







Artikelliste

Titel	Autor	ISBN / EAN	Preis	Cover
Molly und das große Nichts	Backhaus, Anna Sophia	9783867391269	19,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 13.3.2018				
Seitenanzahl: 44				
Altersempfehlung: ab 8 Jahre				
<p>Zusatztext: Molly erzählt in wenigen Worten ihre Geschichte, die Geschichte einer behüteten Kindheit - bis in der Pubertät die Dinge einfach verblissen: 'Der blaue Himmel wurde grau, der Duft nach frisch gemähten Gras ging verloren, Omas Bratkartoffeln schmecken nicht mehr.' Doch es kommt noch schlimmer. Auch Mama, Papa und die Schwester verlieren ihre Bedeutung. Molly fühlt gar nichts mehr. Alles ist egal geworden. Selbst die Erinnerung an die Gefühle hat sie verloren. So will sie nicht leben. Der Verlust der Sinnesempfindungen, von Empfindungen überhaupt, wie er für eine Depression typisch ist, wird in diesem Bilderbuch kongenial in ein Verblissen der Farben übersetzt - die dann bei der Genesung mit fast körperlicher Intensität zurückkommen. Mögliche Ursachen werden nicht thematisiert, sodass der Identifikationsraum für depressive und suizidale Kinder und Jugendliche groß und weit wird. Die starke Emotionalität von Bildern und Text kann im besten Fall die Sprachlosigkeit der Betroffenen überwinden helfen. Sie kann eine Brücke für Therapeuten, Erzieher und Eltern sein, um mit ihnen in Kontakt zu kommen. Information zu Krankheitsbild und Therapieangeboten sind im Anhang zusammengefasst.</p>				
Mit Kindern redet ja keiner	Boie, Kirsten	9783737357180	12,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 3.2020				
Seitenanzahl: 140				
Altersempfehlung: ab 9 Jahre				
<p>Zusatztext: Mit Kindern redet ja keiner - Ein wunderbares Mutmachbuch über ein Mädchen, das lernt, mit der Krankheit ihrer Mutter umzugehen Als Charlotte neun Jahre alt ist, verändert sich ihr Leben schlagartig. Ihre Mutter hat plötzlich furchtbare Wutausbrüche, dann wieder sitzt sie stundenlang stumm auf dem Sofa und rührt sich kaum. Charlotte erfährt nicht, was wirklich los ist, denn mit Kindern redet ja keiner. Es ist klar, dass sie dringend jemanden braucht, dem sie sich anvertrauen kann. Kirsten Boie erzählt unvergleichlich feinfühlig und mit großer Wahrhaftigkeit davon, wie Charlotte es schafft, mit der Situation und ihrer an Depression erkrankten Mutter umzugehen. Dieses Kinderbuch ab 10 Jahren ist eine berührende Geschichte über Familie, Hoffnung und den Umgang mit psychischen Erkrankungen, die jungen Lesern Trost spendet und zeigt, dass sie mit ihren Sorgen nicht alleine sind. Mit einfühlsamen Vignetten von Philip Waechter wird Mit Kindern redet ja keiner zu einem wertvollen Begleiter für Kinder, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Ein Buch, das Mut macht und Verständnis schafft.</p>				
Als Mama Schnupfen im Kopf hatte	Dreger, Meike Marie	9783769311617	15,99 EUR	
Erscheinungsdatum: 11.2.2025				
Seitenanzahl: 32				
<p>Zusatztext: Lea ist drei Jahre alt, als Mama Schnupfen im Kopf bekommt. Mama mag morgens nicht mehr aufstehen, Sie ist den ganzen Tag müde und traurig. Lea macht sich Sorgen: hat sie Mama verärgert? Ist sie zu anstrengend und deshalb geht es Mama schlecht? Eines Tages geht Mama zu Frau Dr. Ohnesorg. Als sie zurückkommt, spricht sie mit Lea. Sie erklärt Ihr, dass sie eine Krankheit hat, die Depression heißt. Und dass Niemand schuld daran ist. Und dass sie sich nur selbst helfen kann, zusammen mit Frau Dr. Ohnesorg. Lea ist unglaublich erleichtert. Sie springt freudig hinaus in den Garten. Sie ist nicht schuld und Mama kann sich nur selbst helfen. Mama schaut von der Türe aus mit einem Lächeln auf sie. Sie freut sich, dass Lea erleichtert ist. Und Sie weiß nun, dass sie bei Frau Dr. Ohnesorg Hilfe findet.</p>				


