

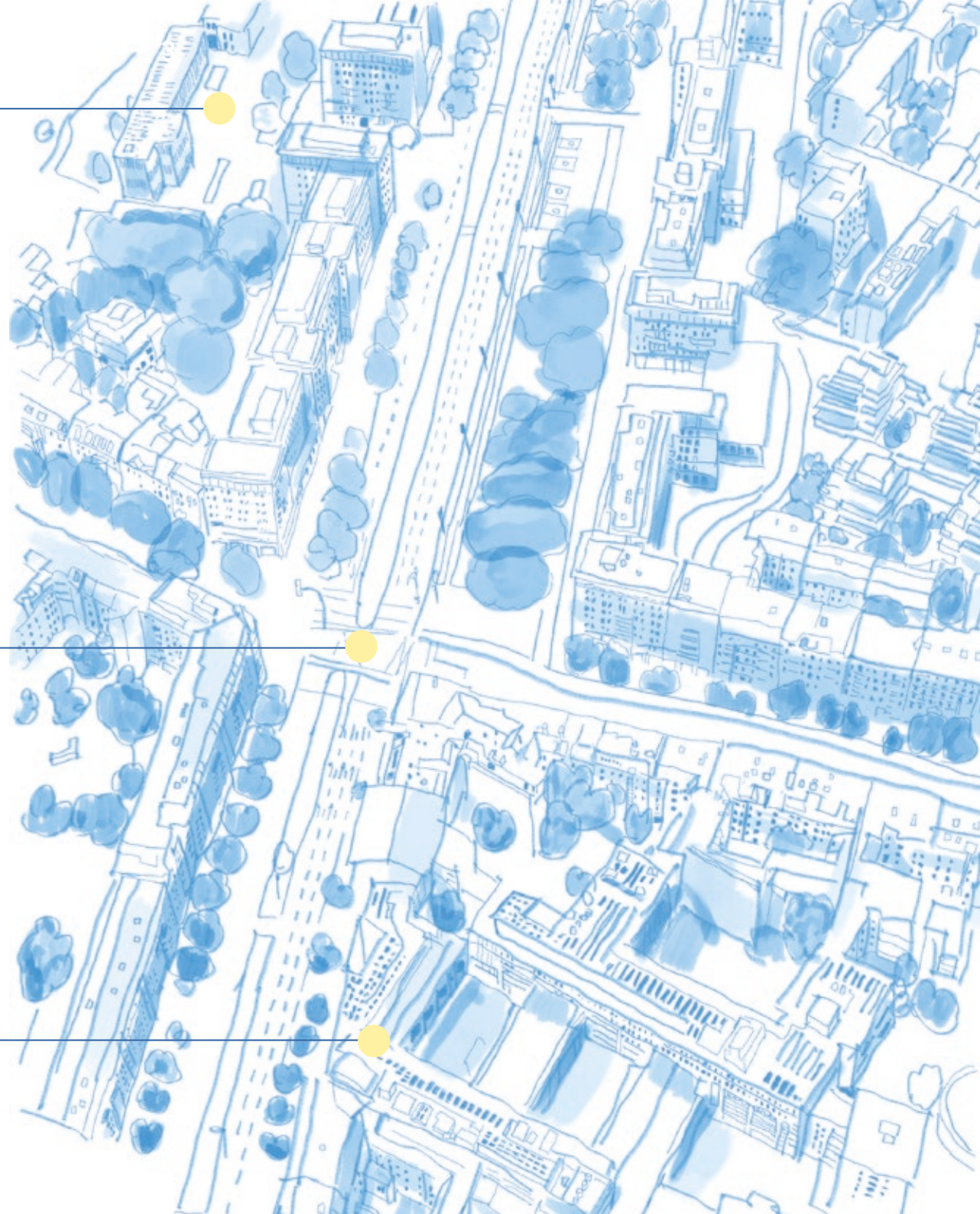
**Umgang mit Gefühlen:  
Buchempfehlungen  
für Kinder, Jugendliche  
und ihre Familien**



**Bezirkszentralbibliothek Pablo Neruda**  
Friedrichshain-Kreuzberg  
Frankfurter Allee 14 A  
10247 Berlin

**Frankfurter Allee / Ecke Niederbarnimstraße**

**FamilienServiceBüro Friedrichshain-Kreuzberg**  
Frankfurter Allee 35/37  
10247 Berlin



# Umgang mit Gefühlen: Buchempfehlungen für Kinder, Jugendliche und ihre Familien



# Vorwort

Wir sind zwei Sozialpädagoginnen im **FamilienServiceBüro Friedrichshain-Kreuzberg** von Berlin. Innerhalb der Beratungen werden wir von Eltern häufig nach Buchempfehlungen für ihre Kinder gefragt, vor allem zum Thema Trennung. Eltern in Trennung haben viele Themen zu bewältigen und oft besteht der Wunsch, die Kinder in dieser Situation angemessen zu begleiten. Bücher können helfen, sich allein oder gemeinsam mit den Kindern mit der neuen Lebensphase auseinanderzusetzen.

So entstand die Idee, Bücher zu den Themen „Gefühle“ und „Umgang mit Trennung/Scheidung“ auszuwählen und mit einer kurzen Vorstellung in einer Broschüre zu vereinen. Als hervorragende Unterstützungspartnerin konnten wir dafür die **Bezirkszentralbibliothek Pablo Neruda** gewinnen. Entstanden ist die vorliegende Broschüre, die sich neben Eltern auch an Fachkräfte in Beratungsstellen, Kindertagespflegeeinrichtungen, Schulen und Familienzentren richten kann. Es handelt sich hierbei um eine Auswahl aus dem großen Angebot, die wir nach fachlicher Einschätzung individuell zusammengestellt haben.

Alle Bücher, die Sie in dieser Broschüre finden, liegen auch im **FamilienServiceBüro in Friedrichshain-Kreuzberg** zur Ansicht aus und sind zudem in der **Bezirkszentralbibliothek Pablo Neruda** zu finden. Wir hoffen, dass diese Sammlung unterstützend für viele Familien und weitere Interessierte wirken kann.

Susann Schwarz & Susanne Koch



# Info

## Bezirkszentralbibliothek Pablo Neruda

Frankfurter Allee 14A

10247 Berlin

Tel.: (030) 90298 5750

Fax: (030) 90298 5715

Email: [info-stadtbibliothek@ba-fk.berlin.de](mailto:info-stadtbibliothek@ba-fk.berlin.de)

[www.stadtbibliothek-fk.berlin.de](http://www.stadtbibliothek-fk.berlin.de)

