

# Ganz schön stark!

BALANCE  
buch + medien verlag



Kinder- und Jugendbücher  
2020



# Kinder stark machen

## Kids in BALANCE

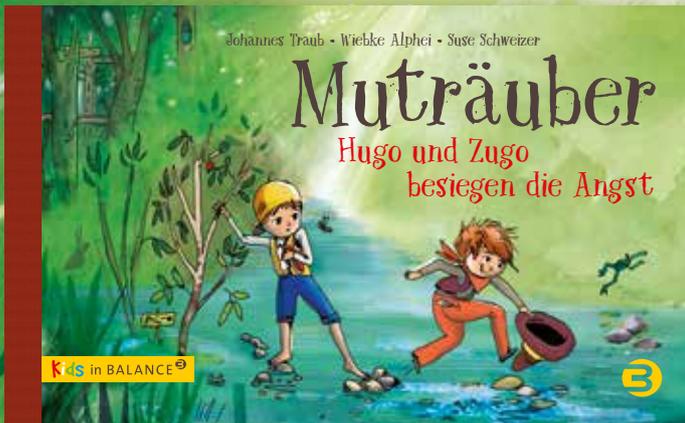
Kinder sind besonders anfällig, wenn die Familie aus dem Gleichgewicht gerät. Psychische Erkrankungen, große Verluste und soziales Lernen stellen sie vor große Herausforderungen. Wie können Angehörige und professionelle Begleiter helfen? Unsere Kinderbuchreihe »Kids in BALANCE« steht Kindern zur Seite: Jedes Buch nimmt konsequent die kindliche Perspektive ein. So machen unsere Bücher selbst kleinen Kindern die psychischen Erkrankungen von Eltern oder Geschwistern verständlich. Wenn Kinder sich in schwierigen Gefühlswelten befinden, sorgen unsere liebevoll illustrierten Bilderbücher für Entlastung, Ermutigung, Spaß und altersgemäße Informationen. Ganz schön stark!

## Wussten Sie schon?

Die Stiftung Gesundheit hat Bilderbücher der Reihe »Kids in BALANCE« zertifiziert. Die Stiftung Gesundheit ist unabhängig, gemeinnützig und werbefrei. Sie prüft Gesundheitspublikationen auf sachliche Richtigkeit, Zielgruppeneignung und Methodenvielfalt. Mehr Informationen über die Stiftung und die Gutachten unserer Bücher finden Sie unter [www.finden-was-gut-ist.de](http://www.finden-was-gut-ist.de) (Webcode: balance).



Mehr über unsere Bücher und Bestellmöglichkeit: [www.balance-verlag.de](http://www.balance-verlag.de).  
Unsere Bücher können Sie auch über jede Buchhandlung beziehen.



Johannes Traub, Wiebke Alpei,  
Suse Schweizer  
**Muträuber**  
ab 5 Jahre, 40 Seiten, 17,00 €  
ISBN 978-3-86739-188-7

## Aus Angst wird Mut

Wem könnte Angst mehr im Weg stehen als einem Räuberkind? Zugo ist gelähmt vor Angst, er will nicht mal mehr aus der Räuberhöhle heraus. Hugo dagegen ist ein Draufgänger – aber beide wissen eigentlich nicht, was Mut ist, und dass er nur dort zu finden ist, wo auch Angst ist. Also gehen die beiden los und suchen die Angst auf der riesigen Rutschbahn, wo die ziemlich fiesen Räuberwillinge Brüll und Gröhl nur auf ein Scheitern lauern. Angespornert von Hugos Mutmach-Mantra verwandelt sich Zugos Angst-Herzklopfen allmählich in Glücks-Herzklopfen, je öfter er die lange Rutsche runterrutscht.

Eine mitreißende Geschichte von zwei Räuberkindern, die wissen wollen, wie man mutig wird. Kinder lernen hier spielerisch, sich ihren Angstmomenten zu stellen. Denn allein in der wiederholten Begegnung mit Angstsituationen erleben Kinder sich als mutig und selbstwirksam.

Erscheint im März 2020



# Feinfühlig, und trotzdem stark!

Mama hat Lars einen neuen Pullover aus der Stadt mitgebracht. »Kratzig«, sagt Lars, und schiebt den Pullover weg. Den Pullover kann er nicht anziehen! Lars ist ein Tausendfühler – er nimmt ganz vieles wahr und macht sich viele kluge Gedanken. Manchmal sieht, hört, riecht und spürt er so viel auf einmal, dass er sich ganz unwohl und allein fühlt. Wenn es zum Beispiel im Kindergarten mal wieder besonders laut ist oder die Fingerfarben an den Händen kleben. Wieso ist das so bei ihm? Zum Glück gibt es Opa, der Lars versteht. Und Opas Gartenschuppen. Wenn man den doch nur mit in den Kindergarten nehmen könnte! Doch da hat Lars eine Idee ...



Hannah-Marie Heine, Heribert Schulmeyer

**Tausendfühler Lars**

ab 4 Jahre, 40 Seiten, 17,00 €

ISBN 978-3-86739-131-3





Lars empfindet Sinneseindrücke und Reize intensiver als andere. Das wird zum Problem, wenn seine Filter in Stresssituationen versagen, birgt aber auch viele »starke« Möglichkeiten. Einfühlsam und liebevoll beschreibt die Autorin das Phänomen der Hochsensibilität: die Sonnen- wie auch die Schattenseiten. Sie macht deutlich, wie es sich anfühlt, hochsensibel zu sein, und gibt Anregungen, wie man damit gut umgehen kann.

# Schweigende Kinder

Selina redet nicht mit jedem. Und schon gar nicht mit Erwachsenen! Wenn jemand sie anspricht, wird sie ganz steif und guckt starr vor sich hin. Da werden manche echt ärgerlich. »Na, du redest wohl nicht mit jedem!«, sagen sie dann. Zu Hause aber erzählt Selina ihrer kleinen Schwester Nellie tolle Geschichten und liest ihr alle Bücher über Wilbur, das Wusel, vor. Aber ausgerechnet bei der Autorenlesung in Selinas Schule steht sie wieder starr und stumm da. Es muss etwas geschehen – Selina findet Hilfe und lernt in kleinen Schritten, wie sie der Angst ein Schnippchen schlagen kann.



Das Bilderbuch nähert sich dem selektiven Mutismus, einer emotionalen Störung, bei der Kinder verstummen und nur mit den engsten Bezugspersonen sprechen. Liebevolle Illustrationen und eine spannende Geschichte ermutigen Kinder ab fünf Jahren, sich zu trauen und ihr Schweigen zu brechen. Inklusive Downloadmaterial.

Fachliche Begleitung durch:

Mutismus Selbsthilfe  
Deutschland e. V.