Artikelliste

Titel	Autor	ISBN / EAN	Preis	Cover
Mama und der verhexte Spiegel	Endres, Brigitte	9783907114148	14,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 9.2020				
Seitenanzahl: 32				
Altersempfehlung: ab 4 Jahre				
<p>Zusatztext: Timmy wohnt bei Mama. Seine Eltern haben sich getrennt, als er noch ganz klein war. Damals ist Mama mit Timmy zurück in ihre Heimatstadt gezogen, ganz nah zu Oma und Opa. An den Wochenenden holt Papa Timmy manchmal ab. Timmy ist gern bei Papa und seiner neuen Freundin, aber hinziehen möchte er nicht. Er will Mama nicht allein lassen. Timmys Mama hat in letzter Zeit zu nichts mehr Lust, sie liegt nur im Bett und starrt vor sich hin. Weil sie so abweisend ist, hat Timmy Angst, dass sie ihn nicht mehr gern hat oder er schuld an ihrer Krankheit ist. Kann er etwas tun, damit Mama wieder gesund und fröhlich wird? Dieses Buch zeigt aus Sicht eines Kindes auf, wie es die Depression eines Elternteils miterlebt. Mittels kindgerechter Text- und Bildsprache wird das komplexe Thema anhand eines Märchens einfach erklärt sowie mit einfühlsamen Illustrationen begleitet. Ein schwieriges Thema, ehrlich, aber hoffnungsvoll erzählt.</p>				
Der Goldfisch ist unschuldig	Fabsits, Tanja	9783702236991	18,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 8.2018				
Seitenanzahl: 168				
Altersempfehlung: ab 9 Jahre				
<p>Zusatztext: Beinahe wäre ich heute zum Mörder geworden Henri ist wütend. Richtig wütend. So wütend, dass er den Goldfisch aus dem Fenster wirft. Samt Glas. Weil sein Papa seit Monaten nur mehr diesen Goldfisch anstarrt. Auf dem Sofa liegt, sich nicht bewegt, nicht reagiert, nicht redet. Nur starrt. Nicht einmal Henris Briefe liest er, die er ihm immer wieder unter den Kopfpolster stopft. Aber der Goldfisch kann nichts dafür - das erkennt Henri schnell. Und hat Glück, denn das Glas ist direkt in die offene Mülltonne gesaut, die der Hausmeister gerade aus dem Hof holen wollte. Goldie ist also gerettet, doch das Papa-Problem weiterhin nicht gelöst. Dazu braucht es einen Plan, und zwar einen ziemlich guten. Das meint zumindest Signore Montesanto - der italienische Hausmeister, oder auch Geheimagent, das weiß man nicht so genau. Gute Pläne sind jedoch rar und so mancher kann schnell durchkreuzt werden, vor allem wenn man die Hilfe von anderen braucht, und noch viel mehr, wenn die gar nicht helfen wollen. So stolpert Henri von einem Plan in den nächsten und muss seine Gehirnwindungen mächtig anstrengen, um seinem Ziel näherzukommen - unterstützt durch so manches faszinierende Agenten-Gespräch mit Montesanto im Stiegenhaus. In ihrem Erstlingswerk gelingt es Tanja Fabsits in beeindruckender Weise Henris Geschichte mit einer Leichtigkeit zu beschreiben, die der Thematik an keiner Stelle ihre Ernsthaftigkeit und Tiefe nimmt. Ob Henris Papa tatsächlich eines Tages wieder vom Sofa aufstehen wird? Ein beeindruckendes Kinderbuchdebüt Tipps: depressive Erkrankung des Vaterseins ernsthaftes Thema humorvoll-leicht aufbereitet spannend, gefühlvoll, mit großer Liebe zu den Figuren erzählt Preise/Auszeichnungen: - Kinder- und Jugendbuchpreis Stadt Oldenburg 2019 / Preisbuch - Österreichischer Kinder- und Jugendbuchpreis 2019 / Kollektion- Aufnahme als White Raven: Das Buch ist damit einer von 200 Titeln weltweit (!), die für den wichtigen Buchempfehlungskatalog der Internationalen Jugendbibliothek ausgewählt wurden. - Nominierung für den renommierten, mit 8.000 Euro dotierten Oldenburger Kinder- und Jugendbuchpreis: Aus der Begründung der Jury: Literarisch überzeugend findet Tanja Fabsits einen Ton, der das schwere Thema mit Leichtigkeit und Komik erzählt.</p>				