## Öffnungszeiten

### vom 01.10.-30.04. unter Vorbehalt (Winterhalbjahr)

Montag bis Samstag 10-19 Uhr

Freitag 17-19 Uhr servicefrei

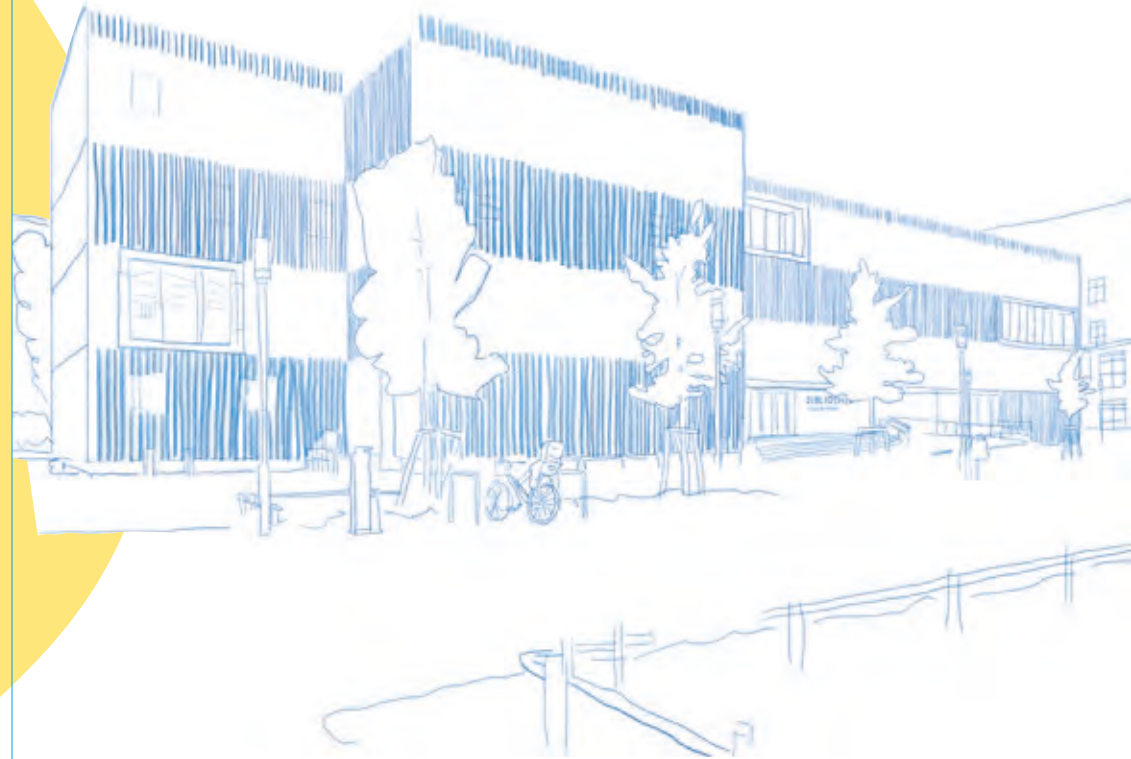
Samstag 15-19 Uhr servicefrei

### vom 01.05.2025-30.09.2025

Montag bis Donnerstag 10-19 Uhr

Freitag 10-17 Uhr

Samstag 10-15 Uhr



**Gefühle brauchen Zeit.  
Unsere innere Welt  
ist viel langsamer als  
unsere äußere Welt.**

Julia Samuel, Psychotherapeutin



Dagmar Geisler

# Weinen, lachen, wütend sein dafür bin ich nicht zu klein!



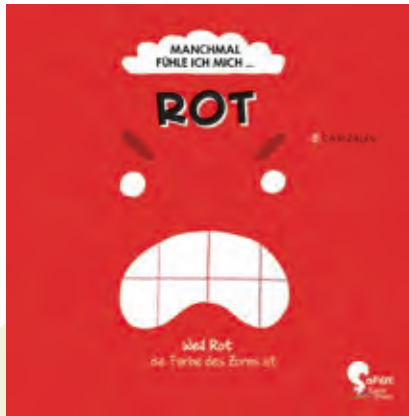
Ob Liebe oder Wut, Frust oder Freude, Angst oder Mut – all diese Gefühle liegen bei unseren Kleinsten noch dicht beieinander und werden besonders intensiv erlebt. Einfühlsam und humorvoll greift dieses Buch emotionale Situationen aus dem Kinderalltag auf und begleitet Eltern und Kinder dabei, Gefühle besser zu verstehen und zu benennen.



Glückesfisch, illustriert von Julia Seal

## Wie geht es dir?

Wie fühlt sich Glück an? Was macht Wut mit dir? Benny Bär und seine Freunde zeigen dir, wann sie fröhlich sind, was ihnen Angst macht und, dass man am ersten Tag im Kindergarten ruhig aufgeregt sein darf. Vier große Karten mit unterschiedlichen Gesichtern können auf jeder Seite eingelegt werden und helfen Gefühle zu erkennen und zu verstehen. Die niedlichen Tierfiguren sind ideale Identifikationsfiguren und machen das Sprechen über Gefühle ganz einfach.



Canizales

## Manchmal fühle ich mich rot

Eine behutsame Art, über Gefühle als Farben nachzudenken und von klein auf Verständnis für die eigenen Emotionen zu entwickeln. Jeder Farbe wird ein Gefühl zugeordnet.

ISBN 978-3-96808-025-3 | erschienen im Sophie Verlag | 2023

Nora Imlau, illustriert von Lisa Rammensee

## Und was fühlst du, Känguru?

Ein Mitmachbuch für alle gefühlsstarken Kinder

„So viel Freude, so viel Wut, ich fühle viel – und das ist gut!“

Endlich brauchen sich Kinder mit all ihren starken Emotionen nicht mehr so allein und anders zu fühlen, denn das kleine Känguru ist nun an ihrer Seite. Es ist noch dunkel und schon springt das Kängurukind Quirin begeistert und voller Energie in den neuen Tag hinein. Doch schnell kann die Stimmung kippen! Da stehen die Eltern nicht rasch genug morgens auf – und Quirin bricht in Tränen aus. Dort heißt es: Anziehen! Losgehen! Und wütend springt Quirin davon. Dann zwickt die Hose, stören die Knöpfe und draußen erwartet ihn all das Schnelle, Schrilte, Stinkige! NEIN! Quirin steckt in einer Achterbahnfahrt der großen Gefühle. Zum Glück weiß Mama Rat: Beutel auf, Quirin rein, Beutel zu, Quirin kommt zur Ruh! Co-Regulation á la Känguru!



ISBN 978-3-551-17316-4 | erschienen im CARLSEN Verlag | 2023



Eva Orinsky

## Die Kroko-Bären

Eine Geschichte für Kinder, deren Eltern sich trennen

Wenn zwei sich verlieben, ein Paar werden und eine Familie gründen, ahnen sie meist noch nicht, welche Bewährungsproben ihre Liebe zu bestehen haben wird. Eine Krise kann eine Chance sein und die Liebe vertiefen. Manchmal aber ist die Herausforderung zu groß oder die Verletzung zu tief, und die Beziehung zerbricht. Kinder – vor allem, wenn sie noch klein sind – können kaum begreifen, was da passiert, warum ihre Eltern sich trennen. Das Buch kann verstehen helfen und trösten. Zusatzmaterial: Das beiliegende Memory mit Bildern, die die unterschiedlichen Gefühle der Tiere zeigen, hilft, auch schwierige Gefühle zu erkennen und darüber zu sprechen. Ein Fragespiel ebnet außerdem auf spielerische Weise den Weg für Gespräche zwischen Eltern und Kindern.

ISBN 978-3-89403-347-7

erschienen in der **iskopress-Verlags-GmbH** | 2008

Corrinne Averiss, illustriert von Kirsti Beautyman  
übersetzt von Anna & Lukas Kampmann

## Liebe

Emma ist umgeben von Liebe. Sie liebt ihre Mama, ihren Papa, ihren Bruder Ben und ihren Hund Krümel. Und wenn sie Oma und Opa besucht, ist die Liebe, die sie beim letzten Mal dort gelassen hatte, auch noch da. Als Emma eingeschult wird, fragt sie sich, ob die Liebe ihrer Familie sie auch in der Grundschule noch erreichen wird. Da erklärt ihre Mama ihr, dass Liebe wie eine Schnur ist – sie verbindet zwei Menschen, egal wie weit entfernt sie voneinander sind. Es gibt alte Schnüre, neue Schnüre und Schnüre, die ganz weit reichen. Und das wichtigste: Eine Schnur kann sich mal verheddern oder dehnen, aber sie wird niemals wirklich reißen. „Liebe“ ist ein ergreifendes und berührendes Buch, das in einer Zeit, in der wir alle Abstand halten müssen, besonders wichtig ist. Es behandelt auch schwierige Themen wie Trennung und Ängstlichkeit auf sanfte, altersgerechte und ermutigende Weise.



ISBN 978-3-9493-1503-9 | erschienen im **Zuckersüß Verlag** | 2021

Simona M. Ceccarelli, illustriert von Simona M. Ceccarelli

## Emils kleines Haus

Als seine Eltern sich trennen und jeder in eine andere Wohnung zieht, beschließt Emil, dass er auch ein eigenes Zuhause braucht. Also baut er sich ein kleines Haus auf Rädern, mit dem er zu Mama, Papa oder sonst wohin fahren kann. Zusammen mit Coco, seinem Kuschelkrokodil, macht er sich auf eine Reise, an deren Ende er eine wichtige Sache herausfindet: Nämlich, dass er sich immer auf die Liebe seiner beiden Eltern verlassen kann, ganz egal was passiert.