Karen-Susan Fessel,  
Rosa Linke

**Selina Stummfisch**

ab 5 Jahre, 40 Seiten, 17,00 €  
ISBN 978-3-86739-177-1

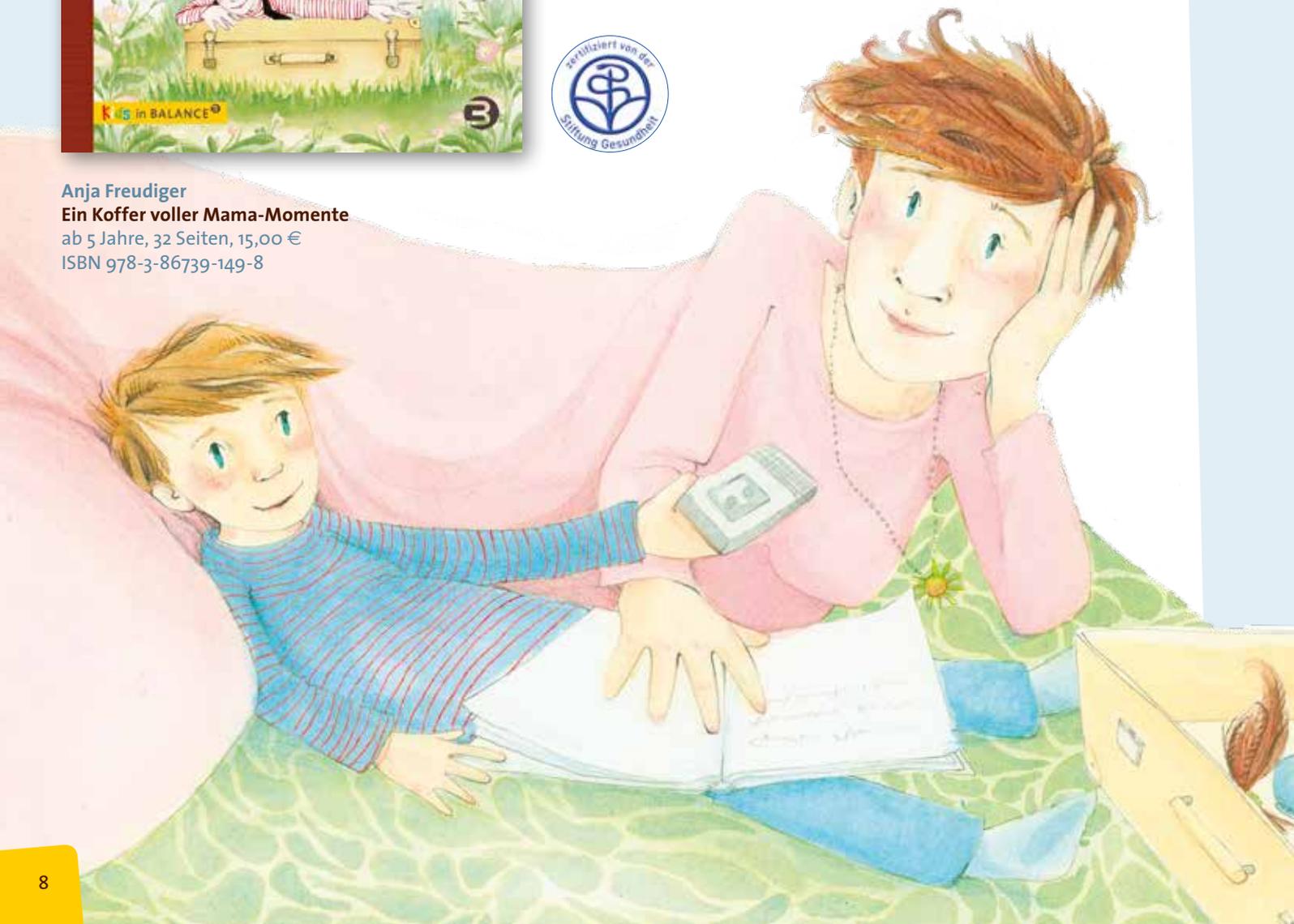


## Selbst ist das Kind!

»Ich vermisse Mama«, sagt Bertil, als Papa abends im Bett eine Geschichte vorliest. Bertil muss schlucken, da sitzt ein Kloß in seinem Hals, der lässt sich nicht vertreiben. Wenn ein Elternteil ins Krankenhaus muss, wird zu Hause vieles anders. Manchmal füllen selbst der Trost und die liebevolle Zuwendung der anderen Familienmitglieder die Lücke nicht: Dann muss ein Kind zu wirkungsvolleren Mitteln greifen, um Trauer und Verlustschmerz zu mildern. Und was wirklich hilft, findet Bertil selbst heraus. So funktioniert Resilienz!

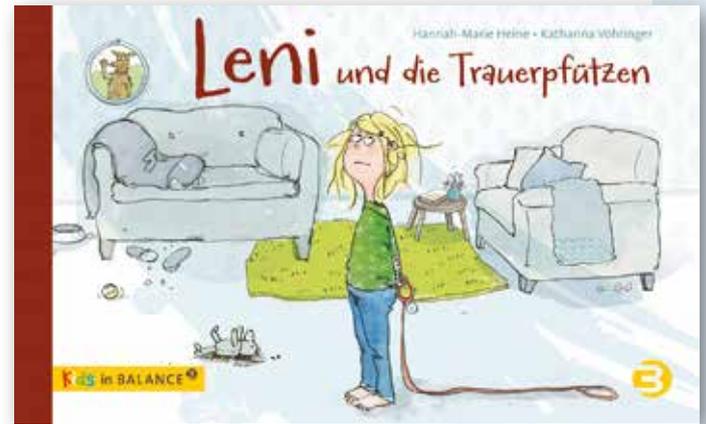


Anja Freudiger  
**Ein Koffer voller Mama-Momente**  
ab 5 Jahre, 32 Seiten, 15,00 €  
ISBN 978-3-86739-149-8



# Kinder trauern anders

Lenis liebste Hundefreundin Frieda ist gestorben, ihr Korb ist leer. Lenis Gefühle spielen verrückt, manchmal ist es so, als zerspringe sie vor lauter schwierigen Gefühlen im Bauch. Kinder trauern anders als Erwachsene – in einem Moment spielt, lacht und singt das Kind, im nächsten ist es von Trauer, Wut und Schmerz überwältigt. Ein einfühlsames und gleichzeitig frech illustriertes Kinderbuch hilft Kindern, im Einklang mit ihren Gefühlen durch eine schwierige Zeit zu kommen. Leni lernt, dass es völlig in Ordnung ist, in diese große Trauerpfütze zu platschen – und auch wieder herauszuspringen!



Empfohlen von:

**Trauerland**

Zentrum für trauernde  
Kinder und Jugendliche

Hannah-Marie Heine,  
Katharina Vöhringer

**Leni und die Trauerpfützen**

ab 4 Jahre, 40 Seiten, 15,00 €

ISBN 978-3-86739-157-3



# Kein Geburtstag ohne Mama

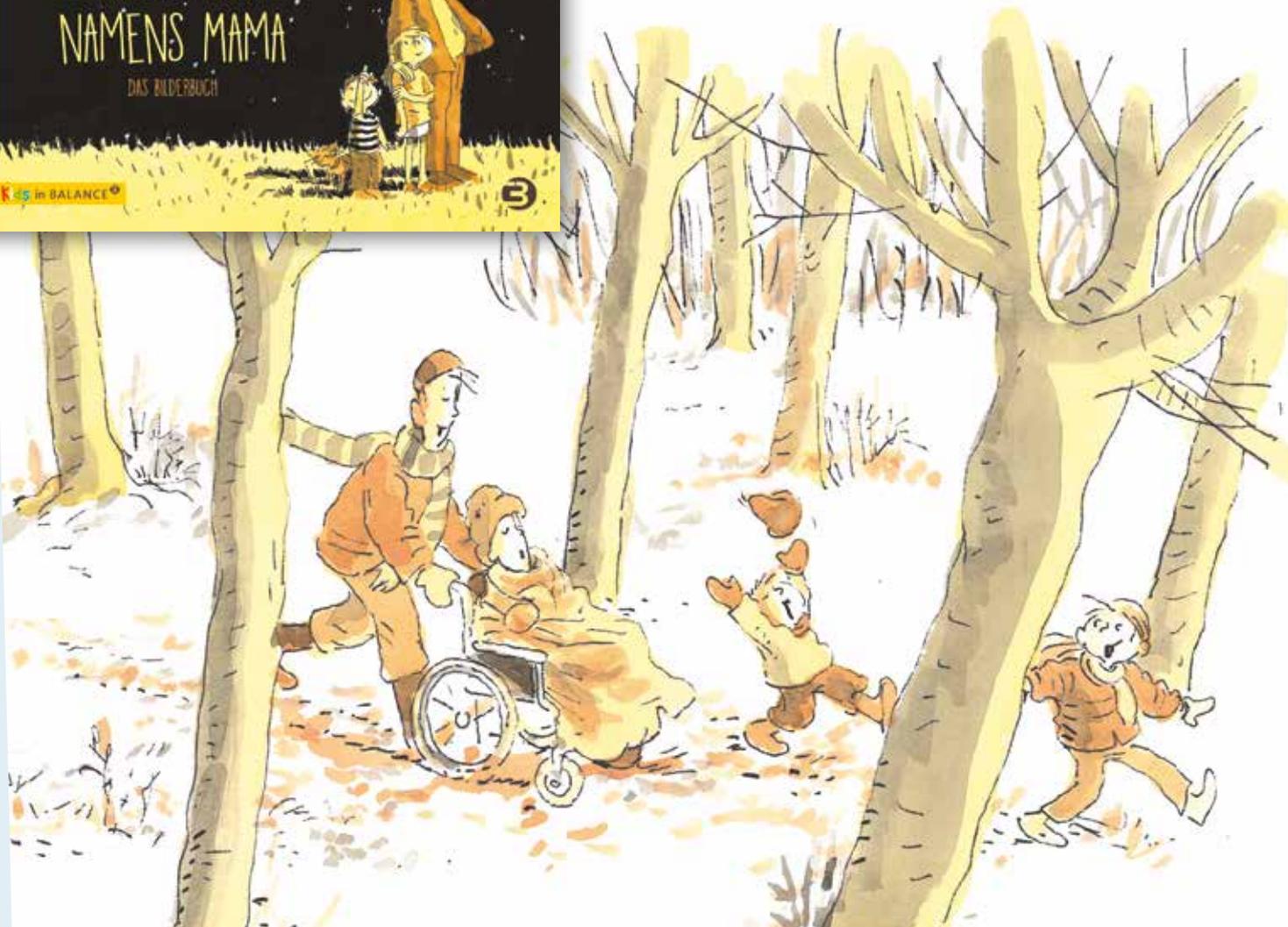
Eigentlich hat Ruben Grund zum Feiern: Sein sechster Geburtstag steht bevor. Doch dieses Jahr ist alles anders, denn Mama ist an Krebs gestorben. Als Mama sich von ihnen verabschiedet hat, hat sie versprochen, dass sie nun als Stern immer für sie leuchten wird. Und weil Mama auch an Rubens sechstem Geburtstag dabei sein soll, bleibt Ruben an diesem Tag ganz lange auf! Zusammen mit Papa und seiner Schwester Louise geht er in den Garten und dann gucken alle hoch in den Himmel. Dort sind ganz viele Sterne und Ruben ist sich sicher, dass einer davon Mama ist.