Artikelliste

Titel	Autor	ISBN / EAN	Preis	Cover
Depression und Angst bei Klein- und Vorschulkindern	Fuhrmann, Pia	9783801726270	19,95 EUR	
Erscheinungsdatum: 4.5.2015				
Seitenanzahl: 174				
<p>Zusatztext: Auch Kinder im Kleinkind- und Vorschulalter können unter Depressionen und Angststörungen leiden. Die sozialen Beziehungen und das Alltagsleben dieser Kinder sind dadurch schwer beeinträchtigt. Im Gegensatz zu Kindern, die sich hyperaktiv oder aggressiv verhalten, fallen die Symptome dieser stillen Kinder jedoch oft lange Zeit nicht auf. Dieser Ratgeber wendet sich an Eltern und Erzieher von jungen Kindern, die sich Gedanken darüber machen, ob es sich bei der Traurigkeit und Ängstlichkeit ihres Kindes um normales Erleben und Verhalten handelt oder diese schon Zeichen einer schwereren Problematik sind. Der Ratgeber geht zunächst auf die Besonderheiten und die verschiedenen Entwicklungsphasen des Vorschulalters ein. Die Kennzeichen von Depressionen und verschiedener Angststörungen im Kleinkind- und Vorschulalter werden dargestellt. Es wird erläutert, wie sich normale Ausprägungen von Trauer und Ängsten von psychisch auffälligem Verhalten unterscheiden lassen. Die therapeutischen Behandlungsmöglichkeiten von Depressionen und Angststörungen werden aufgezeigt. Schließlich erhalten Eltern und Erzieher zahlreiche praktische Hinweise dazu, wie sie betroffene Kinder im Alltag bei der Bewältigung ihrer Depression und beim Abbau von Ängsten unterstützen können.</p>				