ISBN 978-3-522-46070-5

erschienen bei **Thienemann** in der Thienemann-Esslinger Verlag GmbH | 2024



„Wo ist Papa? Warum holt er mich nicht vom Kindergarten ab?“ Ist ein Vater dauerhaft abwesend, sind solche Fragen schwer zu beantworten. Schnell wird es emotional. Oft sind die Gründe komplex. Das Buch gibt Erklärungen an die Hand, um die Situation altersgerecht verständlich zu machen. Liebevoller Zeichner und ein Ratgeber machen es zu einer wertvollen Hilfe für das Gespräch mit kleinen Kindern. Für Kinder ab 3 Jahren.

## Mondpapas – Ein Buch für Kinder mit abwesenden Vätern

Regina Deertz, illustriert von Leonie Rösler

ISBN 978-3-863-21409-8 | erschienen im **Mabuse Verlag** | 2022



Sanne Dufft

## Alles wird gut

Ein kleiner Teddybär sitzt bei seinem Jungen, der zum Spielen wohl zu gross geworden ist, auf dem Regal und wartet. Bis dieser ihm eines Tages ein Bild in der Zeitung zeigt: Von einer Brücke, auf deren Geländer Kuscheltiere sitzen. Bär ahnt, dass er dort gebraucht wird, denn er ist ein Bär, der trösten kann. Er macht sich auf die beschwerliche Reise durch Dunkelheit und Kälte, um schließlich auf der Brücke von einem kleinen Mädchen gefunden zu werden, das er trösten und mit dem er spielen kann.

Sanne Dufft

## Magnus und der Nachtlöwe

Magnus fühlt sich groß und stark mit seinem Hut und seinem Schwert. Bis er eines Nachts von einem Räuber träumt. Auch Mama kann ihn nicht trösten. Am nächsten Tag bringt Großmutter einen Löwen mit - obwohl Magnus doch gar nicht Geburtstag hat. Der Löwe hat so viel Mut! Das scheint ansteckend zu sein. Als es wieder dunkel wird, kann Magnus den Räuber in die Flucht schlagen. Wie gut, wenn man einen Löwen hat!





Elisa Eckartsberg

## Du bist also meine Angst

Angst gehört zu den Gefühlen, die wir am liebsten »weghaben« wollen. Dabei möchte jedes Gefühl angenommen und gefühlt werden. So freut sich die Angst in diesem Buch darüber, dass sie da sein darf und du sie kennenlernen willst. Sie erzählt dir, warum sie nützlich ist und sich sogar mit deiner Hilfe verwandeln kann.

ISBN 978-3-9822647-0-7 | erschienen im JUNIEK Verlag | 2021

Michael Engler, illustriert von Julianna Swaney

# Das alles sind Gefühle

Mit all deinen Gefühlen bist du immer du selbst!

Auf liebevolle Weise vermittelt diese Geschichte, wie unterschiedlich unsere Gefühle sein können: Manchmal sind wir wütend, auf uns selbst oder andere, mutig sind wir, wenn es uns gut geht, und eher ängstlich, wenn nicht.

Und manchmal will man sich einfach nur klein machen und an Mama, Papa oder jemand anders kuscheln. Aber mit all unseren Gefühlen sind wir zusammen mit unserem Körper und unseren Gedanken immer wir selbst!

Ein Bilderbuch über Emotionen, Achtsamkeit, Selbstliebe und Akzeptanz – zum Vorlesen für Kinder ab 4 Jahren und für die ganze Familie. Freude, Wut, Mut, Angst & Co.: So bunt wie das Leben sind unsere Gefühle!



Michael Engler, illustriert von Julianna Swaney

# Das alles ist Familie

Familie ist, wenn man sich lieb hat!

Auf liebevolle Weise vermittelt diese Geschichte, wie vielfältig Familienleben sein kann: Alleinerziehende und Großfamilien, Unverheiratete und Mehrgenerationenhaushalte, Regenbogen- und Patchworkfamilien.

Keine Familie ist gleich, aber sie alle verbindet die Liebe füreinander – selbst, wenn man sich einmal streitet. Einfühlsam erzählt von Michael Engler und mit zauberhaften Bildern von Julianna Swaney, wird Familienleben in all seinen bunten Facetten gezeigt. Ein Bilderbuch über Toleranz, Vielfalt, Freundschaft und Liebe – zum Vorlesen für Kinder ab 4 Jahren und für die ganze Familie.



Dieses Buch zeigt, wie unterschiedlich Familien mit einer Trennung umgehen können, und welche Unsicherheiten in den Köpfen der Kinder auftauchen. Behutsam vermittelt die Autorin, wie wichtig die Gefühle der Kinder dabei sind und wie viele Möglichkeiten es gibt, dass es danach auch wieder gut werden kann.

Das Buch ist der ideale Ansatzpunkt um mit Kinder ab 5 Jahren über Trennungen zu reden. Es soll den Kindern bei ihrer emotionalen Entwicklung helfen, die Scheidung der Eltern zu verarbeiten und zu überwinden. Denn Trennungskinder gehen ganz unterschiedlich damit um.

## Was, wenn Eltern auseinander gehen?

Dagmar Geisler

Dagmar Geisler

## Wieso hab ich eigentlich Angst?

Was ist Angst? Wie fühlt sie sich an? Können sich Ängste auch auf andere übertragen? Und können sie wieder verschwinden? Einfühlsam und anhand vieler anschaulicher Beispiele werden die wichtigsten Fragen rund um dieses Thema geklärt. Zu jeder Zeit wird dabei klar: Es ist absolut okay, Angst zu haben! Ein wunderbarer Ratgeber mit hilfreichen Tipps zum Gesprächseinstieg für Jung und Alt.





Elisabeth Handke und Luisa Meißner

## Maxi und die Gefühle-Helfer

Ein Kinderbuch, das Kindern hilft, ihre Gefühle zu verstehen und besser damit umzugehen. Die Hauptfigur Maxi erlebt mit Gefühle-Helfern alltägliche Situationen, wodurch Empathie, Kommunikation und Selbstbewusstsein gefördert werden.

ISBN 978-94-036-8189-4 | erschienen im Bookmundo Direct Verlag | 2023

Britta Kiwit, illustriert von Emily Claire Völker

## Ach, das ist Familie?!

Vielfalt, Zusammenleben und Aufklärung

Egal ob Alleinerziehende mit Kind, LGBTQI+-Familien, Mama-Papa-Kind, Patchwork, Adoption, Wohngruppen, oder oder oder - keine Familie gleicht der anderen.

Dieses Aufklärungsbuch mit Vorlesetexten und Info-Kästen für Eltern und Bezugspersonen holt Familien in ihrer Lebensrealität ab und bricht mit Rollenbildern, Erwartungen und Standards. Es zeigt viele neue Konstellationen aus dem echten Leben auf, welche die jungen Leser\*innen und Vorlesenden vielleicht noch nicht kennen und die vor allem dazu anregen, jede Familie neu kennenzulernen.



ISBN 978-3-7459-1285-2

erschienen bei Edition Michael Fischer Verlag | 2023



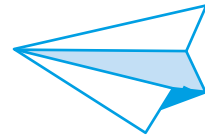
Anna Koppri, illustriert von Rebekka Morgenstern

# Warum ziehst du aus, Papa?

Diese Vorlesegeschichte erzählt einfühlsam und mit liebevollen Illustrationen von der Familiensituation, wenn Eltern sich trennen. Auch häufige Fragen, die bei Kindern entstehen, werden thematisiert. Das Buch hilft Kindern im Vor- und Grundschulalter, eigene Fragen, Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äußern. Erwachsenen ermöglicht es, mit Kindern über das Thema allgemein oder die eigene Situation im Speziellen ins Gespräch zu kommen.