Karen-Susan Fessel,  
Heribert Schulmeyer  
**Ein Stern namens Mama**  
ab 4 Jahre, 32 Seiten, 17,00 €  
ISBN 978-3-86739-173-3

Empfohlen von:

**Trauerland**  
Zentrum für trauernde  
Kinder und Jugendliche

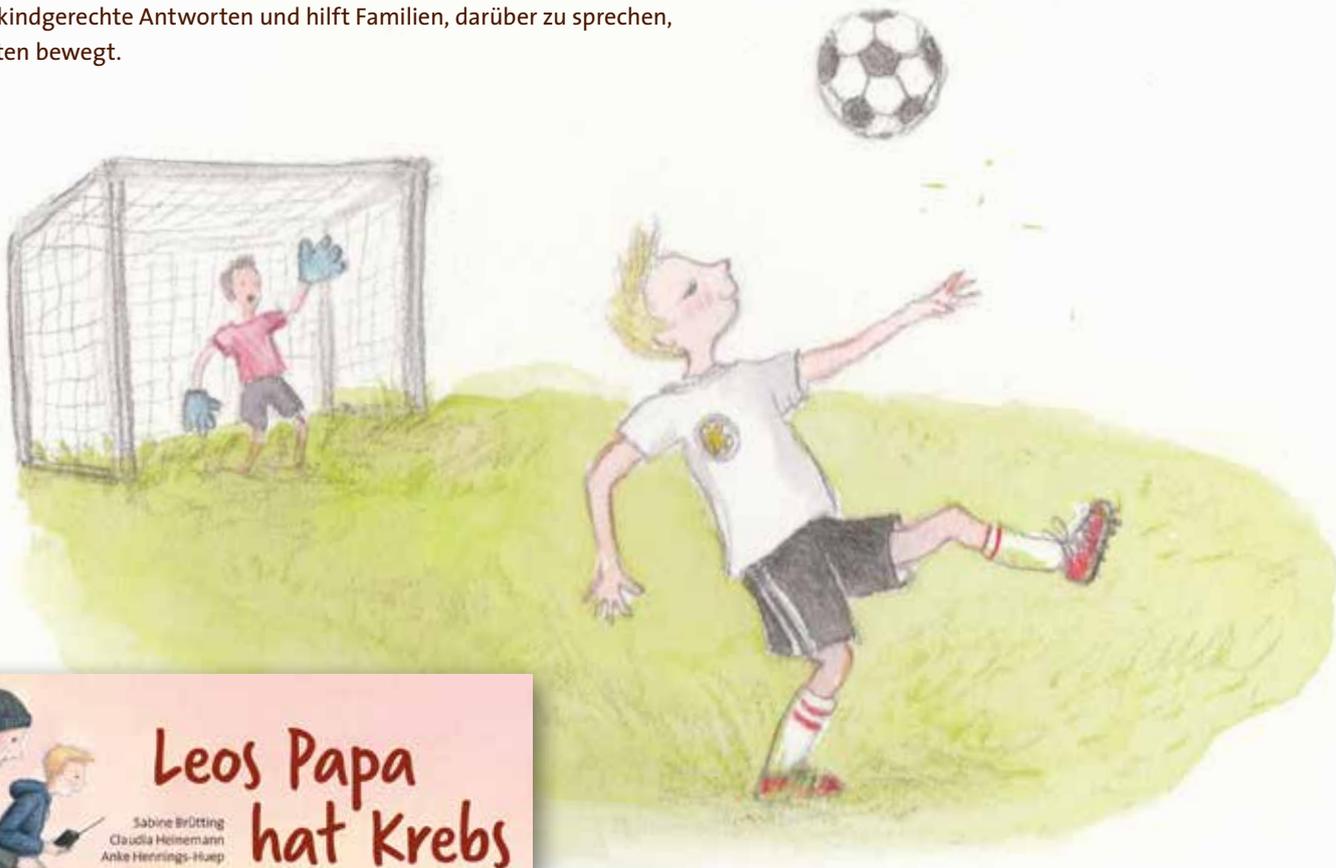


Das bekannte gleichnamige Jugendbuch »Ein Stern namens Mama« hat die Autorin Karen-Susan Fessel nun aus der Perspektive von Ruben neu erzählt und macht es damit auch kleineren Kindern ab vier Jahren zugänglich. Durch den kindgerechten Text und die einfühlsamen Illustrationen ist das Bilderbuch nicht nur für Familienzentren, Beratungsstellen und Kindergärten geeignet, sondern kann auch bei der Trauerarbeit zu Hause helfen.



# Ein Elfmeter gegen Papas Krebs

Seit Leos Papa Krebs hat, ist alles anders. Aus dem Krankenhaus kommt er ohne Haare, ist dünn und müde und sofort genervt, wenn Leo und Lisa streiten. Leo weiß nicht, wohin mit seinen Gefühlen und Fragen: Was ist Krebs, wird Papa sterben? Darf Leo den Krebs auch mal vergessen und mit seinem Freund Malte unbekümmert Fußball spielen? Das Buch gibt kindgerechte Antworten und hilft Familien, darüber zu sprechen, was die Kleinsten bewegt.



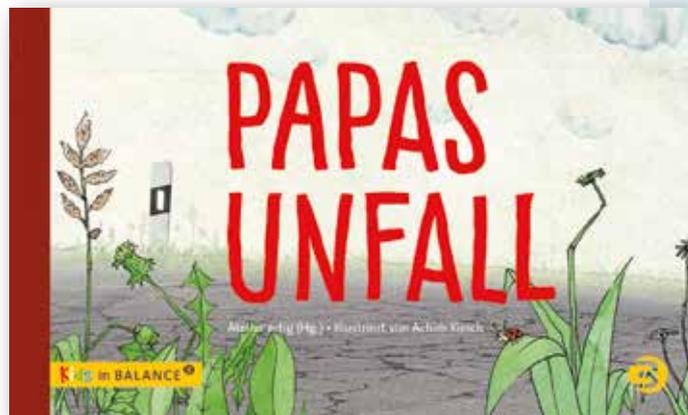
Sabine Brütting, Claudia Heinemann,  
Anke Hennings-Huep  
**Leos Papa hat Krebs**

ab 5 Jahre, 40 Seiten + Downloadmaterial, 17,00 €  
ISBN 978-3-86739-130-6

# Plötzlich ist alles anders

Nach Papas Motorradunfall steht das Familienleben auf dem Kopf. Papa kann viele Dinge nicht mehr wie früher und Mama hat viel zu tun. Da müssen die zwei Töchter öfter selbst kochen – manchmal haben sie auch Alpträume. Gut, dass es Oma und ihren Schokoladenkuchen gibt. Und die Möglichkeit, neue Dinge auszuprobieren, zum Beispiel Skateboardfahren! Mit einer alltagsnahen und einfühlsamen Geschichte zeigt das Bilderbuch, wie Kinder mit der plötzlichen Behinderung eines Elternteils umgehen können und dürfen.

Atelier artig (Hg.)  
Mit Illustrationen von Achim Kirsch  
**Papas Unfall**  
ab 5 Jahre, 40 Seiten, 15,00 €  
ISBN 978-3-86739-156-6



# Eltern sind doch alle gleich ...?

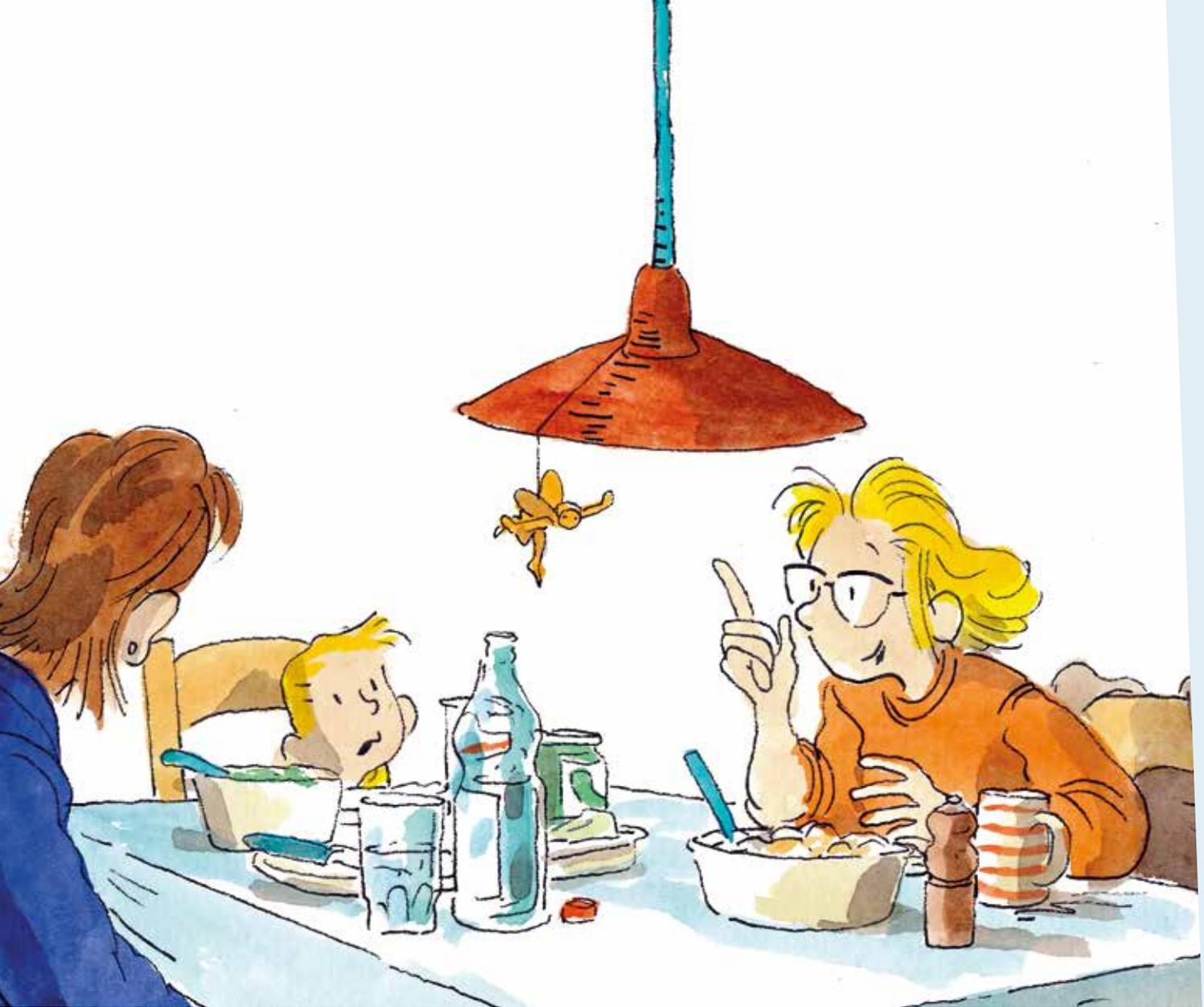
Auch auf dem Bauernhof kann man darüber streiten: Sind ein Vater und ein Kind schon eine Familie? Oder können zwei Mütter und ein Junge auch eine Familie sein? Was für Mika normal ist, erscheint Ida ganz fremd. Aber der gemeinsam erlebte Eselschreck verbindet und das elterliche Staunen über ein bisschen Abenteuerstaub auch. Da sind Eltern auf jeden Fall alle gleich.