Artikelliste

Titel	Autor	ISBN / EAN	Preis	Cover
Papas Seele hat Schnupfen	Gliemann, Claudia	9783942640107	16,90 EUR	
Erscheinungsdatum: 22.1.2018				
Seitenanzahl:				
Altersempfehlung: ab 6 Jahre				
Zusatztext: *****MEHR ÜBER UNS UND DEN INDEPENDENT VERLAG MONTEROSA FINDEN SIE HIER: www.monterosa-verlag.de oder https://www.startnext.com/monterosa-verlag-20*****				
<p>Kinderbuch Papas Seele hat Schnupfen erzählt die Geschichte der kleinen Zirkusartistin Neue, deren Vater unter Depressionen leidet. Im vorliegenden Arbeitsheft Papas Seele hat Schnupfen - so geht es mir können Kinder ihre ganz eigene Geschichte erzählen. Seite für Seite können sie sich entweder alleine oder zusammen mit ihren Eltern, Pädagogen oder Therapeuten über ihre eigenen Gefühle klar werden, diese sortieren und vor allem auch ihre eigenen Ressourcen entdecken und Wege finden, wie sie diese bei Bedarf aktivieren und sich daran erinnern können. Sie dürfen ihren Gefühlen Ausdruck geben, diese zulassen und niederschreiben, malen, losschicken, loslassen. Gedanken können von innen nach außen gehen, ausgesprochen und ausgedrückt werden. Papas Seele hat Schnupfen - so geht es mir ist ein weiterer Beitrag, um Kindern das Gefühl zu geben: Ich bin nicht alleine in dieser Situation. Es gibt ganz viele Kinder, denen es ganz genauso geht wie mir. Entwickelt wurde das Konzept von Claudia Gliemann, der Autorin von Papas Seele hat Schnupfen, in Zusammenarbeit mit der Psychologin Sarah Kisten sowie Tamaras und Miriam Rau, deren Vater an Depressionen erkrankt ist, und Antje Rau, die Erzieherin ist und als Frau eines Betroffenen und Mutter von vier Kindern die verschiedenen Blickwinkel aus eigener Erfahrung kennt. Die Umsetzung von Papas Seele hat Schnupfen - so geht es mir wurde finanziell durch den DGPPN-Antistigma-Preis 2015 unterstützt. Mit 4-seitiger Hilfestellung für Eltern, Pädagogen und Therapeuten zum Herausnehmen. Illustriert von Nadia Faichney. Gesetzt von Susanne Ziems. -----*****10</p> <p>JAHRE PAPAS SEELE HAT SCHNUPFEN ***** Seit 10 Jahren veranstaltet Claudia Gliemann musikalische Lesungen aus Papas Seele hat Schnupfen an Schulen und sozialen Einrichtungen. Umfangreiche Weiterentwicklungen und Ergänzungen erhältlich: 1.) Womit alles begann: Papas Seele hat Schnupfen (dunkelblaues Cover - ohne Untertitel) für Kinder ab sechs Jahren, 2.) Version für Kinder ab 4 Jahren: Papas Seele hat Schnupfen - Papas bunte Brücke. 3.) BAND 2: Lesebuch mit 23 Kapiteln. Thema: Psychriaufenthalt eines Elternteils: Papas Seele hat Schnupfen - Ein Muffin für Nele. 4.) Malbuch: Papas Seele hat Schnupfen - so geht es mir, 5.) CD mit Liedern zum Buch: Papas Seele hat Schnupfen - eine musikalische Reise, 6.) Schulkonzept: Papas Seele hat Schnupfen - Unterrichtsimpulse. Mehr unter:</p> <p>https://www.monterosa-verlag.de/papas-seele/***** Das Buch mit der Originalausgabe von Papas Seele hat Schnupfen (dunkelblaues Cover - ohne Untertitel) mit der ISBN-Nr. 978-3-942640-06-0 wurde: 3-FACH PREISGEKRÖNT und 4-FACH NOMINIERT mit folgenden Preisen/Auszeichnungen: 1.) DGPPN-Antistigma-Preis 2015 - Förderpreis zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde) ***** 2.) The Beauty and The Book Award 2015 (Publikumspreis, verliehen von der Frankfurter Buchmesse und der Stiftung Buchkunst) ***** 3.) Longlist Schönste deutsche Bücher 2015 (Stiftung Buchkunst) ***** 4.) Nachwuchspreis für deutschsprachige Kinder- und Jugendliteratur 2015 (Deutsche Akademie für Kinder- und Jugendliteratur e.V.) ***** 5.) Kinderbuch des Monats April 2015 (Deutsche Akademie für Kinder- und Jugendliteratur e.V.) ***** 6.) Nominee GERMAN DESIGN AWARD 2017, 7.) KIMI-Siegel 2020***** Seit 10 Jahren darf Papas Seele hat Schnupfen Kinder, Eltern und Fachpersonen unterstützen, wenn ein Elternteil unter Depressionen erkrankt ist. Seit Erscheinen des Buches Papas Seele hat Schnupfen für Kinder ab sechs Jahren im Jahr 2014 liest Claudia Gliemann, die Autorin des Buches, aus ihrem Buch und verbindet Text und Bild mit Musik zu musikalischen Lesungen. Sie ist zu Gast bei Schulen, Kliniken und sozialen Einrichtungen, auf dem DGPPN-Kongress in Berlin, bei großen Fachtagen genauso wie in Projekten für Kinder psychisch erkrankter Eltern.</p>				



