aus dem Rückblick zu betrachten.

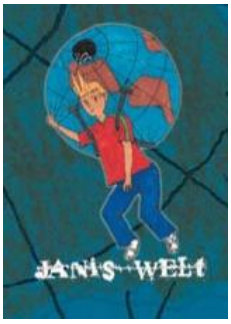
Alkohol in Ehe und Familie – Zusammenhänge und Ansätze zur Selbstkorrektur	
Blaukreuz-Verlag	ISBN 9783891751213 / 6,50 Euro
EJ 2012	Reinhold Ruthe
	Was die Familie tun kann - Wie gut gemeint und doch falsch ist oft das Verhalten der Angehörigen gegenüber dem Suchtkranken! Die Autoren decken allgemein verständlich unbekannte Zusammenhänge auf und vermitteln allen Beteiligten wertvolle Ansätze zur Selbstkorrektur. Wie gut gemeint und doch falsch ist oft das Verhalten der Angehörigen gegenüber dem Suchtkranken! Die Autoren decken allgemein verständlich unbekannte Zusammenhänge auf und vermitteln allen Beteiligten wertvolle Ansätze zur Selbstkorrektur.

Der Schal, der immer länger wurde - Wahrnehmung von Kindern aus Alkoholikerfamilien	
Ueberreuter Verlag	ISBN: 9783219112214 / nur noch gebraucht zu erhalten!
32 Seiten / EJ 2006	Klaus-Peter Wolf und Bettina Göschl
	Eigentlich ist Papa sehr nett und lustig, es macht Spaß, mit ihm Clown zu spielen. Doch Papa trägt einen Schal, der von Zeit zu Zeit länger wird. Er versucht, den Schal wieder loszuwerden, aber es gelingt ihm nicht immer. Der Schal – als Symbol für Alkoholismus – hält ihn regelrecht gefangen. Doch dann lässt sich Papa helfen und ist bereit, dafür zu kämpfen, vom Alkoholismus loszukommen. **5 - 7 Jahre**

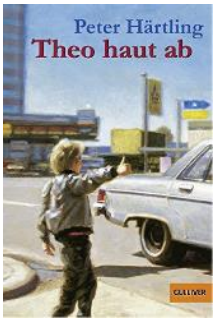
Anna zähmt die Monster - Therapeutische Geschichten für Kinder – auch Alkoholismus	
Iskopress	ISBN: 978-3894031992 / 21,50 Euro
EJ 2004	Brett, Doris
	Doris Brett ist eine engagierte Kindertherapeutin und Mutter. Sie erzählt Geschichten, die sich mit Vergnügen lesen und vorlesen lassen. Darüber hinaus ist ihr Buch eine einmalige Quelle für Eltern, Therapeuten und Lehrer, die Kindern in Problemsituationen helfen möchten. Doris Brett greift wichtige Themen auf: Scheidung, Stieffamilien, Alkoholismus der Eltern, Angst vor Dunkelheit, Bettnässen, Schüchternheit etc. Die Autorin gibt Hinweise zum Verständnis des jeweiligen Problems, um dann eine dazu passende therapeutische Geschichte anzubieten. "Doris Bretts Kernthese lautet: ‚Wenn man zu Kindern durch Geschichten spricht, spricht man zu ihnen in der Sprache, die sie verstehen und in der sie am besten antworten können - in der Sprache von Phantasie und Imagination.' Die Handlung der Geschichten kann realistisch sein oder im ‚Es-war-einmal-Land' der Hexen und Zauberer spielen. Solange die Probleme denen des Kindes entsprechen, können die Geschichten überall passieren und alle möglichen Personen, Feen und sprechenden Tiere präsentieren: ein wichtiger und vorlesenswerter Kinderratgeber." **3 bis 8 Jahren**

Warum tut Papa das? – Alkoholismus in der Familie	
Turmhut-Verlag	ISBN-13: 9783936084788 / 9,90 Euro
40 Seiten / EJ 2010	Sylvie Kohl
	Svens Papa ist eigentlich ein sehr lieber Papa, nur wenn er Bier trinkt, wird er oft böse. Das blöde Bier ist schuld. Sven ist wütend auf das Bier. Warum gibt es so etwas überhaupt? **Ab 9 Jahre**