ISBN 978-3-7615-6993-1

erschienen in der Neukirchener Verlagsgesellschaft | 2024



Nicole Müller, illustriert von Stefanie Klaffen

# Geht Scheidung wieder vorbei?

Mit Mama und Papa zusammen ist es am Allerschönsten, finden Theo und Fanny. Doch auf einmal schläft Papa im Wohnzimmer und es gibt immer wieder Streit zwischen Mama und ihm. Dann lassen sie sich sogar scheiden und Papa zieht aus.

Theo und Fanny erleben schmerzhaft, was die Trennung der Eltern für sie bedeutet: Plötzlich gibt es Mama- und Papa-Tage, ein neues Kinderzimmer, Abschiede und alles fühlt sich anders an.



ISBN 978-3-522-30609-6

erschienen bei **Gabriel** in der Thienemann-Esslinger Verlag GmbH | 2024



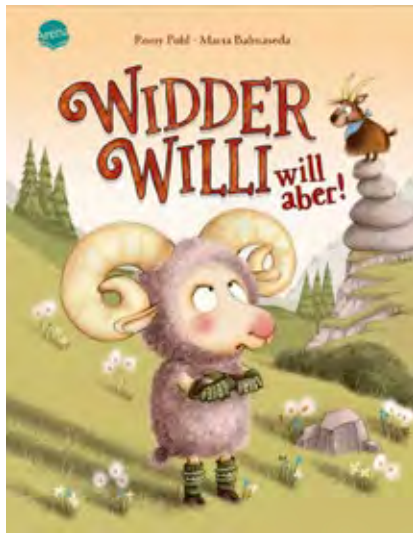
Murmeltier Mums Herz klopft wie wild, denn er ist ganz allein im riesigen Murmeltierbau. Plötzlich kommt ihm sein gemütliches warmes Zuhause ganz gruselig vor. Er schwitzt, obwohl es angenehm kühl ist, und er will nur noch raus. Als er ans Tageslicht flutscht, geht es Mumm ein kleines bisschen besser. Aber irgendwie drückt die Angst noch ...

Zum Glück trifft Mumm in den Bergen viele Tiere: Die sind auch mal ängstlich und zeigen Mumm, was ihnen hilft. So versteht Mumm, dass die Angst zu ihm gehört, und schafft es, sie anzunehmen. Er erfährt, dass jede\*r mal ängstlich ist und dass man sich für dieses Gefühl nicht schämen muss! Im Gegenteil - die Angst fühlt sich zwar bedrückend an, aber Mumm lernt, damit umzugehen und das macht ihn stark!

# Wenn ich ängstlich bin

Nanna Neßhöver, illustriert von Eleanor Sommer

ISBN 978-3-551-52138-5 | erschienen im **CARLSEN Verlag** | 2022



## Widder Willi will aber!

Romy Pohl, illustriert von Marta Balmaseda

Mit seinen humorvollen Texten und witzigen Illustrationen begleitet dieses Bilderbuch Kinder ab 3 Jahren und ihre Eltern durch die Autonomiephase. Eine herzerwärmende Geschichte, in der die schwierigen Themen Trotz und Sturheit leicht und vergnüglich verpackt sind. Ein großes Vorlesevergnügen für die ganze Familie!

ISBN 978-3-401-72076-0 | erschienen im **Arena Verlag** | 2024

Jeanette Randerath, illustriert von Imke Sönnichsen

## Fips versteht die Welt nicht mehr

Wenn Eltern sich trennen

Der kleine Dackelterrier Fips versteht die Welt nicht mehr. Manchmal kläfft er wütend seine Mama an. Dann wieder dackelt er traurig hinter seinem Papa her. Und immer fühlt er sich zwischen beiden hin- und hergerissen. Denn seine Eltern haben sich getrennt. Und Fips hat beide lieb. Zum Glück gibt es den alten Bruno. Der versteht Fips und hilft ihm sogar, sich selbst zu verstehen. Ein einfühlsames Bilderbuch, das Kinder ab 4 Jahren in Trennungssituationen unterstützt. Mit einem Nachwort vom Kinderschutz-Zentrum.



ISBN 978-3-522-43542-0

erschienen bei **Thienemann** in der Thienemann-Esslinger Verlag GmbH | 2008

Anne Rickert, illustriert von Sabine Heine

# Das Gute daran: Bei Mama und Papa

Über die kindliche Lebensrealität nach einer Scheidung  
in allen Facetten

Ein Scheidungskind sein - was ist denn daran bitte gut? Allerhand, das meint zumindest die Hauptfigur in diesem neuen Bilderbuch. Denn dieses widmet sich dem Thema Scheidung und nimmt dabei vor allem das Leben danach in den Blick: Das Leben eines Scheidungskindes, das sich in zwei Welten abspielt, das seine Verwurzelung sowohl bei dem einen als auch bei dem anderen Elternteil hat. Und das muss nicht unbedingt Zerrissenheit bedeuten. Ein überraschend positives Buch, das die Ernsthaftigkeit des Themas dabei nicht aus den Augen verliert.



ISBN 978-3-7022-3519-2 | erschienen im Tyrolia Verlag | 2016



Ute Steffens, illustriert von Tine Schulz

# Jakob kann zaubern

Ein Bilderbuch ab 3 Jahren zur Gefühlswelt der Kinder während einer Trennung der Eltern. Jakob geht als Zauberer auf den Fasching im Kindergarten. Auf dem Heimweg mit seiner Schwester Nina kommt es ihm so vor, als könne er wirklich zaubern - die Ampel, die Schiebetüren, die Bahnschranken, alles kann er beeinflussen! Jakob freut sich über seine Zauberkräfte. Zu Hause ist die Stimmung nicht ganz so ausgelassen. Papa hat Jakobs Teddy nämlich gewaschen, sodass dieser gar nicht mehr flauschig ist. Jakob wünscht sich Papa ganz weit weg. Als die Eltern beim Abendessen den Kindern erzählen, dass sie sich trennen und Papa wegzieht, fühlt sich Jakob gar nicht wohl. Ohne Papa wird es ganz komisch zu Hause. Hat er die Trennung etwa herbeigezaubert?

ISBN 978-3-551-52256-6 | erschienen im CARLSEN Verlag | 2023



Julia Volmert, illustriert von Susanne Szesny

# Wir bleiben eure Eltern!

Auch wenn Mama und Papa sich trennen

Dieses Buch zeigt, dass die neue Lebenssituation auch positiv bewältigt werden kann und dass die Kinder von beiden Eltern weiterhin geliebt werden. „Wir bleiben eure Eltern!“ kann so eine Grundlage bieten, den Kindern die Ängste und Unsicherheiten zu nehmen, die sie in dieser Lebensphase spüren.

Barbara Weber-Eisenmann, illustriert von Katharina Bertram

# Tschüss und Kuss

Was kleine und große Abschiede etwas leichter macht

Was kleine und große Abschiede etwas leichter macht  
Ein einfühlsames Bilderbuch mit Sachinformationen zum Thema Abschiede und Übergänge für Kindergartenkinder ab 4 Jahren. Kurze, einfühlsame Geschichten zeigen, dass es jedem Kind so geht. Und sie geben für jede Situation eine Idee oder einen kleinen Trost, die dabei helfen, die alltäglichen Übergänge zu meistern.



ISBN 978-3-7373-7303-6

© Fischer Sauerländer GmbH | Frankfurt am Main 2024



Stina Wirsén, übersetzt von Monika Osberghaus

## Wer stört denn da?

(Wer-Reihe)

Nie wieder ist die Welt so aufregend, sind die Gefühle so übermächtig wie mit zwei oder drei Jahren. Stina Wirsén hat ein sensationelles Gespür für das Erleben in dieser besonderen Zeit. Jetzt geht es weiter mit ihrer Reihe um das Wusel und seine Freunde – in alten und neuen Familienkonstellationen. Für den kleinen Hund beginnt heute die Papa-Woche, wie schön! Aber dann steht plötzlich eine Fremde mit Puddingschnecken vor der Tür. Das findet der kleine Hund gar nicht gut – sie soll nie mehr wiederkommen mit ihren ekligen Puddingschnecken!

