

## Bücher zum Thema: Kinder psychisch kranker und/oder suchtmittelabhängiger Eltern

Das Gespräch mit Kindern über die psychische Erkrankung bzw. Suchterkrankung eines Elternteils fällt in der Regel nicht leicht. Ein gutes Buch kann einerseits helfen, das Gespräch zu eröffnen und andererseits kann es wichtige und hilfreiche Informationen vermitteln. In der nachfolgenden Liste stellen wir einige ausgewählte Bücher kurz vor.

Wenn Bücher gezielt zur Unterstützung von Kindern psychisch kranker und/oder suchtmittelabhängiger Eltern eingesetzt werden, müssen sie bestimmte Kriterien erfüllen\*:

1. Die Bücher müssen auf eine sachliche, aufklärende, kindgerechte, einfühlsame Art und Weise geschrieben sein.
2. Das Thema des Buches muss stark vereinfacht dargestellt werden.
3. Das Leserkind muss durch die Texte und Bilder Gefühle und Emotionen nachvollziehen können, sich in die Geschichte hineinversetzen können, eigene Erfahrungen wiedererkennen und in die eigene Realität übertragen.
4. Aufkommende Fragen und Gedanken des Leserkinds müssen ausführlich beantwortet und Zweifel und Ängste zerstreut werden.
5. Es werden Denkprozesse angeregt und Entwicklungsimpulse gesetzt, die situationsverändernd wirken können.
6. Durch die offene, sachliche Behandlung des Themas werden Ängste, Vorurteile und Schuldgefühle abgebaut und es bietet sich dem Leser eine Entlastung der eigenen Situation.

(\*Quelle: Vorlesen, lindern, heilen – die Magie der Bücher, Mareike Bakker, Psych Pflege 2013;19:325-329, ©Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart)

**Damit das Kind die Möglichkeit hat über eigene Fragen, Ängste und Erfahrungen zu sprechen, sollte es diese Bücher nie alleine lesen. Das Kind braucht eine/n Ansprechpartner/in, der/die ihm zuhört, es versteht und ernst nimmt.**

Titel	Autor	Verlag/Herausgeber	Themenschwerpunkt	Alter	Bemerkungen
Mein persönlicher Begleiter	Mareike Heinzen, Julia Schuler	Mehr Zeit für Kinder e.V., Frankfurt	Depression	ab Kindergartenalter	Ein persönlicher Begleiter mit Tipps für das Familienleben mit der Krankheit
Die geheime Schachtel	Angélique de Waard	Verlag Sauerländer, Aarau, Frankfurt a. Main	Mut zum Gespräch	Grundschulalter	Ein Buch, das Mut macht, über schwierige Situationen zu reden
Warum ist Mama traurig? (Bilderbuch)	Susanne Wunderer	Mabuse-Verlag, Frankfurt a. Main	Depression	2 – 5 Jahre	Im Anhang hilfreiche Ergänzungen für Erwachsene, wie man mit betroffenen Kindern sprechen kann.
Mama, Mia und das Schleuderprogramm	Christiane Tilly, Anja Offermann Illustrationen: Anika Merten	BALANCE buch + medien verlag, Bonn	Borderline	Kindergarten, Grundschule	Weiterführende Informationen auf den letzten Seiten des Buches.
Der beste Vater der Welt	Kerstin Trostmann, Rolf Jahn	BALANCE buch + medien verlag, Bonn	Psychose	Kindergarten, Grundschule	Aus dem Vorwort: „Da jedes Leben, jedes Glück und jede Krankheit anders sind, ist das Buch nicht ganz fertig und nicht überall farbig. Es bietet Platz zum Malen, Krickeln und für eigene Ideen.“
Eichhörnchenzeit	Brigitte Minne	Patmos Verlag GmbH & CO. KG Sauerländer Verlag, Düsseldorf	Bipolare Psychose	Schulalter	Gespräch mit Kindern, deren Elternteil zu manchen Zeiten himmelhoch jauchzend und zu anderen Zeiten zu Tode betäubt sind.