Endlich ein Bilderbuch, das die Vielfältigkeit der Familienformen abbildet und eine große Hilfe für Eltern und pädagogisch Arbeitende darstellt. Der Tenor ist: Eine Familie definiert sich durch den Zusammenhalt, nicht durch die Zusammensetzung ihrer Mitglieder.



Miriam Lindner, Heribert Schulmeyer  
**Mika, Ida und der Eselschreck**  
ab 4 Jahre, 40 Seiten, 17,00 €  
ISBN 978-3-86739-135-1





Um mit Kindern über dieses Thema ins Gespräch zu kommen, bildet »Mika, Ida und der Eselschreck« die Vielfältigkeit von Familien ab. Es ist Eltern und pädagogisch Arbeitenden insbesondere eine Hilfe, wenn Regenbogenkinder zum Thema werden. Praxiserprobte Materialien und Ideen zur pädagogischen und therapeutischen Arbeit mit Kindern im Alter von 4 – 8 stehen zum Download bereit.

Diese Arbeitsbögen und Illustrationen unterstützen Sie im Gespräch zu Hause, bieten praktische Hilfe für pädagogische Gruppenarbeiten in Ihrer Kita und sind in der therapeutischen Arbeit zum Thema Familie einsetzbar.

# Spielend mehr Selbstvertrauen

Jette trifft sich gerne mit ihren Freunden, am liebsten mit Susi. Doch wenn Jette etwas nicht gefällt, traut sie sich nicht, Nein zu sagen. Was ist, wenn Susi und die anderen Kinder sie dann nicht mehr mögen? Da hat Jettes Mama eine Idee: Nein sagen kann man üben! Wie, erzählt dieses farbenfrohe, Resilienz fördernde Mutmarchbuch.

»Das passende Downloadmaterial mit praktischen Tipps, Anregungen und weiterführenden Links macht es gleichzeitig zu einem hilfreichen Erziehungsratgeber.« Aus dem Gutachten der Stiftung Gesundheit



Ilona Lammertink, Lucie Georger

**Jette sagt nicht immer Ja**

ab 4 Jahre, 32 Seiten, 15,00 €

ISBN 978-3-86739-151-1

Nein  
sagen  
lernen



Mehr zum Thema »Selbstvertrauen«:



Volker Friebe,  
Sabine Friedrich  
**Kindern Mut machen**  
Hilfe bei Schüchternheit  
und Ängsten  
184 Seiten, 15,00 €  
ISBN 978-3-86739-067-5  
eBook, 12,99 €



# Alleine schlafen ohne Angst

Lauri möchte abends nicht ins Bett, schon gar nicht in ihr eigenes, weil sie in der Dunkelheit ja von Monstern gefressen werden könnte. Dieses Kinderbuch zeigt in bezaubernden Bildern, wie die Mutter es schafft, mit ihr zusammen diese Ängste zu überwinden. Schritt für Schritt gewöhnt sich Lauri so daran, allein zu schlafen, und ist am Ende sogar stolz darauf, dass sie nun auch abends groß ist.



Alleine  
schlafen  
lernen

Anja Freudiger

**Ich wär so gern auch abends groß**

ab 5 Jahre, 28 Seiten, 15,00 €

ISBN 978-3-86739-069-9

Mehr zum Thema »Einschlafen«:



Volker Friebe,  
Sabine Friedrich  
**Einschlafen, Durchschlafen, Ausschlafen**  
Tipps aus der Schlafberatung für Eltern  
144 Seiten inkl.  
Downloadmaterial  
15,00 €  
ISBN 978-3-86739-159-7  
eBook, 12,99 €



# Nach vorne schauen!

Wasims Familie muss ihre Heimatstadt verlassen, weil dort Krieg herrscht. Oma und Opa können nicht mitfliehen, deshalb ist Wasim sehr froh über die Weste, die Oma selbst genäht hat. Er ist sich sicher, dass sie ihn schützen wird. Das ist auch nötig, denn das Meer ist rau und der Weg lang, bis die Familie Hilfe im Café Welcome findet. Herr Hubert hilft, wo er kann, doch die besten Ideen fallen Wasim selbst ein, und damit hilft er sich, seinem Vater und seinem neuen Freund Bashir, der von Albträumen geplagt wird. Diese liebevoll illustrierte Geschichte über Flucht und Trauma zeigt nicht nur, was Kindern hilft, besser durch Krisenzeiten zu kommen, sondern wie auch traumatisierte Kinder Resilienz entwickeln können.

Kindern  
Flucht und  
Trauma  
erklären



Anja Offermann, Christiane Tilly,  
Anika Merten  
**Wasims Weste**  
ab 5 Jahre, 40 Seiten, 15,00 €  
ISBN 978-3-86739-119-1



Mehr zum Thema »Flucht«:



Ulrike Schneck  
**Psychosoziale Beratung und  
therapeutische Begleitung  
von traumatisierten  
Flüchtlingen**  
272 Seiten, 30,00 €  
ISBN 978-3-88414-654-5  
eBook, 23,99 €

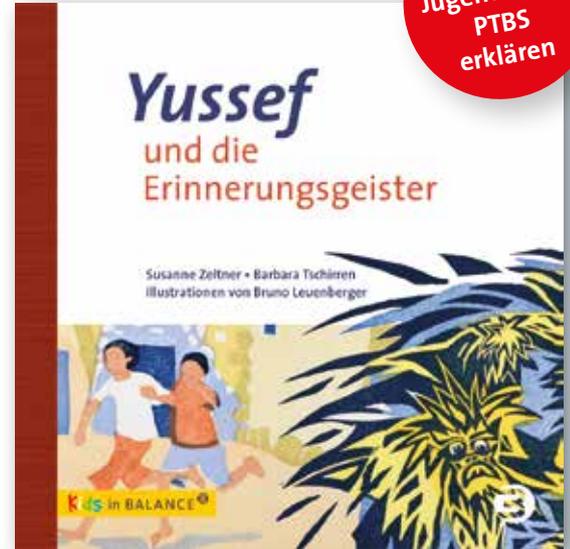
# Die Schrecken der Erinnerung

Endlich in Sicherheit – aber bedrohliche Erlebnisse und schmerzliche Erinnerungen lösen bei Yussef immer wieder Schrecken, Angst und Wut aus. Dieses ausdrucksstark illustrierte Buch hilft traumatisierten Kindern, Jugendlichen und ihren Begleitern, ihre manchmal beängstigenden Reaktionen besser zu verstehen.

Yussef ist mit seiner Familie in ein sicheres Land geflohen. Er hat schreckliche Alpträume und ist in der Schule oft müde und unkonzentriert. Beim geringsten Anlass gerät er schnell in Streit. Seine Eltern will er nicht mit seinem Kummer belasten. Durch seine Lehrerin findet er Hilfe bei der Psychotherapeutin Frau Ohnsorg. Mit ihr wagt sich Yussef an die Geister der Vergangenheit heran und gewinnt langsam die Kontrolle über die Bilder in seinem Kopf zurück.

Im Begleitmaterial wird die typischen Symptomatik einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) näher erläutert.