Sorgen um Mama – Alkoholismus in der Familie	
Turmhut-Verlag	ISBN: 9783936084733 / 9,90 Euro
44 Seiten / EJ 2009	Sylvie Kohl
	Marie und Sabrina schmeißen den ganzen Haushalt, weil ihre Mutter zu viel Alkohol trink und nichts mehr tut. Das kann nicht gut gehen... Ein kindgerechtes Buch zum Thema Alkoholsucht mit Telefonnummern und Internetseiten, wo betroffene Kinder Hilfe finden können. **9 bis 11 Jahre**

Janis Welt - Ein Handbuch für Kinder und Jugendliche im Umgang mit alkoholkranken Eltern.	
CHROMA e.V.	ISBN: 978-3-00-043111-1 / 15 Euro
EJ 2013	Ursula Bußler
	Zielgruppe dieses Comics sind zunächst betroffene Kinder und Jugendliche, und auch Erwachsene und erwachsene Kinder, die sich aufgrund ihrer Geschichte oft sehr schwer tun, ihre Erfahrungen und ihre Schwierigkeiten in Worte zu fassen, und - falls sie es doch schaffen - auf Schweigen oder Ratlosigkeit treffen. "Janis Welt" ist geeignet um Informationsdefizite, innere undefinierbare "komische" Gefühle als Kind einer solchen Familie für sich zu klären. Darüber hinaus wird mit "Janis Welt" auf möglichst niedrigschwellige Art die Ausgangstür aus dem hohen Risiko der eigenen Suchterkrankung geöffnet und die ersten Schritte näher gebracht.

Mama Mutsch und mein Geheimnis – alkoholkranker Vater	
Jungbrunnen	ISBN: 978-3-7026-5919-6 / 14 Euro
EJ 2017	Angel, Frauke
	Auf der anderen Straßenseite ist eine Frau neu eingezogen. Sie wohnt im dritten Stock, genau wie Lelio und sein Vater und jeder kann in die Wohnung des anderen sehen. So lernen sich Lelio und Mama Mutsch kennen. Und das ist ein großes Glück. Denn Gunnar, Lelios Vater, ist oft nicht zu Hause, der Kühlschrank ist leer und Geld ist auch keines da. Gunnar bleibt immer öfter bei seinem Kumpel Gerd (den Lelio überhaupt nicht ausstehen kann) und lässt Lelio allein. Was ist bloß los? Nicht umsonst ist Mama Mutsch Forscherin. Sie erforscht zwar die Kieselalge, findet aber auch heraus, was mit Gunnar nicht stimmt. Und weil sie nebenbei auch noch ganz schön klug ist, hat sie eine Idee, wie man Gunnar helfen kann, damit er sich wieder in den Papa von früher verwandelt. **8 - 10 Jahre**

Theo haut ab - Vater mit Alkoholsucht	
Beltz Verlag	ISBN: 978-3407784964 / gebraucht erhältlich
EJ 1999	Peter Härtling
	Theo, auch Bims genannt, hat seine Eltern lieb. Trotzdem ist es manchmal schwierig mit ihnen, wenn sie sich streiten oder der Vater getrunken hat. Dann will er einfach nicht mehr zu Hause sein. Eines Tages haut Theo ab! Natürlich hat man mit zehn Jahren schon mal Probleme. Doch Bims hat zuviel davon. Eigentlich heißt er Theo Weißbeck, aber in der Schule nennen sie ihn immer nur Bims. Weil er so ein Komiker ist, meinen sie. Aber das stimmt nicht. Zu Hause ist er ganz anders - da hat er es aufgegeben, lustig zu sein. Nicht wegen der schlechten Noten, sondern weil sich die Eltern nicht vertragen. Dabei liebt er sie. Da läuft Bims weg. Zum Glück findet er unterwegs einen Freund ... **8 - 10 Jahre**

Papa macht Geschichten - **alkoholkranker Vater**	
Ravensburger Verlag	ISBN: 978-3473522408 / nur noch gebraucht erhältlich!
EJ 2004	van Assen, K. & Erdorf, R.
	Simon liegt mit Rippenprellungen und einem Stahlstift in der Ferse im Krankenhaus. Der Mann, der ihn angefahren hat, hatte zu viel getrunken. Unter dem Vorwand für die Schülerzeitung zu schreiben, beginnt Marco Simon zu besuchen. Die Jungen verstehen sich prima. Als Simon erfährt, dass Marcos alkoholkranker Vater, den Unfall verursacht hat, fühlt Simon sich getäuscht. Eine Aussprache zwischen den Jungen wird notwendig. **Ab 11 Jahre**

Was heißt betrunken, Mama? – **Broschüre zum Thema Alkoholproblem in der Familie**	
al-non Verlag	Über Link - Best.-Nr. 223 / 2,55 Euro
30 Seiten	
	Die Broschüre schildert das Alkoholproblem in der Familie aus der Sicht des Kindes. Mehr noch soll Eltern eine Möglichkeit aufgezeigt werden, die Kinder in den Genesungsprozess mit einzubeziehen. In Form eines Bilderbuches kindgerecht geschriebene Erklärung der Alkoholkrankheit. Für **Kinder ab acht Jahren** zum Selbstlesen geeignet, aber auch zum Vorlesen und für Erwachsene als Anleitung, um mit Kindern über die Alkoholkrankheit kindgerecht zu reden.