Artikelliste

Titel	Autor	ISBN / EAN	Preis	Cover
Ratgeber Traurigkeit, Rückzug, Depression	Groen, Gunter	9783801723828	8,95 EUR	
Erscheinungsdatum: 27.3.2012				
Seitenanzahl: 61				
Zusatztext: Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit und sozialer Rückzug sind Kennzeichen einer Depression. Auch bei Kindern und Jugendlichen sind solche Symptome weit verbreitet. Der Ratgeber beschreibt, wie sich Depressionen im Kindes- und Jugendalter äußern und woran man sie erkennen kann. Zudem geht er darauf ein, warum und wie Kinder und Jugendliche depressiv werden und wo Betroffene und ihre Angehörigen die richtige Hilfe finden können. Der Ratgeber zeigt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten auf und gibt Ratschläge, was Kinder und Jugendliche selbst gegen ihre depressiven Verstimmungen unternehmen können. Er liefert außerdem Anregungen dazu, wie Eltern und Lehrer die Kinder und Jugendlichen bei der Bewältigung ihrer Depressionen unterstützen können.				
Ratgeber Traurigkeit, Rückzug, Depression	Groen, Gunter	9783801723828	8,95 EUR	
Erscheinungsdatum: 27.3.2012				
Seitenanzahl: 61				
Zusatztext: Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit und sozialer Rückzug sind Kennzeichen einer Depression. Auch bei Kindern und Jugendlichen sind solche Symptome weit verbreitet. Der Ratgeber beschreibt, wie sich Depressionen im Kindes- und Jugendalter äußern und woran man sie erkennen kann. Zudem geht er darauf ein, warum und wie Kinder und Jugendliche depressiv werden und wo Betroffene und ihre Angehörigen die richtige Hilfe finden können. Der Ratgeber zeigt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten auf und gibt Ratschläge, was Kinder und Jugendliche selbst gegen ihre depressiven Verstimmungen unternehmen können. Er liefert außerdem Anregungen dazu, wie Eltern und Lehrer die Kinder und Jugendlichen bei der Bewältigung ihrer Depressionen unterstützen können.				
Wie wird mein Kind wieder glücklich?	Groen, Gunter	9783456859590	23,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 22.7.2019				
Seitenanzahl: 155				
Zusatztext: Lange Zeit waren Depressionen bei Kindern und Jugendlichen ein Tabu. Noch heute ist es für die Eltern oder andere Bezugspersonen schwer einzuschätzen, ob ein Kind tatsächlich depressiv ist und wie sie darauf reagieren können. Eltern, Angehörige und Betreuer, aber auch Profis aus Pädagogik, Therapie und Medizin, finden in diesem fundierten und aktuellen Ratgeber hilfreiche und verständliche Antworten auf die zentralen Fragen zu diesem wichtigen Thema: - Was sind Depressionen und wie äußern sie sich bei Kindern und Jugendlichen? - Welche Möglichkeiten haben Erwachsene, um betroffene Kinder und Jugendliche zu unterstützen? - Welche Formen professioneller Hilfe sind sinnvoll? Die Autoren sind renommierte Wissenschaftler, die sich seit vielen Jahren intensiv mit dem Thema auseinandersetzen. Für die zweite Auflage haben sie das Buch 'Wie wird mein Kind wieder glücklich?' überarbeitet und aktualisiert.				