Kindern und  
Jugendlichen  
PTBS  
erklären



Susanne Zeltner, Barbara Tschirren,  
Bruno Leuenberger  
**Yussef und die Erinnerungsgeister**  
ab 8 Jahre, 40 Seiten, 17,00 €  
ISBN 978-3-86739-129-0

## Mehr zum Thema »Trauma«:



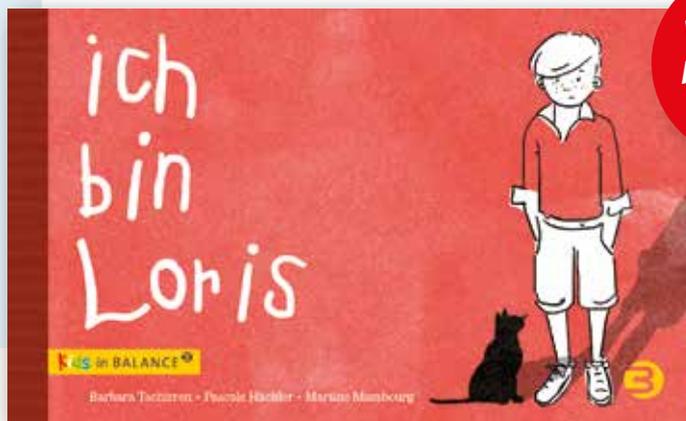
Silke Birgitta Gahleitner  
**Das pädagogisch-therapeutische Milieu  
in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen**  
Trauma- und Beziehungsarbeit  
in stationären Einrichtungen  
152 Seiten, 25,00 €  
ISBN 78-3-88414-676-7  
eBook, 19,99 €

# Inklusion? Na klar!

Loris ist gern für sich allein. Richtig wohl fühlt er sich, wenn jeder Tag dem andern gleicht. Doch dann ist der schwarze Nachbarskater Albert spurlos verschwunden. Loris macht eine aufregende Entdeckung ... Mit dieser spannenden Geschichte und klaren Illustrationen zeigt das Buch, wie ein autistischer Junge denkt und fühlt und wie eine Inklusion gelingen kann. Downloadmaterialien inklusive.

*»Behutsam wird gezeigt, wie Kinder mit autistischen Störungen die Welt wahrnehmen und dass es keinen Grund zur Ausgrenzung gibt.«*

Aus dem Gutachten der Stiftung Gesundheit



Kindern  
Autismus  
erklären

Barbara Tschirren, Pascale Hächler,  
Martine Mambourg

**Ich bin Loris**

ab 5 Jahre, 40 Seiten, 15,00 €

ISBN 978-3-86739-153-5



# Kinderleicht: ADHS erklären

Matti tickt anders, alles ist viel stärker: die Wut, das Traurigsein, aber auch die Freude. In diesem fröhlich-nachdenklichen Bilderbuch lernen Kinder die besonderen Schwächen und Stärken eines Kindes mit ADHS kennen – aus der Sicht seines jüngeren Bruders. Dadurch gelingt der erfahrenen Schulpsychologin Anja Freudiger ein wirklich kindgerechtes Buch zum Thema ADHS.



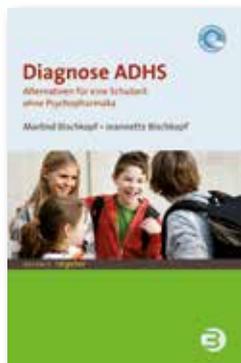
Kindern  
ADHS  
erklären



Anja Freudiger  
**Mein großer Bruder Matti**  
ab 5 Jahre, 28 Seiten, 15,00 €  
ISBN 978-3-86739-072-9



## Mehr zum Thema »ADHS«:



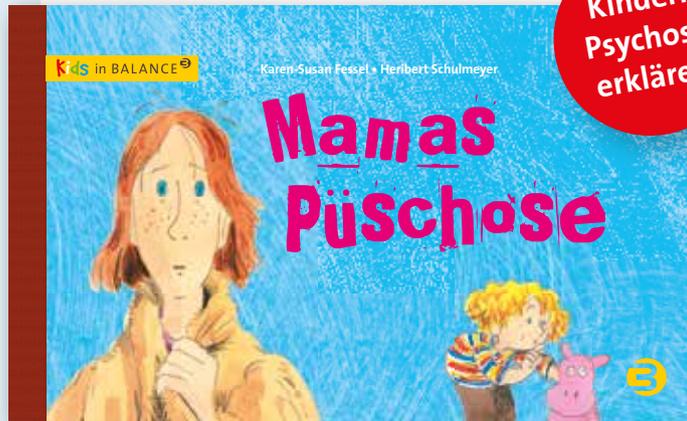
Marilind Bischof, Jeannette Bischof  
**Diagnose ADHS**  
Alternativen für eine Schulzeit  
ohne Psychopharmaka  
216 Seiten inkl. Downloadmaterial, 17,00 €  
ISBN 978-3-86739-066-8  
eBook, 13,99 €



Harald Scherk, Marion Kamp  
**Immer auf dem Sprung**  
Ein Selbsthilfebuch für Erwachsene mit ADHS  
152 Seiten inkl. Downloadmaterial, 18,00 €  
ISBN 978-3-86739-077-4  
eBook, 14,99 €

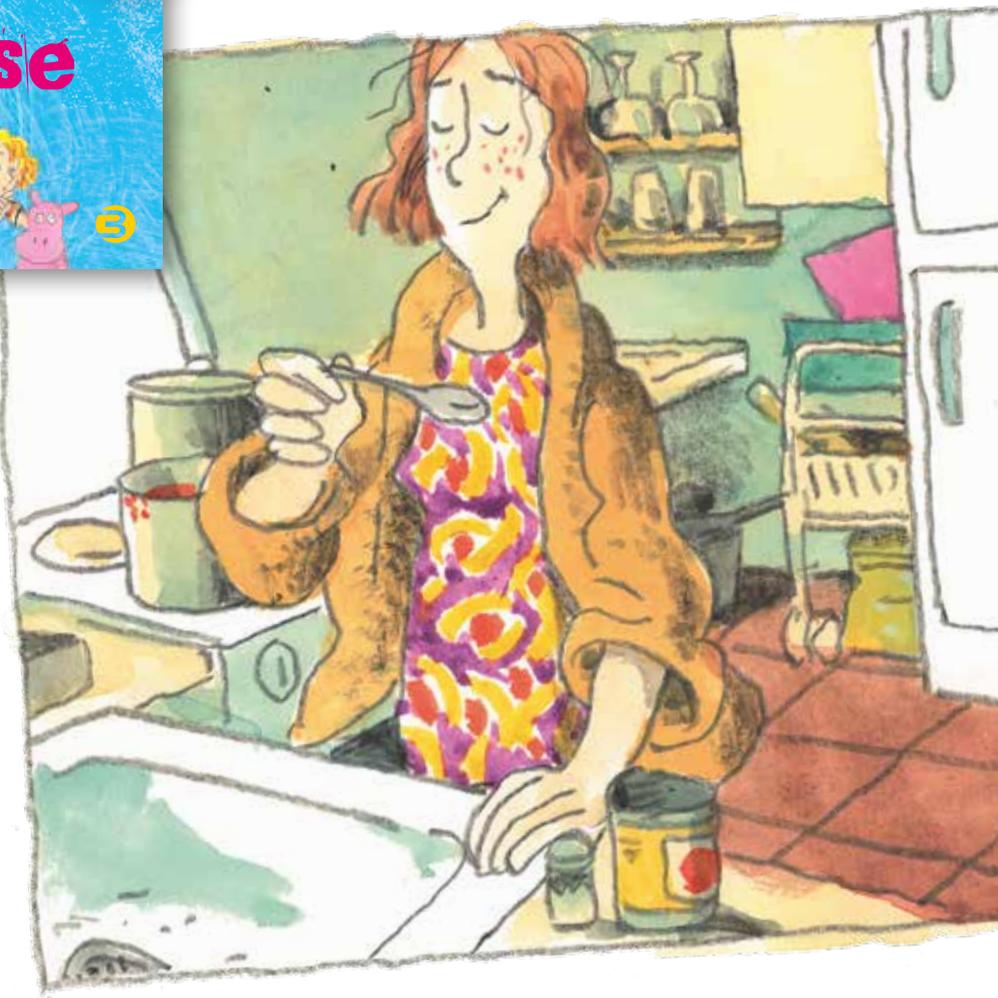
# Mit Kindern über Psychose sprechen

Kim liebt es, mit Mama zu kochen, am liebsten Nudeln mit Tomatensoße. Aber dann verhält sich Mama immer merkwürdiger. Als sie sich mit Kim hinter Autos versteckt und an den Wänden lauscht, findet die Tochter das noch ziemlich lustig. Aber als sie das Telefon mit einem Schraubenzieher zerlegt und in den Knöpfen ihrer Strickjacke nach Mikrofonen sucht, bekommt Kim doch Angst. Irgendetwas stimmt nicht! Zum Glück findet Mama mit Papas Hilfe Unterstützung.



Kindern  
Psychose  
erklären

Karen-Susan Fessel, Heribert Schulmeyer  
**Mamas Püschose**  
ab 5 Jahre, 40 Seiten, 17,00 €  
ISBN 978-3-86739-184-9



Erscheint im März 2020

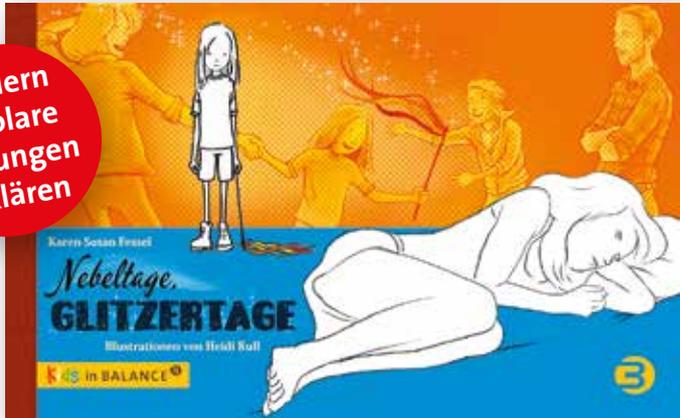


Wenn ein Elternteil an einer Psychose erkrankt, fällt es schwer, dem Kind die beunruhigenden Veränderungen zu erklären. Das Buch lädt dazu ein, über die neue Situation zu sprechen, Kindern Schuldgefühle zu nehmen und ihnen zu zeigen, dass Eltern auch in Krankheitsphasen Eltern bleiben.

