

## Bücher und Broschüren für Eltern zum Thema «Familien mit einer psychisch belasteten Elternteil»

Stand: 20.10.2022

### Allgemein gehaltene Bücher

#### Ratgeber

Lenz, A. & Wiegand-Grefe, S. (2016). *Ratgeber Kinder psychisch erkrankter Eltern*. Informationen für Eltern, Lehrer und Erzieher. Göttingen: Hogrefe Verlag. ISBN: 9783801725907

#### Erfahrungsberichte

Bräutigam, T. (2016). *5 Wochen Rabenmutter - Wie ich nach dem Burnout wieder Kraft für mich und meine Familie fand*. Hamburg: Eden Books. ISBN: 9783959100786

#### Broschüren

Kanton Aargau (2019). *„Ggesund und zwäg“ als Eltern – 11 Tipps für Ihren Alltag mit kleinen Kindern*. Aarau: Kanton Aargau.

[https://www.ag.ch/media/kanton\\_aargau/dgs/bilder\\_4/gesundheit/gesundheitsfoerderung\\_\\_\\_praevention\\_1/psychische\\_gesundheit/10\\_schritte\\_1/broschuere\\_eltern/AG\\_DGS\\_11ElterntippsBrosch19.pdf](https://www.ag.ch/media/kanton_aargau/dgs/bilder_4/gesundheit/gesundheitsfoerderung___praevention_1/psychische_gesundheit/10_schritte_1/broschuere_eltern/AG_DGS_11ElterntippsBrosch19.pdf)

Pro Juventute (Hrsg.). *Was brauchen Kinder, wenn ein Elternteil psychische Probleme hat?* Informationen für Eltern. Zürich: Pro Juventute.

<https://www.projuventute.ch/de/eltern/familie/ratgeber-psychisch-kranken-eltern>

Pro Mente Sana (2005). *Kinder psychisch kranker Eltern. Was sie und ihre Mütter und Väter brauchen*. Broschüre für interessierte Betroffene und Fachleute. Zürich: Pro Mente Sana.

<https://www.promentesana.ch/ueber-uns/publikationen/ratgeber>

Dachverband Gemeindepsychiatrie e. V. (Hrsg.). *Wenn eine Mutter oder ein Vater psychische Probleme hat... Wie geht es dann den Kindern?* Informationen für betroffene Eltern. Bonn: Dachverband Gemeindepsychiatrie.



### **Speziell für Bezugspersonen und Fachkräfte**

Kühnel, S. & Koller, L. (2020). *Bei mir zuhause ist was anders. Was Kinder psychisch kranker Eltern erleben*. Frankfurt am Main: Mabuse Verlag. ISBN: 9783863211684

## **Postpartale Depression**

### **Erfahrungsberichte**

Kushner Resnick, S. (2017). *Dunkle Tage der Seele - Eine Mutter kämpft gegen Wochenbettdepression*. Gladbach: Bastei Lübbe Verlag. ISBN: 9783863211684 (e-Book)

### **Ratgeber**

Serrallach, O. (2019). *Postpartale Erschöpfung: Wenn der Körper nach der Geburt streikt - Wie Mütter Energie, Gesundheit und seelisches Gleichgewicht zurückgewinnen*. Echte Hilfe bei Wochenbettdepressionen und Baby-Blues. Kirchzarten: VAK-Verlag. ISBN: 9783867312196

[» Weitere Bücher und Filme zum Thema Postpartale Depression](#)

## **Resilienz der Kinder stärken**

### **Ratgeber**

Brockmann, E. & Lenz, A. (2013) *Kinder psychisch kranker Eltern stärken*. Informationen für Eltern, Erzieher und Lehrer. Göttingen: Hogrefe Verlag. ISBN: 9783801730178

### **Broschüren**

Gesundheitsförderung Schweiz, Marie Meierhofer Institut, Elternbildung Schweiz (2021). *So wird mein Kind seelisch stark! Tipps für Eltern mit Babys und kleinen Kindern bis 4 Jahre*. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (2021). *Wie stärke ich die psychische Gesundheit meines Kindes?* Winterthur: ZHAW.



## Erwachsen gewordene Kinder

### Erfahrungsbericht

Steinberg, L. (2020) *Von schlechten Eltern - Kinder psychisch Kranker und ihr langer Weg nach vorn*. Norderstedt: Twentysix. ISBN: 9783740749620

## Depressionen

### Erfahrungsberichte

Burger, M. (2020). *Annas Befindlichkeiten: Lyrik und Prosa*. Norderstedt: Books on Demand. ISBN: 9783751959797

Hauck, U. (2017). *Depression abzugeben: Erfahrungen aus der Klapse*. Köln: Lübbe Verlag. ISBN: 9783732530960 (e-Book)

Gabriel, N. (2014). *SINUS: Eine Bern- und Talfahrt ins Leben*. Basel: AAP Verlag. (Graphic Novel mit Illustrationen, für Erwachsene, die Mutter ist manisch-depressiv). ISBN: 9783737500500

### Ratgeber

Bodenmann, G. (2022). *Schatten über der Partnerschaft – Wie Paare Depressionen gemeinsam bewältigen können*. Göttingen: Hoegrefe Verlag. ISBN: 9783456862125

## Suchterkrankung

### Broschüre

Sucht Schweiz (2017). *Wie sie Ihrem Kind helfen können, wenn in Ihrer Familie ein Alkoholproblem besteht*. Lausanne: Sucht Schweiz.

<https://shop.addictionsuisse.ch/de/eltern/98-204-eltern-vor-allem-eltern-trotz-allem.html>



## Suizid

### Broschüre

Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich (Hrsg.) (2015). *Den Kindern helfen. Wie Sie Kinder nach einem Suizid unterstützen können...* Informationen für Eltern und andere Bezugspersonen. Zürich: Verlag Kirche+Jugend.

[https://www.suizidpraevention-zh.ch/fileadmin/user\\_upload/Kinder\\_reden\\_Broschuere\\_2015.pdf](https://www.suizidpraevention-zh.ch/fileadmin/user_upload/Kinder_reden_Broschuere_2015.pdf)

Enderes, P. (2009). *Wir wollen leben: Suizid in der Familie bewältigen*. Köln: BALANCE Buch + Medien Verlag. Vergriffen; antiquarisch erhältlich.

## Bücher für Kinder und Jugendliche

[» Bücher für Kinder](#) | [» Bücher für Jugendliche](#)

Diese Bücher eignen sich gut, um mit Kindern über psychische Erkrankungen zu sprechen.