Artikelliste

Titel	Autor	ISBN / EAN	Preis	Cover
Wieder besser drauf!	Groen, Gunter	9783867393461	20,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 1.6.2024				
Seitenanzahl: 144				
<p>Zusatztext: Die eigenen Gefühle gut einschätzen und verändern!Über Depressionen wird mittlerweile in den Sozialen Medien und der Öffentlichkeit viel häufiger und offener gesprochen als früher. Damit einher geht aber auch eine neue Frage: Ist jede Traurigkeit oder schlechte Laune gleich eine Depression? Und was hilft, wenn ich betroffen bin?In der mittlerweile dritten, überarbeiteten Auflage des Ratgebers lernen die Jugendlichen und ihre Eltern, was die typischen Anzeichen für eine Depression sind, und wann man professionelle Hilfe suchen sollte. Betroffene lernen Ideen, wie sie ihre Stimmung wieder verbessern können, Eltern, Freunde und andere Angehörige erhalten Tipps, wie sie unterstützen können. Das Buch spricht direkt an, gibt Informationen zum Störungsbild der Depression und macht den jungen Leser*innen durch viele Beispiele deutlich, dass sie nicht allein sind. Das Buch richtet sich von der Gestaltung und Aufmachung klar an die Zielgruppe und greift aktuelle Themen auf wie TikTok und Co. sowie die wachsenden Sorgen um eine unsicher gewordene Welt mit Kriegen und Klimakrise. Der Ratgeber ersetzt keine Therapie, aber er ermutigt, im Zweifelsfall Hilfe zu suchen.</p>				
Meine Mutter, die Fee	Huppertz, Nikola	9783864293696	15,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 20.8.2018				
Seitenanzahl: 36				
Altersempfehlung: ab 4 Jahre				
<p>Zusatztext: Was ist bloß mit Mama los? Fridi versteht die Welt nicht mehr. Ihre Mutter benimmt sich immer sonderbarer: Sie sitzt die halbe Nacht im Sessel und starrt in die Dunkelheit, sie bleibt lieber im Bett liegen, als mit Fridi und ihrem Vater zu frühstücken, und manchmal läuft sie den ganzen Tag im Nachthemd herum. Als ihre Mutter gar nicht mehr aus dem Schlafzimmer kommen will, glaubt auch Fridi wie Valerie und die anderen, dass ihre Mutter verrückt geworden ist. Doch dann verrät ihr der Vater ein Geheimnis: Ihre Mutter ist eine Fee in der Welt der Menschen, sie ist ein Wesen der Dunkelheit, die von Zeit zu Zeit in ihrer eigenen Welt lebt. Erst kann Fridi auch das nicht glauben, doch nach und nach beginnt sie die Krankheit ihrer Mutter zu verstehen. . Das Tabuthema Depression kindgerecht erzählt. Ein tröstendes Buch, berührend erzählt. Depressionen gehören zu den häufigsten und am meisten unterschätzten Krankheiten. . Stimmungsvolle Bilder vom mehrfach ausgezeichneten Illustrator Tobias Krejtschi</p>				
Mein schwarzer Hund	Johnstone, Matthew	9783888975370	18,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 9.2008				
Seitenanzahl: 48				
<p>Zusatztext: Ein schwarzer Hund läuft durch dieses Buch, von Seite zu Seite wird er größer, irgendwann ist er riesig, am Ende jedoch sitzt er brav und klein an der Leine: der schwarze Hund, das ist die Depression, die Matthew Johnstone viele Jahre begleitete. In einer berührenden Bildergeschichte erzählt er davon, wie sie ihn fast umgebracht hätte, und davon, wie er es schließlich schaffte, sich Schritt für Schritt wieder von ihr zu befreien. Der schwarze Hund späht um die Ecke. Er legt sich einem auf die Brust und beherrscht die Gedanken. Er sitzt im Kopf und zerfetzt die Erinnerungen. Er lungert daneben, wenn man sich sinnlos betrinkt: Matthew Johnstone findet für den schwer fassbaren Zustand der Depression einfache, zwingende Bilder, die Betroffenen, deren Angehörigen und Freunden helfen können: sich nicht alleine damit zu fühlen, sich mitteilen zu können, Verständnis zu entwickeln, miteinander darüber ins Gespräch zu kommen - und nie die Hoffnung zu verlieren.</p>				



Artikelliste

Titel	Autor	ISBN / EAN	Preis	Cover
Mit dem schwarzen Hund leben	Johnstone, Matthew	9783888975943	18,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 9.2009				
Seitenanzahl: 80				
<p>Zusatztext: Jeder kennt jemanden, der irgendwann einmal an einer Depression gelitten hat oder noch leidet - am schwarzen Hund, wie es 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.</p>				
Sorgenlos und grübelfrei	Korn, Oliver	9783621289900	27,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 7.2.2024				
Seitenanzahl: 203				
<p>Zusatztext: Versuchen Sie einmal, nicht an eine blaue Giraffe zu denken... - hat es funktioniert? Wahrscheinlich nicht, denn ein Gedanke wird dadurch, dass man ihn zu unterdrücken versucht, nur stärker. Dies gilt für den Gedanken an eine blaue Giraffe, aber auch für Grübel- und Sorgengedanken, die sehr belastend sein können. Aktiv gegen ständiges Sorgen und Grübeln . Den Grübelkreisel stoppen . Auf verschiedene Störungen und Probleme anwendbar . Zur Selbsthilfe und Therapiebegleitung Jeder macht sich manchmal Sorgen und verfällt zweitweise ins Grübeln. Nimmt dies jedoch überhand und dominiert das Leben, ist Hilfe nötig: Meist liegt dann ein schädliches, verzerrtes Denken vor. Die Metakognitive Therapie hat sich als besonders wirksam erwiesen, das eigene problematische Denken zu verstehen und einen neuen, gesunden Umgang damit zu entwickeln. Die Autoren erklären die Grundlagen des Therapiekonzepts und zeigen konkret, wie Betroffene ihre negativen Gefühle und vor allem Gedanken mithilfe metakognitiver Strategien in den Griff bekommen. . Vollständig überarbeitete 3. Auflage mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen . Zahlreiche Übungen . Tipps für den Umgang mit Sorgen und dem Grübeln Aus dem Inhalt Einführung . Die Metakognitive Therapie in Kürze . Veränderungsstrategien - der andere Umgang mit Gedanken . Anwendung bei einzelnen Störungsbildern</p>				