# Mamas Stimmungsschnupfen

Manchmal ist es in der Wohnung ganz still und trübe – als wäre es ganz neblig. An solchen Tagen kann Mama nicht aufstehen. Logisch, dass Pit als großer Bruder für Lina da ist! Und dann sind da noch die Glitzertage – an solchen Tagen will Mama ganz viel machen und kaufen. Sie beschenkt und verwöhnt Pit und Lina. Da kann auch mal das ganze Wohnzimmer voller Topfpflanzen stehen. An solchen Tagen wird Papa ganz böse. Er macht sich Sorgen, weil Mama so viel kauft.

Kindern  
bipolare  
Störungen  
erklären



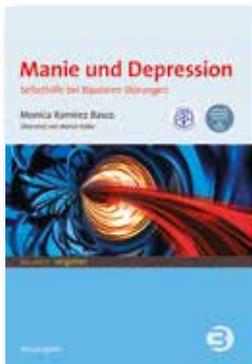
Karen-Susan Fessel, Heidi Kull  
**Nebeltage, Glitzertage**  
ab 5 Jahre, 40 Seiten, 15,00 €  
ISBN 978-3-86739-133-7



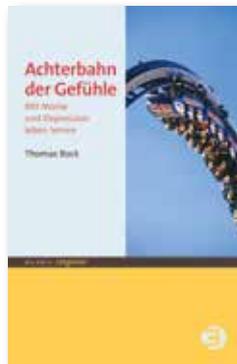
Gut, dass es Onkel Jan gibt. Er kennt Mama und erklärt Pit und Lina, was mit Mama los ist. Ein Arzt kann Mama schließlich helfen. Und die Topfpflanzen? Die kriegen die Nachbarn – ist doch klar! Anschaulich und sehr liebevoll beschreibt das Buch aus Sicht zweier Geschwister das Wechselbad der Gefühle 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.



## Mehr zum Thema »Bipolare Störungen«:



**Monica Ramirez Basco**  
**Manie und Depression**  
 Selbsthilfe bei bipolaren Störungen  
 260 Seiten inkl.  
 Downloadmaterial,  
 25,00 €  
 ISBN 978-3-86739-146-7  
 eBook, 19,99 €



**Thomas Bock**  
**Achterbahn der Gefühle**  
 Mit Manie und Depression leben lernen  
 208 Seiten, 15,00 €  
 ISBN 978-3-86739-022-4  
 eBook, 12,99 €



**Myrthe van der Meer**  
**Heiter bis wolkig**  
 Ein Psychiatrieroman  
 352 Seiten, 10,00 €  
 ISBN 978-3-86739-118-4  
 eBook, 7,99 €

# Magersucht, was ist das?

Marie weiß nicht, was plötzlich mit ihrer großen Schwester Elise los ist. Sie ist launisch, mit der Familie essen oder mit Marie spielen will sie auch nicht mehr. Marie macht sich große Sorgen, weil Elise immer dünner wird, leicht wie eine Feder ... Diese Geschichte aus der Sicht der jüngeren Schwester erklärt Geschwistern und anderen Kindern die Krankheit Magersucht und macht Mut zur Bewältigung.

Kindern  
Magersucht  
erklären



## Mehr zum Thema »Esstörung«:



Lena S.  
**Auf Stelzen gehen**  
Geschichte einer  
Magersucht  
186 Seiten, 15,00 €  
ISBN 978-3-86739-014-9  
eBook, 12,99 €



Jennifer Taitz  
**Wenn Essen nicht satt macht**  
Emotionales  
Essverhalten erkennen  
und überwinden  
320 Seiten, 20,00 €  
ISBN 978-3-86739-082-8  
eBook, 15,99 €



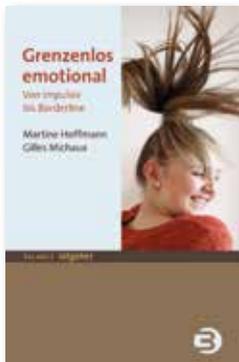
**Kindern  
Borderline  
erklären**

## Schleuderprogramm der Gefühle

Mia hat eine tolle Mutter, die Handstand kann und gern laut Musik hört. Nur manchmal ist sie traurig, steht neben sich und tut sich dann weh. Mia versteht einfach nicht wieso. »Bei deiner Mama wirbeln ganz viele Gedanken und Gefühle durcheinander. Wie bei einer Waschmaschine«, erklärt die Ärztin im Buch Mia die Situation, »und manchmal findet sie die Stopp-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 noch ein großer Wunsch von Mia in Erfüllung.



### Mehr zum Thema »Borderline«:



**Martine Hoffmann,  
Gilles Michaux**  
**Grenzenlos emotional**  
Von impulsiv  
bis Borderline  
192 Seiten, 20,00 €  
ISBN 978-3-86739-164-1  
eBook, 15,99 €



**Andreas Knuf,  
Christiane Tilly**  
**Borderline: Das  
Selbsthilfebuch**  
224 Seiten, 15,00 €  
ISBN 978-3-86739-004-0  
eBook, 12,99 €

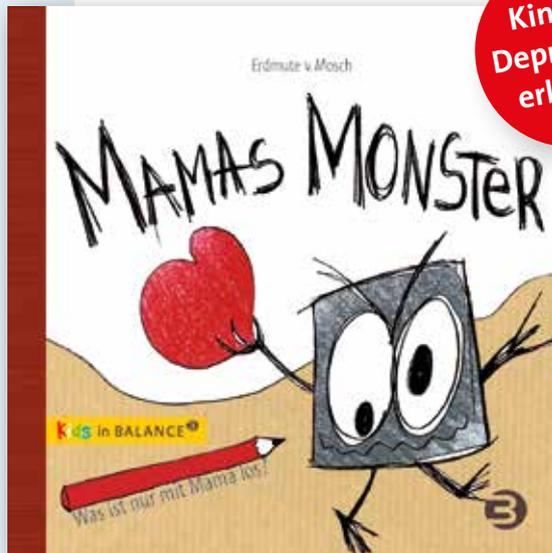


**Pamela Wersin,  
Susanne Schoppmann**  
**Selbstverletzendes  
Verhalten**  
Wie Sie Jugendliche  
unterstützen können  
112 Seiten, 15,00 €  
ISBN 978-3-86739-176-4  
eBook, 12,99 €

# Ein Monster namens Depression

Ein Depressions-Monster, das Gefühle klaut, ja gibt's denn so was? Seit Rike weiß, was mit Mama los ist, geht es ihr gleich besser. Mit einfühlsamer Sprache und zarten Bildern hat Erdmute von Mosch ein Buch gestaltet, das Kindern die Krankheit Depression verständlich macht und erklärt.

»Einfühlsam erzählt das Bilderbuch von den Schuldgefühlen der Tochter und der Unfähigkeit aller, die Situation zu begreifen. Kindern von Betroffenen kann dieses Buch helfen: Mit Rike lernen sie, das Monster Depression beim Namen zu nennen.« WDR Servicezeit Familie



Kindern  
Depression  
erklären

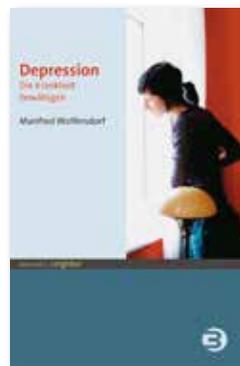
Erdmute v. Mosch  
**Mamas Monster**  
ab 3 Jahre, 40 Seiten, 15,00 €  
ISBN 978-3-86739-040-8



## Mehr zum Thema »Depression«:



Gunter Groen,  
Dorothe Verbeek  
**Wieder besser drauf!**  
Ein Ratgeber für junge Menschen zum Umgang mit Stimmungstiefs und Depressionen  
142 Seiten inkl. Downloadmaterial, 18,00 €  
ISBN 978-3-86739-122-1  
Book, 14,99 €



Manfred Wolfersdorf  
**Depression**  
Die Krankheit bewältigen  
240 Seiten, 15,00 €  
ISBN 978-3-86739-060-6  
Book, 12,99 €



Jeannette Bischof  
**So nah und doch so fern**  
Mit depressiv erkrankten Menschen leben  
192 Seiten, 15,00 €  
ISBN 978-3-86739-155-9  
Book, 12,99 €

# Kinder, die nicht mehr leben wollen

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 schmeckten 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.

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. Informationen zu Krankheitsbild und Therapieangeboten sind im Anhang zusammengefasst.