<b>Titel</b>	<b>Autor</b>	<b>Verlag</b>	<b>Themenschwerpunkt</b>	<b>Alter</b>	<b>Bemerkungen</b>
Sonnige Traurigtage	Schirin Homeier	Mabuse-Verlag, Frankfurt am Main	Kinderfachbuch für Kinder psychisch kranker Eltern	Schulalter (Kindergartenalter)	Klappentext: „In diesem Buch erhalten betroffene Kinder Antworten auf typische Fragen. Privaten und professionellen Bezugspersonen bietet es konkrete Hilfestellungen, um die Situation der „kleinen Angehörigen“ zu verstehen.“
Annikas andere Welt	Sigrun Eder, Petra Rebhandl, Evi Gasser	Edition riedenburg, 5020 Salzburg, Österreich	Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern	Kindergarten, Grundschule (Teil eins zum Vorlesen geeignet)	Das Buch enthält in drei Teilen: a) Informationen für Kinder über die psychischen Krankheiten der Eltern und deren Auswirkungen b) Informationen für Eltern und Angehörige zu kindlichem Erleben, Folgeproblemen, usw. c) Informationen für professionelle Helfer/innen
Flaschenpost nach nirgendwo	Schirin Homeier, Andreas Schrappe	Mabuse-Verlag, Frankfurt am Main	Kinderfachbuch für Kinder suchtkranker Eltern	Schulalter , (Kindergartenalter) (Teil eins zum Vorlesen geeignet)	Das Buch enthält in drei Teilen: a) Flaschenpost nach irgendwo b) Ratgeber für Kinder c) Umfangreicher Ratgeber für Eltern und andere Bezugspersonen
Die Nachtvögel	Tormod Haugen	Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH&Co. KG, München	Angst	Schulalter	Klappentext: „Joachim hat Angst. Er hat Angst vor dem bedrohlichen Fleck, dem unheimlichen Guckloch an der Wohnungstür, am Abend in seinem Zimmer. Aber schließlich gelingt es Joachim, mit der Angst fertig zu werden.“
Mein schwarzer Hund Wie ich meine Depression an die Leine legte	Matthew Johnstone	Verlag Antje Kunstmann GmbH, München	Depression	Erwachsene	Bilderbuch für Erwachsene. Kann als Grundlage für das Gespräch mit Kindern gut verwendet werden.
Papa macht Geschichten	Klaas van Assen		Alkoholkranker Vater	11 – 13. Lebensjahr	Simon liegt 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. Als Simon erfährt, dass Marcos alkoholkranker Vater, den Unfall verursacht hat, fühlt Simon sich getäuscht.

Mit Kindern redet ja keiner	Kirsten Boie		Depressive Mutter	9. – 11. Lebensjahr	Charlottes Mutter ist depressiv. Erst als die Mutter ihrer besten Freundin ihr erklärt, was Depressionen sind und wie Charlottes Mutter sich fühlt, kann sie endlich auch über ihre Gefühle sprechen.
Was ist bloß mit Mama los?	Karen Glistrup, Knut Krüger		Psychisch kranke Mutter	3. - Erwachsenenalter	Jedes 7. Kind erlebt seine Eltern in einer psychischen Krise. Hilflosigkeit, Schuldgefühle und vor allem Sprachlosigkeit sind dann meist an der Tagesordnung. Mit ausdrucksstarken Illustrationen und viel Hintergrundwissen hilft dieses Buch, aufzuklären und ins Gespräch zu kommen.
Mamas Monster	Erdmute von Mosch		Depressive Mutter	3. – 6. Lebensjahr	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.
Erde an Pluto oder Als Mum abhob	Gwyneth Rees		Depressive Mutter	10. – 12. Lebensjahr	Mum kommt eine verrückte Idee nach der anderen. Ob das daran liegt, dass sie ihre Medikamente abgesetzt hat? Irgendetwas stimmt da jedenfalls nicht und Daniel glaubt, dass er der Einzige ist, der ihr helfen kann. Doch Abby zeigt ihm, dass es verdammt viele Dinge gibt, die vermeintlich unnormal sind, aber für die man sich noch lange nicht schämen muss.
Sieben wunderbare Jahre	Göran Sahlberg		Religiös düsterer Vater		
Die Bettelkönigin	Irene Stratenwerth, Thomas Bock		Psychotisch-schizophrene Mutter	7.– 12. Lebensjahr	Dieses liebevoll und mit viel Humor erzählte Großstadtmärchen macht eine psychische Erkrankung, ohne Schrecken auszulösen, für Kinder begreifbar. Die »Bettelkönigin« ist eine unkonventionelle, spannend erzählte Geschichte mit wahren Hintergrund und das einzige

					Buch, das Kindern zwischen 9 und 12 fassbar macht, was eine Psychose ist. Es eignet sich sehr gut als Vorlesebuch in Gruppen, z. B. im Klassenverband.
--	--	--	--	--	--

Für Erwachsene, die sich mit der Thematik „Kinder von psychisch kranken Eltern“ beschäftigen möchten, empfehlen wir folgendes Buch:

„**Nicht von schlechten Eltern**“, Fritz Matzejat, Beate Lisofsky (Herausgeber) Broschiert: 249 Seiten

Verlag: BALANCE Buch + Medien Verlag; Auflage: 4., korrigierte und ergänzte Auflage 2014 (4. November 2013), ISBN-10: 3867390371, ISBN-13: 978-3867390378

Die Liste wurde zusammengestellt von Gebhard Kölli, Klinik Hohe Mark, Friedländerstraße 2, 61440 Oberursel  
Deutscher Gemeinschafts-Diakonieverband, Marburg

Stand: November 2014