Tut sie aber. Viele Male. Sie puzzelt, lacht und isst mit dem kleinen und dem großen Hund, bis klar ist: Die darf bleiben.

Frauke Angel, illustriert von Meike Töpferwien

## Vorsicht, frisch geschieden!

Ein Survival-Buch für Trennungskinder

Die schlechte Nachricht ist: Deine Eltern trennen sich. Die gute Nachricht: Du bist nicht allein!

Die Kinder vom Club der geschiedenen Leute haben die gleichen Ängste und Sorgen. Dieses Buch begleitet euch – von der Hochzeit eurer Eltern über die mögliche Scheidung bis zur Zeit danach. Dabei beantwortet es alle wichtigen Fragen, erklärt euch eure Rechte, zeigt, wo ihr Hilfe bekommt, und macht Mut für euren Start in den neuen Lebensabschnitt. Scheiden tut weh – ein ehrlicher Begleiter durch die Trennungszeit deiner Eltern.





Reyhaneh Ahangaran, illustriert von Annika Lundholm Moberg

# Gefühle hat doch jeder!

Was wir fühlen und wie man damit umgeht

Praktische, alltagstaugliche Tipps für den Umgang mit starken Emotionen bei Kindern ab 8 Jahren

Freude, Traurigkeit, Wut oder Angst – diese Gefühle kennt jeder Mensch. Doch manchmal ist es schwierig herauszufinden, wieso wir etwas fühlen, oder was wir tun können, damit es uns wieder besser geht.

Dieses Buch hilft Kindern, ihre Gefühle besser zu verstehen, und zeigt, wie man gut mit ihnen umgeht. Dazu gibt es viele Tipps, wie auch schwierige Themen angesprochen werden können und dass es okay ist, sich Hilfe zu holen. Ein wichtiges Buch für Kinder und Eltern.



ISBN 978-3-96129-274-5 | erschienen im KARIBU Verlag | 2022



Daga Baer

# Gefühle sind deine Superkraft

Liebevoller Geschichten für gefühlsstarke Kinder

Hat auch Ihr Kind manchmal starke Gefühle und weiß nicht genau, wie es mit ihnen umgehen soll?

Gefühle können manchmal echt stark sein: schöne Gefühle – und nicht so schöne. Beide gehören zusammen – und das ist auch gut so. Denn eins ist sicher: Alle Gefühle sind wichtig. Erst der richtige Umgang mit ihnen, hilft Ihrem Kind dabei die eigenen Bedürfnisse zu verstehen und Konflikte zu lösen.

In diesem liebevollen Kinderbuch lernt Ihr Kind auf einzigartige Weise wichtige Gefühle wie Wut, Angst, Traurigkeit, Unsicherheit, aber auch Liebe, Freude, Aufregung und Neugier kennen.

ISBN 978-3-910907-00-3 | erschienen bei Tredition GmbH | 2023

Jasmin Chramzow, illustriert von Alina Volkova

# Weil die Liebe bleibt, auch wenn du gehst

Dieses tröstliche Bilderbuch greift kindliche Fragen auf und erklärt sie mit klaren und altersgerechten Worten. So kann dein Kind besser verstehen, was der Tod bedeutet, ohne Angst oder Verwirrung zu empfinden! Die liebevolle Geschichte zeigt, dass alle Gefühle – ob Traurigkeit, Wut oder auch Freude – ihren Platz haben dürfen. Dein Kind lernt, dass alle Emotionen in der Trauerzeit normal sind! Somit kannst du vermeiden, dass es Emotionen unterdrückt oder Schuldgefühle entwickelt.

Die Tipps von Psychologin Jasmin Chramzow zeigen, wie du dein Kind bei Trauerbewältigung angemessen unterstützen kannst. So könnt ihr als Familie gestärkt aus der Trauerphase hervorgehen.



ISBN 9783910327061 | erschienen im Falabella Verlag | 2024

Joseph Coelho

illustriert von Allison Colpoys, übersetzt von Regina Feldmann

## Das gibt Streit! Eine Geschichte über Gerangel und Vertragen

Ein kleiner Streit auf dem Spielplatz oder unter Geschwistern, der für uns Eltern erstmal total banal wirkt, kann sich für ein Kind wie das Ende der Welt anfühlen. Die Emotionen kochen hoch, oft gibt es Tränen, manchmal wird sogar geschubst.

Wie schafft man es, diese emotionalen Ausnahmezustände zu bewältigen und vor allem – wie findet man am Ende wieder zueinander?

„Das gibt Streit!“ von Joseph Coelho hilft Kindern auf altersgerechte Weise, mit solchen Situationen umzugehen und zeigt auf, wie sich mit einem kleinen Wort der Entschuldigung auch der größte Streit wieder lösen lässt.



ISBN 978-3-949315-57-2 | erschienen im Zuckersüß Verlag | 2024



Ilona Einwohlt, illustriert von Regnia Kehn

## Zicke zacke Trennungskacke - und wie du da durchkommst

Wenn Eltern sich trennen, ist nichts mehr, wie es war. Plötzlich gibt es zwei Zuhause, neue Regeln und viele Gefühle, die Achterbahn fahren: Wut, Trauer, Angst – aber auch Hoffnung. Dieses interaktive Buch hilft Trennungs- und Scheidungskindern dabei, ihre Emotionen zu verstehen und einen eigenen Weg durch die Trennung zu finden.

Mit ehrlichen Geschichten, ermunternden Tipps und viel Platz zum Schreiben, Malen und Nachdenken begleitet es Kinder durch diese schwierige Zeit. Ein unverzichtbarer Wegbegleiter, der zeigt:

Es gibt kein Richtig oder Falsch – aber es gibt immer einen Weg, wie es weitergeht.

ISBN 978-3-551-25068-1 | erschienen im CARLSEN Verlag | 2022

Jan von Holleben, Arne Jørgen Kjosbakken  
und Dialika Neufeld

# Meine Eltern trennen sich und ich hab tausend Fragen

Ist eine Scheidung endgültig? Wo werde ich wohnen? Bleibt ihr trotzdem noch meine Eltern? Wenn du erfährst, dass sich deine Eltern trennen wollen, ist das erst einmal ein ziemlicher Schock und du hast bestimmt viele Fragen. Da geht es dir genau wie den zwanzig Kindern in diesem Buch. Sie haben ihre Gefühle in den Bildern von Jan von Holleben ausgedrückt und wissen, was du gerade durchmachst. Aber sie wissen auch, dass man mit der neuen Situation zurechtkommen kann. Arne Jørgen Kjosbakken, der viele Kinder vor, während und nach einer Scheidung begleitet hat, und Dialika Neufeld haben sich Antworten und Tipps überlegt, die dir dabei helfen können.



ISBN 978-3-522-30619-5

erschienen bei **Gabriel** in der Thienemann-Esslinger Verlag GmbH | 2022



Mechthild Schroeter-Rupieper, illustriert von Imke Sönnichsen

# Geht Sterben wieder vorbei?

Ein Sachbilderbuch, das Kinderfragen zu Tod und Trauer beantwortet. Von der erfahrenen Familien-Trauerbegleiterin Mechthild Schroeter-Rupieper geschrieben.

Einzigartig: Geschichte und echte Kinderfragen in einem Buch.

Marlene und Paul lieben ihren Opa über alles, auch wenn sie nicht mehr zusammen mit ihm Tomaten pflanzen und daraus Ketchup machen können. Jetzt ist er sehr schwach. Wenig später stirbt er und die Kinder erleben, was danach passiert: wie der Bestatter zu ihnen nach Hause kommt, was im Krematorium passiert, wie die Beerdigung abläuft, warum man anschließend noch zusammenkommt. Aber auch, wie sie die Erinnerung an ihn bewahren können.