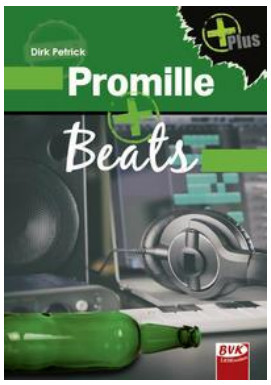
Das Maß ist voll - Für Angehörige von Alkoholabhängigen - **Ratgeber**	
Balance Buch + Medien	ISBN: 978-3-86739-148-1 / 15 Euro oder 12,99 als eBook
EJ 2015	Ulla Schmalz
	Eine verlässliche Klärungshilfe für Angehörige von Alkoholabhängigen! Dieser Ratgeber unterstützt dabei, eine realistische Bestandsaufnahme der familiären Situation zu machen, die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und zu nutzen. In den Jahren der schleichenden Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit sind Angehörige von Alkoholkranken ratlos und verunsichert. Sie trauen ihren Augen nicht und fragen sich immer wieder, ob es wirklich ein Alkoholproblem gibt oder ob sie mit ihren Sorgen übertreiben. Die Autorin, Mutter zweier Söhne, war lange Zeit mit ihrem alkoholabhängigen Ehemann zusammen und rät Angehörigen zur Klarheit: Augen öffnen, Realitäten erkennen, Realitäten akzeptieren, handeln. Ihr Buch hilft Angehörigen, Alkoholprobleme zu identifizieren und zwischen den Bedingungen zu unterscheiden, die sie selbst ändern können und jenen, die sie dem Trinkenden überlassen müssen.

Suchterkrankung - andere

Blumen für Pina - Ein Kinderbuch zum Thema Heroinabhängigkeit	
Mabuse Verlag	ISBN 9783863211035 / 19,90 Euro
45 Seiten / EJ 2013	Anne-Christine Loschnigg-Barman / Otto Schmid / Thomas Müller
	Pina und ihre Mama mögen Blumen, ihr Balkon blüht in allen Farben. Es ist nicht immer leicht mit Mama, denn Mama ist heroinabhängig. Manchmal meckert sie ohne erkennbaren Grund an Pina herum, manchmal ist sie unzuverlässig und vergisst ihre Versprechen. Das macht Pina ganz schön zu schaffen – denn sie hat Ihre Mama sehr lieb. „Blumen für Pina“ erklärt das Verhalten von heroinabhängigen Eltern auf kindgerechte Art und Weise. Es macht Hoffnung und betont, dass die Sucht der Eltern nichts an ihrer Liebe zum Kind ändert. So bietet es Eltern, Großeltern und anderen Bezugspersonen eine gute Grundlage für das Gespräch mit den Kindern. **ab 5 Jahren.**

Mia von nebenan - Kinderbuch zum Thema drogenabhängige Eltern	
Blaukreuz-Verlag	ISBN 978-3941411326 / 5 Euro
96 Seiten / EJ 2010	Hanna Schott; Gerda Raidt
	Eine wahre Kindergeschichte Mia wohnt in Köln, in einer netten Gegend in der Nähe des Rheinufers. Eigentlich ist sie ein Mädchen wie viele andere. Morgens geht sie zur Schule, und wenn sie nach Hause kommt, springt ihr Hund Rasmus vor Freude an ihr hoch. Alles ganz normal? Bei Mia nicht. Was keiner weiß: Sie kümmert sich daheim um alles - sie bringt den Müll weg, macht den Abwasch und passt auf, dass ihre Mutter etwas zum Frühstück bekommt. Eines Tages hat Mia genug davon. Wer kümmert sich eigentlich um sie? Eine wahre und spannende Geschichte über ein Kind, das nebenan wohnen könnte. **ab 8 Jahren**