Artikelliste

Titel	Autor	ISBN / EAN	Preis	Cover
Sterne im Kopf	Liedtke, Eno Robin	9783945644164	7,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 11.3.2019				
Seitenanzahl: 68				
Altersempfehlung: ab 6 Jahre				
<p>Zusatztext: Jede*r hat ein eigenes Weltall im Kopf, Meo. Wie sieht der Alltag für Kinder aus, wenn eine*r der erwachsenen Bezugspersonen sich manchmal anders verhält als sonst vielleicht? Wenn eine Bezugsperson nicht mehr spielen kann - habe ich dann was falsch gemacht? Wenn sie viel weint, in manchen Zeiten nicht zuhört oder wenig spricht - mag sie mich dann nicht mehr? Und muss ich jetzt was machen? Eno Liedtkes poetisches und zartes Bilderbuch bietet Kindern und Erwachsenen einfühlsame Bilder und Worte, um über Gefühlswelten von Eltern, weiteren Bezugspersonen und Kindern zu sprechen. Das Buch lädt ein zu vielschichtigem respektvollem Wahrnehmen von Personen jenseits diskriminierender Zuschreibungen über psychische Krankheiten oder Verrücktheiten. Es eröffnet Raum für wichtige Thematisierungen von kindlicher Überforderung, sowie unterschiedlichen Stimmungen wie Traurigkeit, Erschöpfung und innere Abwesenheit von Erziehenden. Dabei malt und wortet das Buch Bilder liebevollen Begegnens und vermittelt sanft und klar, dass Kind nicht verantwortlich sind für ihre erwachsenen Bezugspersonen.</p>				
Liebe sich, wer kann	Mierswa, Annette	9783743212121	6,95 EUR	
Erscheinungsdatum: 11.8.2021				
Seitenanzahl: 240				
Altersempfehlung: ab 12 Jahre				
<p>Zusatztext: Das Atmen fällt schwer, Schweißperlen bilden sich auf der Haut, die Brust schnürt sich zusammen ... Jakob hat eine Panikattacke. Es ist nicht das erste Mal, dass die Angst die Oberhand über seinen Körper gewinnt. Ständig bekommt er von überall das Gefühl, nicht normal zu sein. Zu viel zu sein. Bis er auf Lotti trifft, die ihn dazu überredet, sie auf eine Wanderung zu begleiten. Die beiden nähern sich an, lernen voneinander und von sich selbst. Erst als sie am Ziel ankommen, versteht Jakob, welchen Plan Lotti von Anfang an verfolgt hat ... +++ Nominiert für den DELIA-Literaturpreis Junge Liebe 2022 +++ Mit ihrem neuen Jugendroman konfrontiert Annette Mierswa Leser*innen ab 12 Jahren einfühlsam und pointiert mit den Auswirkungen von Stress und dem zunehmenden (Leistungs-)Druck unserer Gesellschaft: Angststörungen und Panikattacken, Depression und Burn-out. Wichtige Themen, die immer mehr an Relevanz gewinnen.</p>				


Artikelliste

Titel	Autor	ISBN / EAN	Preis	Cover
Als Mama nur noch traurig war	Möbest, Anja	9783649620211	16,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 4.2017				
Seitenanzahl: 32				
Altersempfehlung: ab 4 Jahre				
<p>Zusatztext: Jan ist fünf Jahre alt, als die Grummelgrame kommen. Mamas Grummelgrame. Sie sind sind 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</p>				
Mamas Monster	Mosch, Erdmute von	9783867393447	22,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 10.1.2024				
Seitenanzahl: 38				
Altersempfehlung: ab 5 Jahre				
<p>Zusatztext: 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.</p>				

