

## Kinderbücher zum Thema „Kinder psychisch kranken Eltern“



### Fufu und der grüne Mantel

In der Welt des kleinen Fuchses FUFU ist alles in Ordnung, bis sein Vater plötzlich mit einem grünen Mantel auftaucht, und sich alles verändert. Vater Fuchs ist psychisch krank und von nun an ist nichts mehr, wie es einmal war.



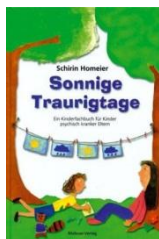
### Mama warum weinst du?

Das Büchlein hilft Mutter und Kind, über die Gedanken und Gefühle im Zusammenhang mit der traurigen, ängstlichen oder gereizten Verstimmung der Mutter zu sprechen. Es richtet sich an Kinder im Vorschulalter und zeigt Möglichkeiten des Umgangs mit negativen Gedanken und Gefühlen auf. Dadurch kann das Kind auf verständliche Weise erfahren, dass es trotz aller Nöte von der Mutter geliebt und wahrgenommen wird.



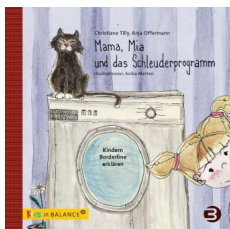
### Warum ist Mama traurig?

Eines Tages kann Mama nicht mehr aufhören traurig zu sein. Lilli weiss nicht was los ist. Sie bekommt grosse Angst. Glücklicherweise sieht die Oma von Lilis Freund Paul, dass Lillis Mama krank ist und Hilfe braucht



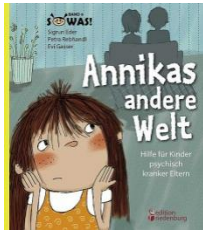
### Sonnige Traurigtage

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 »Sonnigtage«. Erst als sich Mona einer Bezugsperson anvertraut, erfährt sie, dass ihre Mutter unter einer psychischen Krankheit leidet und fachkundige Hilfe benötigt.



### Mama, Mia und das Schleuderprogramm

Mia versteht ihre Mutter manchmal gar nicht: Immer muss sie telefonieren, ist traurig oder tut sich weh! Als sie eines Tages verschwindet, ist Mia ausser sich vor Sorge. Und stinkesauer: Was ist nur mit Mama los? „Bei deiner Mama wirbeln ganz viele Gedanken und Gefühle durcheinander. Wie bei einer Waschmaschine“, erklärt ihr Mamas Ärztin, „und manchmal findet sie die Stop-Taste nicht, dann geht es ihr schlecht.“ Was Mama tun kann, damit es ihr bald besser geht, erfährt Mia auch noch. Und ganz nebenbei geht für sie ein grosser Traum in Erfüllung.



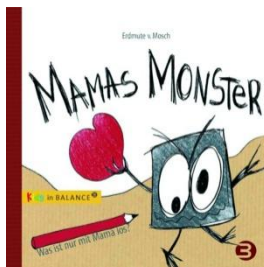
## Annikas andere Welt

Dieses Buch ist Ratgeber und Kinderbuch zugleich. Es erzählt die Geschichte von Annika und ihrer Mutter, welche an einer Depression erkrankt. „Annikas andere Welt“ ist in drei Abschnitte gegliedert. Im ersten Teil finden Kinder Informationen und Antworten auf ihre Fragen. Es hilft Kindern zu verstehen, was es heisst, psychisch krank zu sein. Im zweiten Teil können sich Eltern und Angehörige informieren, wie Kindern in solchen Situationen geholfen werden kann. Der dritte Teil ist für Fachleute geeignet



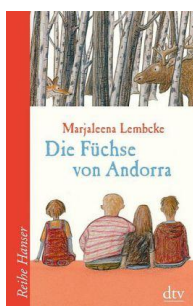
## Mit Kindern redet ja keiner

Eigentlich fühlen sich Charlotte und ihre Eltern im neuen Haus auf dem Land sehr wohl. Doch dann fängt Charlottes Mama auf einmal an, ständig zu schimpfen. Ausserdem liegt sie nur noch traurig im Bett und kümmert sich gar nicht mehr um den Haushalt. Papa ist wütend. Und Charlotte auch: Was ist nur los? Charlotte braucht unbedingt jemanden zum Reden und ist heilfroh, dass es ihre beste Freundin Lule und deren zuversichtliche Mutter gibt.



## Mamas Monster

Erzählt wird die Geschichte eines 5-jährigen Mädchens, dessen Mutter eines Tages nicht mehr aufstehen und zur Arbeit gehen mag. Die Mutter spricht mit ihrer Tochter Rike über ihren Gemütszustand, indem sie ihr erklärt, dass da etwas ist, das ihr ihre Gefühle „klaut“. Rike nennt es das „Depressions-Monster“. Rike lernt, dass die Traurigkeit der Mutter nichts mit ihr zu tun hat, und dass die Mutter alles tut, damit es ihr wieder besser geht.



## Die Füchse von Andorra

Als Sophie mit ihren Geschwistern Felix, Friderike, Jonathan und den Eltern in die Ferien nach Finnland reist, geniesst sie den Sommer und freut sich über die verrückten Geschichten ihres Vaters. Nur die Mutter ist manchmal traurig, und Sophie weiss nicht, warum. Dann würde sie am liebsten mit Alice sprechen, die sie sich schon so lange zur Freundin wünscht und die alles verstehen würde, da ist sie sich sicher.

## Broschüren von der pro Juventute



### Informationen für Eltern mit psychischer Erkrankung

Wenn ein Vater oder eine Mutter psychische Probleme hat spüren Kinder, dass es ihren Eltern nicht gut geht und sie möchten verstehen, was los ist. Diese 16-seitige Publikation zeigt betroffenen Eltern auf, was Kinder in dieser Situation brauchen und liefert praktische Tipps für den gemeinsamen Alltag.



### Informationen für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren

Wenn ein Vater oder eine Mutter wegen einer psychischen Störung behandelt werden muss, ist für Jugendliche vieles unklar: Die Situation zu Hause ist sehr verändert, der Umgang damit schwierig. Die Publikation erklärt, warum Menschen psychische Probleme bekommen können und wie diese behandelt werden. Auf 16 Seiten wird erläutert, welche Folgen das für sie als Jugendliche hat und wo sie Hilfe anfordern können.



### Informationen für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

Mit wem kann ein Kind reden, wenn ein Elternteil in psychiatrische Behandlung muss? Diese Publikation (20 Seiten) erklärt betroffenen Kindern zwischen 8 und 12 Jahren schwierige Begriffe im Zusammenhang mit der psychischen Erkrankung von Vater oder Mutter und zeigt auf, an wen es sich in einer solchen Situation wenden kann.