Suchterkrankung - Jugendbücher

Promille+Beats – Jugendroman - alkoholkranker Vater	
BVK Buch Verlag	ISBN-13: 978-3-86740-958-2 / 6,50 Euro
96 Seiten /EJ 2019	Petrick, Dirk (Autor / Autorin)
	Dem 16-jährigen Ben fällt es immer schwerer, seinen alkoholkranken Vater zu ertragen. Deshalb flüchtet er sich in die Musik und baut so oft er kann eigene Rap-Tracks am Computer. Seine Mitschüler stehen auf seine Beats und engagieren ihn für ihre Partys. Als er auf einer dieser Feiern Liz kennenlernt, fühlt er sich zu ihr hingezogen. Sie freunden sich an, doch dann fragt Liz nach Bens Vater … Inkl. Anhang mit pädagogischen Anregungen! Die Plus-Reihe wurde speziell für leseungeübtere Jugendliche entwickelt. In den Büchern werden aktuelle und altersgerechte Themen in verständlicher Sprache behandelt. Zusätzlich sorgen der geringere Seitenumfang und die größere Schrift dafür, dass der Text gut bewältigt werden kann. Die ansprechende, aber nicht ablenkende Gestaltung sowie ein Lesezeichen mit Zeilennummerierung runden die Bücher ab.

Hau ab, du Flasche - Jugendalkoholismus	
Rowohlt Taschenbuch	ISBN: 978-3499201783 / 8 Euro
EJ 2001 (1. Ausg. 1978)	Ladiges, Ann
	Immer häufiger greift Roland zur Flasche, wenn es Probleme gibt. Lange merken die Eltern nicht, wie abhängig Roland schon ist. Bis zu jenem Tag, als er den Brillantring seiner Mutter versetzt, weil er wieder einmal dringend Geld braucht. Kann sich Roland jetzt noch selber "aufs Trockene" retten? Genügt es, dass die Eltern gemeinsam mit ihm neuen Anfang versuchen wollen? Ein Buch zum Thema Jugendalkoholismus, das nicht nur Jugendliche, sondern auch ihre Eltern lesen sollten. Im Anhang Adressen**. ab 12 Jahre**

Drei Songs später – Jugendbuch / alkoholkranker tyrannisch-cholerischer Vater	
bloomoon	ISBN: 9783760799131 / Nur noch gebraucht zu erhalten?
160 Seiten / EJ 2013	Lola Renn
	Die sechzehnjährige Zeta ist musisch begabt und möchte auf ein Tanzgymnasium wechseln. Mit ihrer Mathematikschwäche hat sie sonst auch kaum Chancen, die Klasse zu bestehen, geschweige denn Abitur zu machen. Doch ihr Vater lässt nicht mit sich reden, und die grundsätzlich wohlmeinende, aber schwache Mutter unterstützt Zeta nicht. Zeta hat eigentlich bescheidene Wünsche: Sie will die Farben in ihrem Zimmer selbst bestimmen, die Freunde einladen, die sie haben will, ab und zu gemütlich baden oder sich in einem warmen Zimmer aufhalten. Der tyrannisch-cholerische Vater aber hat an allem etwas auszusetzen, was mehr an seinem Alkoholproblem liegt als an Zetas Verhalten. Verständnislos und ignorant reagiert er auf Zetas gesundheitliche Probleme; ihr ständiges, zweifellos psychosomatisches Nasenbluten soll gegen ärztlichen Rat schnell und kostengünstig mit einer Operation gelöst werden. Unterstützung bekommt Zeta von ihrer Freundin Sarah. Mit Micha, der einen ähnlich problematischen Hintergrund wie Zeta hat, entwickelt sich mehr als Freundschaft. Dennoch braucht das Mädchen viel Kraft, um sich schließlich mit Hilfe eines Lehrers aus der häuslichen Situation zu befreien. Das Buch ist lebendig und interessant geschrieben. Vor dem Hintergrund der Schilderung von Schulnöten, Freundschaften, Begeisterung für Musik und Tanz packt die Autorin heiße Eisen an: Auch in Akademikerfamilien kann viel schiefgehen. Beklemmend wird die Atmosphäre mit dem angetrunkenen, latent aggressiven Vater geschildert, aber es wird auch gezeigt, dass es für Jugendliche Auswege aus solchen Situationen gibt.