Artikelliste

Titel	Autor	ISBN / EAN	Preis	Cover
Alle Farben von Licht	Scheffel, Annika	9783551585653	17,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 29.7.2024				
Seitenanzahl: 480				
Altersempfehlung: ab 14 Jahre				
<p>Zusatztext: Eine herzergreifende Liebensgeschichte in einem außergewöhnlichen Sommer Es sind Ferien und Rios Freunde haben viel vor, schließlich soll es ein unvergesslicher Sommer werden. Aber im letzten Juni ist Rios Zwillingsschwester Mavis gestorben und das hat alles verändert. Dann findet Rio ihre alte Kamera und macht sich zusammen mit Dracula, dem Jungen aus dem Hinterhaus, auf die Reise quer durch die hitzekeuchende Stadt und folgt Mavis' fotografischen Spuren. Rio und Dracula, der eigentlich Franz heißt, gelangen an Orte, die niemand mehr auf dem Schirm hat: den verwilderten Park, den einsamen, brackigen See, das unheimliche Gruselkabinett. Die beiden lernen eine Mavis kennen, die ganz anders war, als Rio dachte und die Geheimnisse hatte, größer als das Tropical Island. Während Rio und Franz an den schaurig-schönen Rändern ihrer bekannten Welt entlangbalancieren, werden sie Freunde. Richtig gute. Und Rio merkt, dass er beginnt, sich in Franz zu verlieben. Aber darf er das? Darf er einen Sommer genießen, den Mavis nicht mehr erleben kann? Und: Mag Franz ihn überhaupt auch? Also, so? 'Habe das Buch für mein 14-jähriges Patenkind gekauft, wollte kurz reinlesen und bin hängengeblieben ... Habe gelacht, geweint und mitgefiebert. Absolute Empfehlung!' (Leser*innstimme, 5 Sterne)</p> <p>Triggerwarnung: Etwas ganz Wichtiges vorweg: Manchmal ist das Leben unfassbar schön, und manchmal ganz schön schwierig. Und so erleben es auch die Figuren in diesem Roman, in dem es neben Freundschaft, Liebe und Nähe auch um Trauer, Angst und Einsamkeit geht. Es werden Dinge angesprochen, die triggernd sein könnten: unter anderem Mobbing, eine Essstörung, suizidale Gedanken, Enuresis, selbstverletzendes Verhalten und Panikattacken. Den Figuren in diesem Buch wird geholfen, Dinge werden besser. Falls du oder eine Person aus deinem Umfeld Hilfe braucht, findest du am Ende dieses Buches Anlaufstellen, die dich unterstützen. Du musst da nicht alleine durch. Erster Jugendroman der Robert-Gernhard-Preisträgerin und eine berührende Coming-of-Age-Geschichte</p>				
Papa Panda ist krank	Südbeck, Anne	9783863215293	24,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 2.2020				
Seitenanzahl: 80				
Altersempfehlung: ab 4 Jahre				
<p>Zusatztext: 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.</p>				

Artikelliste

Titel	Autor	ISBN / EAN	Preis	Cover
Zwei Leben in einer Nacht	Wahl, Carolin	9783743207462	9,95 EUR	
Erscheinungsdatum: 8.10.2020				
Seitenanzahl: 288				
Altersempfehlung: ab 14 Jahre				
<p>Zusatztext: Eine Challenge, eine Nacht, (k)ein Ausweg Freitag, der 13., Mitternacht. Caspar beobachtet, wie Sams blaues Haar im Wind flattert, als der Zug vorbeirast. Eigentlich weiß er nichts über sie, nur, dass sie beide von Ghost für diese Challenge ausgewählt worden sind. Gemeinsam warten sie auf die erste Nachricht. Die Anweisungen für eine von fünf Aufgaben in dieser Nacht. Ein gefährliches Spiel, das nur ein Ende kennt: ihren Suizid. Ein spannendes Jugendbuch ab 14 Jahren mit zarter Liebesgeschichte, das auf die Gefahren der Suchtwirkung sozialer Medien und lebensgefährlicher Challenges hinweist. Mit ganz viel Feingefühl geht Carolin Wahl auf die Themen Depression und Suizid ein und liefert einen Roman, der lange nachhallt.</p>				