ISBN 978-3-522-30564-8

erschienen bei **Gabriel** in der Thienemann-Esslinger Verlag GmbH | 2020



## Der Junge, der die Welt verschwinden ließ

Ben Miller, illustriert von Daniela Jaglenka Terrazinni,  
übersetzt von Leena Flegler

Was würdest DU in einem Schwarzen Loch verschwinden lassen? Leber und Zwiebeln? Brokkoli? Den Schulbösewicht? Die Turnhalle? Harrison gibt sich große Mühe, alles richtig zu machen. Er klaut nie, er gibt seiner kleinen Schwester immer etwas ab, und er schummelt nicht bei Brettspielen. Aber Harrison hat eine große Schwäche: seine berüchtigten Wutanfälle! Bei einem Kindergeburtstag bekommt er ein ganz besonderes Geschenk: ein Schwarzes Loch. Dort kann Harrison alles hineinwerfen, was ihn wütend macht: Brokkoli, Leber, Zwiebeln, Hausaufgaben ... Aber plötzlich frisst das Schwarze Loch auch Dinge, die er liebt. Und Harrison begreift, dass man aufpassen sollte, was man sich wünscht ... Eine fantastische Geschichte über Wut, Mut und Schwarze Löcher.

ISBN 978-3-8458-5047-4 | © 2022 arsEdition GmbH;  
Originalausgabe © 2020 Simon & Schuster Children's UK

Jutta Nymphius, illustriert von Katja Spitzer

## Alle zwei Wochen

Martha ist wütend: Gerade hat sie angefangen mit Papa zu bauen, da kommt ihre Mutter und holt sie ab. Seit sich ihre Eltern getrennt haben, darf Martha nur noch alle 14 Tage zu Papa. Und so ein Spielzeug wird ja nicht schimmelig, sondern steht beim nächsten Mal noch da, sagt Mama. Das sieht Martha aber anders; schließlich fühlt sie sich manchmal einfach so »papalich« und nicht nur alle zwei Wochen von Freitag bis Sonntag. Zusammen mit ihrer älteren Schwester Mia beschließt sie, ihre Hausaufgaben ab sofort auch nur noch alle zwei Wochen zu machen ... Ob Mama und Papa so lernen, den beiden endlich zuzuhören?

- Einblicke in das Gefühlsleben von Scheidungskindern
- Eine lebensnahe und zu Herzen gehende Geschichte
- Von schwesterlicher Liebe und Zusammenhalt, von Sehnsucht und Vermissen



ISBN 978-3-86429-426-6  
erschienen bei Tulipan Verlag | 2019



Bette Westera, illustriert von Sylvia Weve,  
übersetzt von Rolf Erdorf

## Auseinander

In 44 Gedichten erzählt dieser sorgfältig gestaltete Band von der Liebe und dem Ende der Liebe, vom Scheitern, von Trennungen und von neuen Familienkonstellationen. Einfühlsam zeigen Bette Westera und Sylvia Weve in Wort und Bild, wie schwierig, traurig und nervenaufreibend das Auseinandergehen sein kann.

Mit Humor und Originalität rücken die beiden jedoch immer wieder auch die positiven Aspekte von Veränderungen in den Fokus: Schließlich kann es ja auch schön sein, vier Omas zu haben, Geschwister dazu zu gewinnen oder in mehreren Zimmern zu Hause zu sein. Die kunstvolle Buchgestaltung in japanischer Bindung spielt mit der Spannung von Zusammenhalt und Loslassen.

ISBN 978-3-948410-45-2 | erschienen im **Susanne Rieder Verlag** | 2022

Ayse Bosse, illustriert von Andreas Klammt

## Einfach so weg

Dein Buch fürs Abschied nehmen, Loslassen  
und Festhalten

Jeder darf traurig sein. Viele erleben einen Verlust und werden konfrontiert mit intensivsten Gefühlen von Leere, Angst, Vermissten, Einsamkeit und Wut. Viele haben niemanden, um dies zu teilen. Dieses Buch wurde extra mit Jugendlichen für Jugendliche konzipiert.



ISBN 978-3-551-51849-1 | erschienen im **CARLSEN Verlag** | 2018

Eveline Helmink, übersetzt von Ingrid Ostermann

# Handbuch für miese Tage

Ohne Ab kein Auf: Wie uns die unglamourösen Tage weiterbringen

Nur allzu gerne teilen wir in den sozialen Netzwerken mit, wie gut es uns geht, wie cool unser Leben ist und wie bewusst wir das Beste aus Körper, Geist und Seele machen. Daneben scheint es nur wenig Raum für die unausweichliche Wahrheit zu geben: Im Leben eines jeden Menschen gibt es Tage, die einfach nur blöd sind. Richtig miese Tage, an denen nichts gelingt, an denen sich alles gegen einen verschworen zu haben scheint. Eveline Helmink entdeckt gerade in diesen Tagen verborgene Weisheit: Sie sind die Lehrer, die uns daran erinnern, das Leben so zu nehmen wie es ist, als ein Auf und eben auch ein Ab.



ISBN 978-3-424-15383-5

erschienen im Irisina Verlag | 2020



Alexander Kielland Krag, übersetzt von Gabriele Haefs

# Nur ein wenig Angst

Cornelius geht aufs Gymnasium, spielt Fußball und feiert mit Freunden. Er ist fast achtzehn, sein Leben läuft bisher wirklich gut. Aber eines Tages wird ihm übel. Und diese Übelkeit bleibt. Cornelius hat keine Ahnung, was sie verursacht, erkennt aber, dass er nicht krank ist. Nach einer Weile dämmert es ihm: Er hat Angst. Doch was soll er tun, wenn er »zu gesund« ist, um sich Hilfe zu holen, und »zu krank«, um alles alleine herauszufinden? "Nur ein wenig Angst" ist eine persönliche und intime Geschichte darüber, wie ein junger Mensch zum ersten Mal Angst erlebt. Es ist ein Buch über die Angst, sich selbst zu verlieren, und darüber, wie schwierig es ist, sich für die wichtigsten Dinge des Lebens zu öffnen.

ISBN 978-3-03880-083-5 | erschienen im Arctis Verlag | 2023



Dr. Tina Rae, illustriert von Jessica Smith,  
übersetzt von Bea Reiter

# Nicht okay ist auch okay

Eine Anleitung zum Wohlbefinden

So geht's dir besser!

Werden wir gefragt, wie es uns geht, antworten wir meistens mit „Gut“. Aber was, wenn das gar nicht stimmt? Dieses Buch bietet einen Überblick über verschiedene psychische Probleme und ihre möglichen Ursachen - von allgemeinen Ängsten und Sorgen über Essstörungen bis hin zu Depressionen.

Viele Tipps und Übungen helfen Kindern und Jugendlichen dabei, sich selbst zu verstehen und auf sich achtzugeben.

So können sie Stärke zeigen, auch wenn das Leben ihnen mal Steine in den Weg legt!

Christine Rickhoff, illustriert von Miriam Cordes

# Du bist 100 % richtig

Das Buch für jedes Mädchen

Die Sache mit dem Großwerden und der Pubertät! Das Erwachsenwerden ist so ähnlich wie ein Raketenflug ins All: Man wird ganz schön hin- und hergeschleudert, es passiert alles furchtbar schnell und man kann sich manchmal einsam fühlen in seiner kleinen Kapsel ... Aber der Flug ist auch wunderschön, spannend und erschließt neue Welten - man lernt ganz viel Neues über sich selbst, seinen Körper und bekommt eine neue Sicht auf andere.

Dieses Buch bietet mit vielen Beispielen, anschaulichen Erklärungen und Persönlichkeitstests Hilfestellung bei all den Veränderungen und neuen Gedanken, die in der Pubertät auf die Jugendlichen zukommen. Es klärt wichtige Fragen, die sich Mädchen ab 10 Jahren stellen, sei es zum Thema Freundschaft, Körper, Liebe, Schule oder Familie. Mit vielen spannenden Fakten und Infos zu den Hintergründen der vielen Veränderungen, die auf die Pubertierenden zukommen, aber auch praktischen Tipps zur Problemlösung und Selbsttests, um sich und seine Stärken besser kennenzulernen.