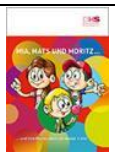
Ich bin eine Wolke – Jugendbuch / Mutter ist Alkoholikerin und muss zur Entziehungskur	
Rowohlt	ISBN: 978-3499201912 / gebraucht erhältlich
EJ 1994	Kekule, Dagmar
	Die fünfzehnjährige Pauline ist allein zu Haus. Ihre Mutter macht für ein paar Wochen eine Kur. Pauline lebt weiter wie bisher; sie geht zur Schule und jobbt für ihren Unterhalt. Das Jugendamt wird aufmerksam: Darf ein Kind so leben wie die Erwachsenen? Als das Mädchen noch Blues, den Jungen aus dem Heim, bei sich aufnimmt, ist das Maß voll: Pauline gehört unter Aufsicht. Die Erwachsenen haben ihre Moral, Pauline hat nur ihre Phantasie. **ab 13 Jahre** Dagmar Kekule war als Erzieherin und als Schauspielerin tätig, machte Kurzfilme und schreibt heute Drehbücher, Jugendbücher und Kriminalromane.

Adam und Lisa – Jugendroman / alkoholabhängiger, gewalttätiger Vater	
DTV	ISBN: 978-3423780148 / 8,95 ,Euro
EJ 1998	Myron, Levoy
	Die 14-jährige Lisa verliebt sich in ihren Mitschüler Adam, einen ehemaligen Schüler aus einer Sonderklasse, der in einem verfallenen Holzhaus lebt und behauptet, er stamme vom Planeten Wega X. Natürlich nimmt Lisa ihm die Geschichte nicht ab. Doch erst nach und nach begreift sie, dass Adam sich damit selbst belügt um sein Kindheitstrauma - den alkoholabhängigen, gewalttätigen Vater - und die ärmlichen Verhältnisse, in denen er jetzt lebt, zu verdrängen.

ICEzeit - In den Klauen des weißen Drachen Crystal - Jugendbuch	
Thami	ISBN-13 978-3-933988-15-7 / 14,90 Euro
EJ 2017	Zeltner, Verena
	ICEzeit erzählt aus der Sicht des 14-jährigen Ben, wie sich das Leben einer glücklichen Familie allmählich verändert. Er versteht nicht, weshalb sich seine Mutter oft so merkwürdig benimmt. Weil sein Vater auswärts arbeitet und nur am Wochenende zu ist, muss Ben mehr und mehr Verantwortung für seine kleine Schwester übernehmen. Erst als er eines Tages die weißen Kristalle entdeckt, wird ihm klar, was mit seiner Mutter los ist …

Meine Mutter säuft doch nicht! - Klassenlektüre für weiterführende Schulen (Deutsch, Klasse 7-10)	
Verlag an der Ruhr	ISBN: 978-3834606426 / nur noch gebraucht zu erhalten!
EJ 2010	Petra Bartoli-y-Eckert
	Leseschwache Schüler geben schnell frustriert auf, wenn die Lektüre zu schwer, zu lang und zu langweilig ist. Diesen Frust können Sie sich und Ihren Schülern mit dem Jugendbuch „Meine Mutter säuft doch nicht!“ zum Thema Alkoholismus aus der Reihe K.L.A.R. ersparen: Eine insgesamt geringe Textmenge, überschaubare Leseabschnitte, ein leicht verständliches Vokabular und die Sprache des Alltags helfen Ihren Schülern, sichere Leser zu werden. So bekommen sie Lust zum Lesen und Mut zum Weiterlesen. Alkoholmissbrauch, Alkoholsucht und Co-Abhängigkeit der Familie sind zudem oft vorkommende aber häufig auch totgeschwiegene Themen aus der Lebenswelt der Jugendlichen. Der Roman ist somit ideal für die Leseförderung in der Sekundarstufe und kann von Lehrern als Schullektüre an Förderschulen, Hauptschulen, Realschulen und Gesamtschulen eingesetzt werden. Zum Inhalt: Svenja sucht mal wieder nach einer Ausrede, damit ihre Freundin Pauline nicht mit zu ihr nach Hause kommt. Denn Svenja weiß nie, was sie dort erwartet: Liegt ihre Mutter vielleicht wieder betrunken mit einem Rausch auf der Couch? Ständig muss sie sich Ausflüchte einfallen lassen, um die Alkoholkrankheit vor den anderen zu verbergen. Alle Versuche, ihre Mutter vom Alkohol und der Sucht abzubringen und zu einem Entzug zu bewegen, scheitern. Wird Svenja einen Ausweg finden? **12 - 16 Jahre**