Anna Sophia Backhaus, Rosa Linke

**Molly und das große Nichts**

ab 8 Jahre, 44 Seiten, 17,00 €

ISBN 978-3-86739-126-9



Ein  
Bilderbuch  
über  
Suizidalität



»Ein gelungenes Bilderbuch, um Kindern und Jugendlichen das Thema Depressionen und Suizid zu erläutern und sie dafür zu sensibilisieren. Gut umgesetzt ist die für die Zielgruppe einfache Sprache und die Darstellung, wie Molly schrittweise immer weniger Gefühle hat und sich nicht mehr freuen kann. Durch die Illustrationen wird der Text passend ergänzt und die Aussage unterstrichen.«

Aus dem Gutachten der Stiftung Gesundheit



## Ressourcen mobilisieren

Lias Mutter geht es gar nicht gut. Schwierige Fragen stürmen auf die Neunjährige ein: Muss ich etwas tun, damit es meiner Mutter besser geht? Darf ich mit jemandem sprechen oder wollen meine Eltern das nicht? Wie soll ich es alleine schaffen, pünktlich zur Schule zu kommen? Was mache ich, wenn meine Eltern streiten? Zum Glück kann Lia auf ihr fähiges R-Team vertrauen: R wie Ressourcen – Gesa, Petja, Fabia und Sofia (genetische, persönliche, familiäre und soziale Ressourcen) geben Lia Sicherheit, Widerstandskraft und Selbstwirksamkeit. Das R-Team weiß, was ihr durch den Tag hilft, und sorgt so dafür, dass Lia am Abend beruhigt einschlafen kann. Ein Rat gebendes Sach-, Fach- und Bilderbuch für Erwachsene veranschaulicht humorvoll und informativ, wie man die Ressourcen Kinder psychisch erkrankter Eltern mobilisieren kann.

*»Das Bilderbuch eignet sich auch hervorragend, um mit den Kindern über ihre Erfahrungen, Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse ins Gespräch zu kommen. Erst wenn die Kinder ermutigt werden, über sich, ihre Beziehungen und über andere Personen in ihrem Umfeld nachzudenken, lernen sie Schritt für Schritt, den Schutzschirm bei Belastungen zu aktivieren und ihre Ressourcen wirksam als Puffer einzusetzen.« Prof. Dr. Albert Lenz, Dipl.-Psychologe*



Thomas Köhler-Saretzki,  
Alexandra Roszak,  
Anika Merten  
**Lia und das R-Team**  
36 Seiten, 17,00 €  
ISBN 978-3-86739-134-4

Für Eltern  
und  
Fachkräfte





# Ein Bilderbuch für Erwachsene!

Alarm: Erzieherinnenwechsel in der Kita! Die Kinder reagieren extrem unterschiedlich, aber die neue Erzieherin weiß das richtig zu deuten. Sie reagiert auf das unterschiedliche Bindungsverhalten der Kinder und weiß auch, wie sie die Eltern dafür sensibilisiert.

Fachkräfte stecken meist tief im Praxisalltag. Der Brückenschlag zwischen theoretischem Wissen und der reflektierten Anwendung ist oft nicht leicht zu bewerkstelligen. Dieses Bilderbuch präsentiert das Wissen über frühkindliche Entwicklung und das Bindungsverhalten von Kleinkindern in einem Medium, das nicht nur pädagogische Fachkräfte, sondern auch die Eltern von Kleinkindern lieben.

Mit der Darstellung der Bindungstheorie nach John Bowlby im Bilderbuch wurde eine Form gewählt, die auf einfache und anschauliche Weise Wissen vermittelt, zur Selbstreflexion einlädt und die Kommunikation mit Kindern und Eltern erleichtert. In der dargestellten Geschichte finden alle Beteiligten »angewandte Wissenschaft« zu Bindungs- und Beziehungsstrukturen, ihren Voraussetzungen und Mustern.

Für Eltern  
und  
Fachkräfte



*»Das Bilderbuch ist nicht nur Fachkräften im Bereich der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sowie Eltern/Erziehungsberechtigten ausdrücklich zu empfehlen. Generell bietet es für Angehörige von sozialen, therapeutischen und pflegerischen Berufen (Beziehungsprofessionen) ein Reservoir, um die eigene Beziehungskompetenz zu analysieren, zu reflektieren und erweitern zu können. Auch empfiehlt der Rezensent den Einsatz der Geschichte in Ausbildung und Lehre, da hierdurch das theoretische Wissen praktisch greifbar und so der immer wieder geforderte Theorie-Praxis-Transfer erleichtert wird.«*

socialnet.de, Michael Domes

Thomas Köhler-Saretzki,

Anika Merten

**Wo ist Wilma?**

44 Seiten, 17,00 €

ISBN 978-3-86739-120-7

# Kreis der Sicherheit für Fabienne, Klaus, Lilith und Karl-Heinz

## **Ich brauche deinen Beistand,**

wenn ich in eine missliche Lage komme.  
Gib mir das Gefühl, dass du auf mich achtest,  
auch wenn ich oft gut alleine zurechtkomme.



## **Gib mir Zeit,**

mich auf dich einzulassen, schenk mir deine  
Nähe und Geborgenheit und dein Interesse  
für die Dinge, die ich tue, auch wenn ich  
nicht nach dir rufe.



## **Ich bin für euch da,**

wenn ihr Zuwendung, Sicherheit und  
Unterstützung braucht, um spielerisch  
Wissen zu erwerben.

## **Liebe Friederike,**

bitte sei immer mitfühlend, aufgeschlossen und freundlich.  
Wenn möglich, geh auf jeden Einzelnen von uns ein.  
Wenn nötig, frage dich, ob es gut für uns ist, wie du handelst.

## **Gib mir Sicherheit,**

damit ich für die Zeit im Kindergarten die  
Trennung von meiner Mutter schaffe, selbst-  
ständig die neuen Dinge dort entdecken und  
ausprobieren kann und dabei lerne, besser  
mit anderen klarzukommen.



## **Ich brauche deine Hilfe**

damit ich lerne, mit meinen Gefühlen  
umzugehen und Grenzen wahrzunehmen.





**BApK / Familienselbsthilfe (Hg.)**

**Mit psychischer Krankheit  
in der Familie leben**

Rat und Hilfe für Angehörige

320 Seiten, 20,00 €

ISBN 978-3-86739-088-0

## Angehörige helfen sich selbst

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 geglätteter begegnen und sich selbst notwendige Hilfen holen.

## Im Gespräch bleiben

Selbstverletzendes Verhalten von Jugendlichen macht Eltern, Pädagogen und alle, die damit in Kontakt kommen zutiefst ratlos. Befremden und Unverständnis, Scham und Schuldgefühle kulminieren oft in hilflosen Verboten und stärkerer Kontrolle. Dabei ist gerade ein hilfreicher Umgang mit diesem Phänomen nur möglich, wenn neben Gesprächsbereitschaft und Zuhören die Perspektive der Jugendlichen konsequent eingebunden und ihre Autonomie gewährleistet bleibt. Dieser Ratgeber verdeutlicht dies mit Information und Erfahrungsberichten. Das Buch vermittelt Zuversicht, wenn die Unsicherheit zu groß wird: Es zeigt, wann man eingreifen sollte und darf, wie man helfen kann, aber auch, wie man sich selbst schützt und abgrenzt. Dabei knüpft es an den konkreten Lebenswelten aller Beteiligten an und geht auf drängende Fragen zum hilfreichen Umgang mit Autoaggressivität ein.

# Das Schweigen brechen

Eine psychische Erkrankung in der Familie bringt vielfältige Belastungen und Einschränkungen mit sich. In diesem authentischen und bewegenden Ermutigungsbuch berichten erwachsene Kinder psychisch erkrankter Elternteile ihre Sicht der Dinge. Die besonderen Erfahrungen, die Kinder und Jugendliche mit einem psychisch erkrankten Elternteil machen, stellen oft ein jahrzehntelang gehütetes Familiengeheimnis dar. In diesem Buch brechen erwachsene Kinder ihr Schweigen, stellen sich ihren Erinnerungen, sprechen über ihre Gefühle und ordnen sie in ihre Biografie ein. Die zehn Geschichten zeigen ein Spektrum unterschiedlicher Persönlichkeiten und unterschiedlicher Diagnosen der Eltern – von Zwangsstörungen über Borderline, Schizophrenie hin zu Depression und Alkoholabhängigkeit. Manche Themen ziehen sich durch alle Berichte, wie Verantwortungsgefühl, Abgrenzung, Scham und Schuldgefühle, Beziehungsängste, die Suche nach der eigenen Identität sowie Psychotherapie und Selbsthilfe als wichtige Hilfequellen.



**Pamela Wersin, Susanne Schoppmann**  
**Selbstverletzendes Verhalten**  
Wie Sie Jugendliche unterstützen können  
112 Seiten, 15,00 €  
ISBN 978-3-86739-176-4  
eBook, 12,99 €



**Johannes Jungbauer, Katharina Heitmann (Hg.)**  
**Unsichtbare Narben**  
Erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern berichten  
160 Seiten, 15,00 €  
ISBN 978-3-86739-170-2  
eBook, 12,99 €



**Gunter Groen, Dorothe Verbeek**

**Wieder besser drauf!**

Ein Ratgeber für junge Menschen zum Umgang mit Stimmungstiefs und Depressionen

142 Seiten inkl. Downloadmaterial, 18,00 €, ISBN 978-3-86739-122-1

eBook, 14,99 €

# Schluss mit traurig!

Endlich ein Buch, das Jugendliche und junge Erwachsene direkt anspricht: Es macht mit stimmigem Ton und passenden Beispielen behutsam deutlich, was typische Anzeichen für eine Depression sind und wann man sich professionelle Hilfe suchen sollte. Die Botschaft: Du bist nicht allein und du kommst da wieder raus!