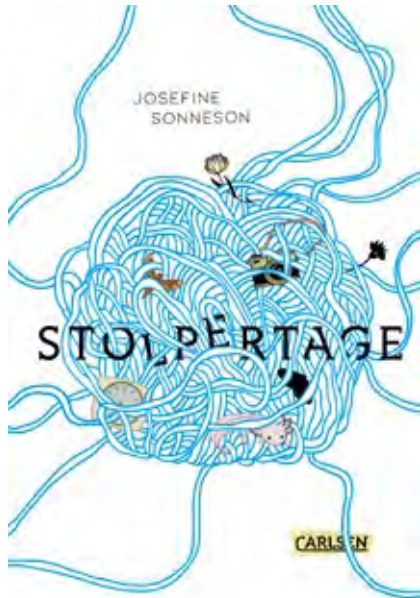


Josefine Sonneson

# Stolpertage

**Ein Jugendroman übers Verändern und Wachsen, Vergessen und Erinnern**

Jette ist dreizehn und steckt dazwischen. Zwischen Umzugskisten, die sie eigentlich packen sollte, zwischen ihren Eltern, die nur noch auf alten Fotos nah beieinander stehen, zwischen leuchtenden Erinnerungen an Opa und den letzten Besuchen, die immer blasser werden. Sie würde gern etwas festhalten, am liebsten sich selbst. Stattdessen stolpert sie mitten hinein in einen Frühling, der nach Erdbeeren und Aufbruch schmeckt, und in dem sie lernt, dass auch nach schmerzlichen Veränderungen wieder Gutes entstehen kann.



ISBN 978-3-551-58462-5 | erschienen im CARLSEN Verlag | 2022



Die heutige Zeit lässt kaum Raum für Gefühle – und doch bestimmen sie alle Facetten unseres Lebens und Handelns. Die Autor\*innen machen Lust und Mut, unsere Gefühlslandschaften zu erkunden. Schöne Gefühle, gefährliche Gefühle, verdrängte Gefühle – wer sie annimmt, erhält wichtige Auskünfte über die eigene Persönlichkeit, Geschichte und Entwicklung.

Einfühlsam und warmherzig geschrieben, stellen die beiden erfahrenen Therapeut\*innen alle wichtigen Gefühle vor. Sie erläutern ihren Sinn, ihren Nutzen, ihre Abgründe und wie wir bewusst mit ihnen leben. Rat, individuelle Anregungen und Fragebögen zu jedem einzelnen Gefühl machen »Das große Buch der Gefühle« zum Kursbuch für unsere Emotionen.

Udo Baer und Gabriele Frick-Baer

# Das große Buch der Gefühle

ISBN 978-3-407-86702-5 | erschienen bei Beltz | 2024



Wie können Eltern »familienverträglich« streiten? Was tun, wenn Streit zwischen Eltern zur chronischen Belastung wird – vor allem für die Kinder? Christian Pröls-Geiger, stellvertretender Leiter des Kinderschutzzentrums München, zeigt in diesem einfühlsamen Ratgeber

- wie wir unsere individuelle Streitsituation analysieren können,
- wirksame Tools, um aus belastenden Konflikten auszusteigen,
- Tipps, um Kinder vor negativen Auswirkungen von Streit zu schützen.

Alltagsnahe, praktische Ratschläge und fundiertes Fachwissen unterstützen uns auf dem Weg zu einer gesunden Streitkultur. Eine Entlastung für die gesamte Familie!

Christian Pröls-Geiger

## Hört auf zu streiten!

Was Kindern hilft, wenn es Zuhause kracht

ISBN 978-3-466-31208-5 | erschienen im Kösel-Verlag | 2024

Milena Mergell und Thomas Baum

## Unser Kind hat zwei Zuhause

Was wir durch ein getrenntes Familienleben über uns selbst gelernt haben

Beim Wechselmodell lebt das Kind nach der Trennung der Eltern gleichberechtigt abwechselnd bei beiden Ex-Partnern. So kann es zu beiden Elternteilen eine innige Beziehung entwickeln, und die Eltern haben viele Freiheiten und Möglichkeiten für Beruf und Freizeit.

Milena Mergell und Thomas Baum erzählen, wie das Wechselmodell, das sie seit mehr als 9 Jahren leben, ihr Leben geprägt hat.

Im Spannungsfeld zwischen Kind und Karriere, Geschäftsreisen und Hausaufgaben haben sie es trotz aller Herausforderungen geschafft, ihre Rolle als Eltern im Wechselmodell so zu leben, dass sie nicht nur eine stabile Familie, sondern auch eine vertrauensvolle Freundschaft aufbauen konnten.



ISBN 978-3-8312-0585-1 | erschienen bei Komplet-Media GmbH | 2022

Marianne Nolde

# Eltern bleiben nach der Trennung

Was Ex-Partner für sich und ihre Kinder wissen sollten

Ein Mutmach-Buch für Trennungseltern von einer erfahrenen Familienpsychologin. Kompetenter Rat, verständnisvoll und persönlich im Ton. Wie können Eltern und Kinder gestärkt aus einer Trennung hervorgehen? Wie gelingt es, gemeinsam die richtigen Weichen für die ganze Familie zu stellen, wenn man noch mit den eigenen verletzten Gefühlen zu kämpfen hat?

Dieses Buch bietet umfassenden und kompetenten Rat, wie Scheidungseltern für sich selbst und für ihr Kind den bestmöglichen Weg für die Zukunft finden.



ISBN 978-3-426-21473-2 erschienen im Knaur Verlag | 2020



Nina Weimann-Sandig

# Weil Kinder beide Eltern brauchen

Neue Perspektiven nutzen - faire Betreuungsmodelle finden

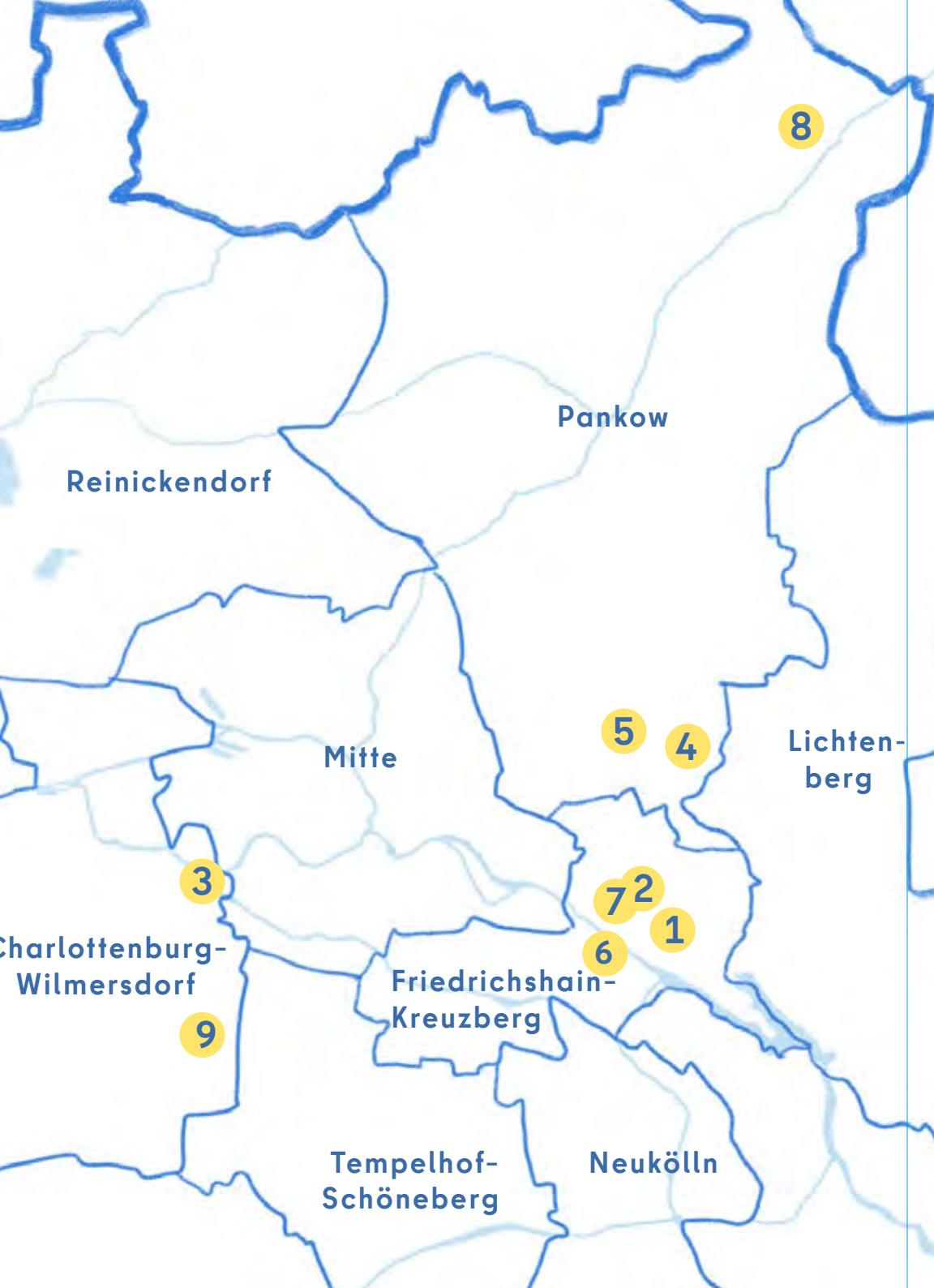
Als Paar getrennt - als Eltern stark!