Broschüren - Download als PDF-Datei

www.dhs.de/infomaterial **Die Broschüren können auch in größeren Stückzahlen kostenlos bei der DHS (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen) angefordert werden**	
	Luis und Alina – Tagebuch Der Vater von Luis und Alina trinkt. Das bestimmt den Familienalltag. Die beiden erzählen davon in ihren Tagebüchern. Ein Heft für Kinder und Jugendliche zwischen 10-15 Jahren. Best.-Nr.: 33 224 502 - Broschüre DIN A5 48 Seiten
	Luis und Alina - Das Begleitbuch Das Begleitheft zum Tagebuch von Luis und Alina leitet Fachkräfte und Ehrenamtliche im Sozial-, Gesundheits- und Bildungswesen sowie Angehörige im Umgang mit Kindern suchtkranker Eltern an. Best.-Nr.: 33 224 503 - Broschüre DIN A5 68 S.
	**Mia, Mats und Moritz ... und ihre Mama, wenn sie wieder trinkt** Die Geschichte von Mia, Mats und Moritz erzählt kindgerecht von den Alltagsproblemen einer Familie mit einem suchtkranken Elternteil. Geeignet für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter. Best.-Nr.: 33 224 500 - Broschüre DIN A5 40 Seiten
	Mia, Mats und Moritz... Das Begleitheft Das Begleitheft zu Mia, Mats und Moritz richtet sich an Fachkräfte, die Umgang mit Kindern haben und mehr zum Thema Suchterkrankungen in Familien erfahren wollen. Auch für Angehörige gibt es Infos. Best.-Nr.: 33 224 501 - Broschüre DIN A5 44 Seiten
	Erwachsenwerden in Familien Suchtkranker Die Arbeitshilfe nimmt die Situation von Jugendlichen ab 16 Jahren und jungen Erwachsenen in den Blick, die in suchtbelasteten Familien aufwachsen. Sie richtet sich an Fachkräfte und Ehrenamtliche. Best.-Nr.: 33 240 200 - Broschüre DIN A5 52 Seiten
	Suchtprobleme in der Familie Die Broschüre zeigt auf, wie Suchtprobleme in Familien mit einem abhängigen Familienmitglied von Fachkräfte und Ehrenamtlichen erkannt und angesprochen werden können. Best.-Nr.: 33 224 600 - Broschüre DIN A5 164 Seiten
	Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen möchten **(in deutsch, englisch, türkisch, russisch)** Abhängigkeit – was bedeutet das? Die Broschüre informiert Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen über Alkohol, Medikamente, Tabak, illegale Drogen und süchtiges Verhalten. Broschüre DIN A5 60 Seiten

www.bapk.de/projekte/die-wunschperle-geschwisterbuch.html	
	Die Wunschperle **- Vom Einfluss seelischer Erkrankungen auf Geschwisterkinder** Der Kindercomic erzählt die Geschichte der kleinen traurigen Meeresschildkröte Anton und seiner beiden Geschwister Oskar und Nala. Anton hat einfach keine Lust. Zu gar nichts. Während seine beiden älteren Geschwister unbesorgt herumtollen und das Leben genießen, sitzt er lieber für sich allein auf seinem Stein. Weder eine Fahrt auf dem Tentakel-Karussell noch sein Lieblingsgericht, ein großer Teller voller Algen-Lasagne, können ihn aufheitern. Irgendwann fällt auch seinen Eltern und Freunden auf, dass etwas mit ihm nicht in Ordnung ist. Doktor Schlicht, der kluge Delphin, rät zu einem Besuch in der Wellenklinik. Hier lernt Anton jede Menge neue Freunde kennen, die genauso „komisch“ sind, wie er selbst: den immer hungrigen Tom, den zappeligen Zack, den stotternden Splutter, oder den sehr, sehr, sehr ängstlichen Orka Beißer. Gemeinsam machen sie sich auf die Suche nach der geheimnisvollen Wunschperle und entdecken, dass man gemeinsam fast alles erreichen kann – auch ohne Superkräfte…

	Das **Begleitbuch zum Comic „Die Wunschperle“** versteht sich als eine sehr niederschwellige Elternhilfe – ausdrücklich nicht als Ratgeber. Es möchte Angehörige und Freunde dabei unterstützen, die neue, oftmals als sehr schwierig erlebte Situation besser zu verstehen, allererste Antworten geben und über Hilfeangebote informieren. Es werden verschiedene Krankheitsbilder - wie Depression und Angststörungen, ADHS und Essstörungen – beschreiben und unterschiedliche Therapieformen vorgestellt.