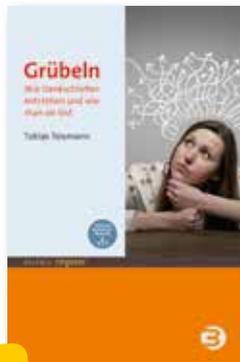
In der Pubertät sind Stimmungstiefs, Weltschmerz und der Rückzug in eigene Welten nichts Ungewöhnliches, schließlich stehen die ersten Entscheidungen über das eigene Leben in einer komplexen Welt an. Auch die Beziehungen zu Familie und Freunden unterliegen oftmals emotionalen Krisen. Was aber, wenn Verstimmungen und Launen, Gefühle von Unlust und Leere, Schuld und Wertlosigkeit überhandnehmen?

Das Buch macht Mut und vermittelt hilfreiche Strategien: Eine Depression ist eine Erkrankung, eine Krise, die irgendwann vorübergeht. Sie macht nicht den Menschen an sich aus. Der Mensch behält seine Persönlichkeit, all seine Besonderheiten und Stärken und all das, was über die Depression hinausgeht.



Illustration: Rosa Linke

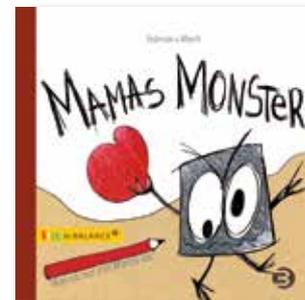
## Mehr zum Thema »Depression«:



**Tobias Teismann**  
**Grübeln**  
 Wie Denkschleifen entstehen und wie man sie löst  
 136 Seiten inkl. Downloadmaterial  
 15,00 €  
 ISBN 978-3-86739-081-1  
 eBook, 12,99 €



**Anna Sophia Backhaus, Rosa Linke**  
**Molly und das große Nichts**  
 ab 8 Jahre  
 44 Seiten, 17,00 €  
 ISBN 978-3-86739-126-9



**Erdmute v. Mosch**  
**Mamas Monster**  
 ab 3 Jahre  
 40 Seiten, 15,00 €  
 ISBN  
 978-3-86739-040-8

# Dieses Buch hilft gegen Monster

Es ist der erste kindgerechte Ratgeber für junge Menschen mit Zwangserkrankungen (engl. Obsessive Compulsive Disorder bzw. OCD).

Etwa 200.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland, Österreich und der Schweiz leiden unter Zwängen bzw. Zwangsstörungen. Zwei erfahrene spezialisierte Psychotherapeutinnen holen die Betroffenen mit diesem Buch humorvoll und einfühlsam aus ihrer Einsamkeit. Leicht verständliche Informationen zur Zwangserkrankung in altersgemäßer Sprache und zahlreiche konkrete Beispiele helfen, die Krankheit zu verstehen und zu bewältigen. Dieser einzigartige Ratgeber bietet Hilfe zur Selbsthilfe und unterstützt dabei, Schritt für Schritt den Zwang zu vertreiben. Er enthält auch viele zusätzliche Informationen für Eltern, Geschwister, Lehrer/innen, Beratungsstellen, Kliniken und Ambulanzen, niedergelassene Kinder- und Jugendtherapeuten und -psychiater, Kinderärzte – inklusive Arbeitsmaterialien im Buch und als Download.



**Susanne Fricke, Katharina Armour**  
**Dem Zwang die rote Karte zeigen**  
Ein Ratgeber für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern  
143 Seiten inkl. Downloadmaterial, 18,00 €  
ISBN 978-3-86739-152-8  
eBook, 14,99 €



Illustration: Claus Ast

## Mehr zum Thema »Zwangsstörungen«:



**Ellen Mersdorf**  
**Alles nur in meinem Kopf**  
Leben mit Obsessionen und Zwangsgedanken  
136 Seiten, 15,00 €  
ISBN 9978-3-86739-073-6  
eBook, 12,99 €



**Oliver Sechting, Karen-Susan Fessel**  
**Der Zahlendieb**  
Mein Leben mit Zwangsstörungen  
191 Seiten, 16,00 €  
ISBN 978-3-86739-125-2  
eBook, 12,99 €

# Selbstständigkeit fördern



Ängste gehören zum kindlichen Aufwachen dazu. Vieles, das ängstigt, muss erst neu gelernt, anderes muss erst verstanden werden. Hinzu kommt noch das sogenannte mythische Denken von Kindern, das das Auftreten von Geistern und Monstern für durchaus erwägenswert hält.

Das erfolgreiche Autorentandem Friedrich und Friebe beschreiben, was es mit Kinderängsten auf sich hat und wie Eltern reagieren sollten. Bei einem behutsamen Umgang mit Schlafstörungen, Ängsten vor bestimmten Situationen außer Haus und anderem, »verflüchtigen« sich Ängste und Unsicherheit meist von selbst. Wo sie aber hartnäckig bestehen bleiben, ist es nötig, genauer hinzusehen und gezielt Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

Dieses Buch gibt Rat und Mut, denn es greift die Probleme von Kindern aller Altersstufen auf und bietet viele Anregungen für den achtsamen Umgang mit Kinderängsten. Ebenfalls enthalten: ein Kapitel zu Jugendlichen und typischen Ängsten in der Pubertät. Der zweite Teil des Buches bietet jede Menge Mut machende Vorlesegeschichten für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter.

**Volker Friebe, Sabine Friedrich**

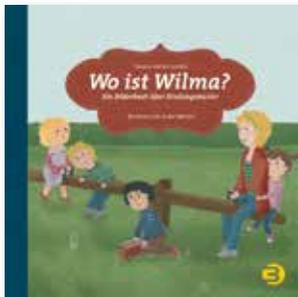
## **Kindern Mut machen**

Hilfe bei Schüchternheit und Ängsten

184 Seiten, 15,00 €, ISBN 978-3-86739-067-5

eBook, 12,99 €

## Mehr zum Thema »Resilienz«:



**Thomas Köhler-Saretzki,  
Anika Merten**

## **Wo ist Wilma?**

44 Seiten, 15,00 €  
ISBN 978-3-86739-120-7



**Thomas Köhler-Saretzki,  
Alexandra Roszak,  
Anika Merten**

## **Lia und das R-Team**

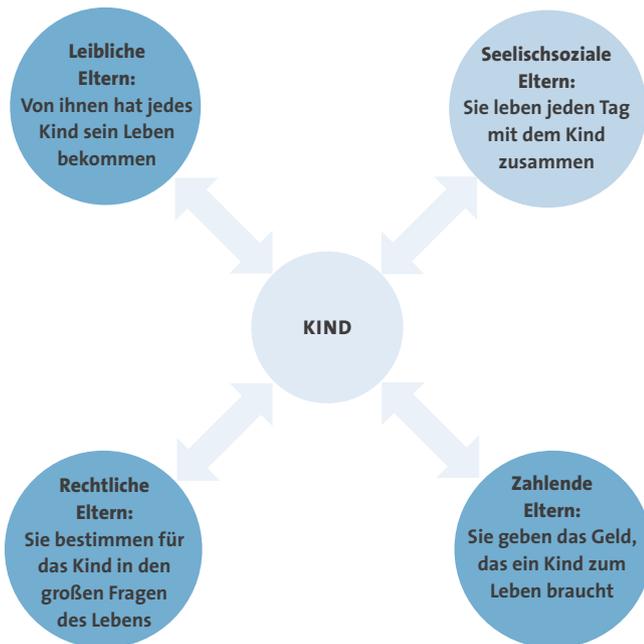
36 Seiten, 17,00 €  
ISBN 978-3-86739-134-4

# Ein Zuhause für Adoptiv- und Pflegekinder

Es sind meistens ähnliche Herausforderungen, denen sich Eltern stellen müssen, egal ob sie ein Kind adoptieren oder in Pflege nehmen. Wie fängt man frühe seelische Verletzungen durch das Verlassenwerden auf? Wie fördert man Identitätsentwicklung? Wie gestaltet man Kontakte zur Herkunftsfamilie und Geschwisterbeziehungen?

Einfühlsam und kenntnisreich gibt dieser Ratgeber Anregungen, welche inneren Haltungen und Konzepte die Familien entwickeln können, um diesen jungen Menschen einen guten Start ins Leben zu ermöglichen. Die Autorin Irmela Wiemann gilt als ausgewiesene Expertin in der Beratung von Pflege- und Adoptiveltern sowie den Herkunftsfamilien. Für diesen Ratgeber hat sie alles Wissenswerte für diese Familien und ihre (Wunsch-)Kinder zusammengetragen, um ihnen eine möglichst positive Entwicklung zu ermöglichen.

## Vier Dimensionen der Elternschaft bei Familienpflege



**Irmela Wiemann**  
**Adoptiv- und Pflegekindern ein Zuhause geben**  
Informationen und Hilfen für Familien  
232 Seiten, 16,00 €  
ISBN 978-3-86739-123-8  
eBook, 12,99 €



**BALANCE buch + medien verlag** 

Ursulaplatz 1 · 50668 Köln

Tel.: +49 (0)221-167989-0 · Fax: +49 (0)221-167989-20

E-Mail: [info@balance-verlag.de](mailto:info@balance-verlag.de)

[www.balance-verlag.de](http://www.balance-verlag.de)