Bei einer Trennung mit Kindern stehen viele Fragen im Raum: Wie teilt man die Betreuung auf? Residenz-, Wechsel- oder Nestmodell? Und wie gelingt es, sich als Paar zu trennen, und doch gemeinsam Eltern zu bleiben?

Die Familiensoziologin Nina Weimann-Sandig berät Mütter und Väter sachlich, mit viel Expertise und immer am Wohl des Kindes orientiert. Sie ermutigt dazu, Elternschaft auch nach der Trennung gleichberechtigt zu leben und Lasten fair zu teilen. Dieses Buch bietet:

- Informationen zu Betreuungsmodellen und Themen wie Unterhalt, Sorgerecht, Kindeswohl
- Hilfe im Umgang mit Vorurteilen, Vorwürfen und veralteten Rollenbildern
- authentische Erfahrungsberichte von Eltern und Kindern
- alltagstaugliche Praxis-Tipps einer Expertin und zugleich selbst Betroffenen

ISBN 978-3-466-31188-0 erschienen im Kösel-Verlag | 2022



eine Auswahl an **Beratungsstellen & weiterführenden Einrichtungen** in Berlin

**1 FamilienServiceBüro**  
**Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg/Jugendamt**  
 - Antragstellung und Erstberatung für finanzielle Hilfen für Familien  
 - sozialpädagogische Erstberatung, ggf. Weitervermittlung an andere Fachstellen im Jugendamt oder in freier Trägerschaft im Bezirk  
 Frankfurter Allee 35/37, Aufgang A | 10247 Berlin  
 Tel: (030) 90298-1414 | E-Mail: fsb@ba-fk.berlin.de  
[www.berlin.de/jugendamt-fk/fsb](http://www.berlin.de/jugendamt-fk/fsb)



**Erziehungs- und Familienberatung an verschiedenen Standorten im Bezirk**  
 E-Mail: efb@ba-fk.berlin.de  
[www.berlin.de/ba-fk/efb](http://www.berlin.de/ba-fk/efb)



**Familienzentren:**  
**Im Familienwegweiser ab Seite 31**  
[www.verlag-apercu.de/publikationen/familienwegweiser-friedrichshain-kreuzberg](http://www.verlag-apercu.de/publikationen/familienwegweiser-friedrichshain-kreuzberg)



**Umgangscafé Friedrichshain-Kreuzberg**  
 - für Elternteile, die sich im Rahmen des Umgangskontaktes in öffentlichen Räumen an einem neutralen und freundlichen Ort treffen möchten  
 - für Elternteile, die in und außerhalb von Berlin leben  
 - und für Kinder, die so die Möglichkeit nutzen können, Zeit mit dem anderen Elternteil zu verbringen.  
 An wechselnden Orten, nachzusehen unter:  
[www.menschenkinder-berlin.eu/familienzentrum/umgangscafe/](http://www.menschenkinder-berlin.eu/familienzentrum/umgangscafe/)



**Frühe Hilfen Friedrichshain-Kreuzberg**  
 Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern bis zu drei Jahren  
[www.berlin.de/fruehe-hilfen-fk](http://www.berlin.de/fruehe-hilfen-fk)



**2 Fröbel-Familienberatung CLARA Fröbel e. V.**  
 Fürstenwalder Str. 25 | 10243 Berlin  
 ffb-clara@froebel-gruppe.de  
[www.ffb-clara.froebel.info/beratungsstelle](http://www.ffb-clara.froebel.info/beratungsstelle)





- 3** **VAMF Landesverband Berlin e. V.**  
**Verband alleinerziehender Mütter und Väter**  
 Seelingstraße 13 | 14059 Berlin  
 kontakt@vamf-berlin.de  
[www.vamv-berlin.de](http://www.vamv-berlin.de)



- 4** **SHIA e. V. Landesverband Berlin e.V.**  
**SelbstHilfeInitiative Alleinerziehender**  
 Beratung, Informationen, Treffs für alleinerziehende Eltern  
 Rudolf-Schwarz-Straße 31 | 10407 Berlin  
 kontakt@shia-berlin.de  
[www.shia-berlin.de](http://www.shia-berlin.de)



- 5** **Väterzentrum e. V.**  
 Marienburger Straße 28 | 10405 Berlin  
 info@vaeterzentrum-berlin.de  
[www.vaeterzentrum-berlin.de](http://www.vaeterzentrum-berlin.de)



- 6** **Familienrat**  
 Eine Methode in Form eines Treffens, bei dem Freund\*innen,  
 Verwandte und Bekannte der Familie zusammenkommen,  
 um gemeinsam Lösungen für schwierige Situationen zu finden  
 Adalbertstraße 23b | 10997 Berlin  
 familienratsbuero@familienzentrum-kreuzberg.de  
[www.jakus.org/angebote/familienratsbuero-kreuzberg/](http://www.jakus.org/angebote/familienratsbuero-kreuzberg/)



- 7** **Ambulanter Kinderhospizdienst Berliner Herz**  
 Kindertrauergruppe  
 5 - 9 Jahre; 10 - 14 Jahre  
 Karl-Marx-Allee 66 | 10243 Berlin  
 a.konermann@hvd-bb.de  
<https://humanistisch.de/soziale-angebote/hospizangebote/berliner-herz/angebote/familienangebote/kindertrauergruppen/>



- 8** **Björn Schulz Stiftung**  
 Trauerbegleitung für Kitas und Schulen, Kinder, Erwachsene  
 Wilhelm-Wolff-Straße 38 | 13156 Berlin  
 info@bjoern-schulz-stiftung.de  
[www.bjoern-schulz-stiftung.de](http://www.bjoern-schulz-stiftung.de)



- 9** **TABEA e.V.**  
 Trauerbegleitung für Kinder, Jugendliche und deren Familien  
 Windscheidstraße 19 | 10627 Berlin-Charlottenburg  
 BeQuT@TABEA-ev.de  
[www.tabea-ev.de/trauerbegleitung](http://www.tabea-ev.de/trauerbegleitung)

**Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\*innen:**  
 Anzusprechen sind die Kinderärzt\*innen und Krankenkassen

# Danke!

Eine Publikation dieser Art kann nur mit Unterstützung entstehen! Wir bedanken uns herzlich bei unserer Bereichsleitung Sabine Merz und bei unserer Teamleitung Anja Guth, da beide neuen Ideen stets offen gegenüberstehen.

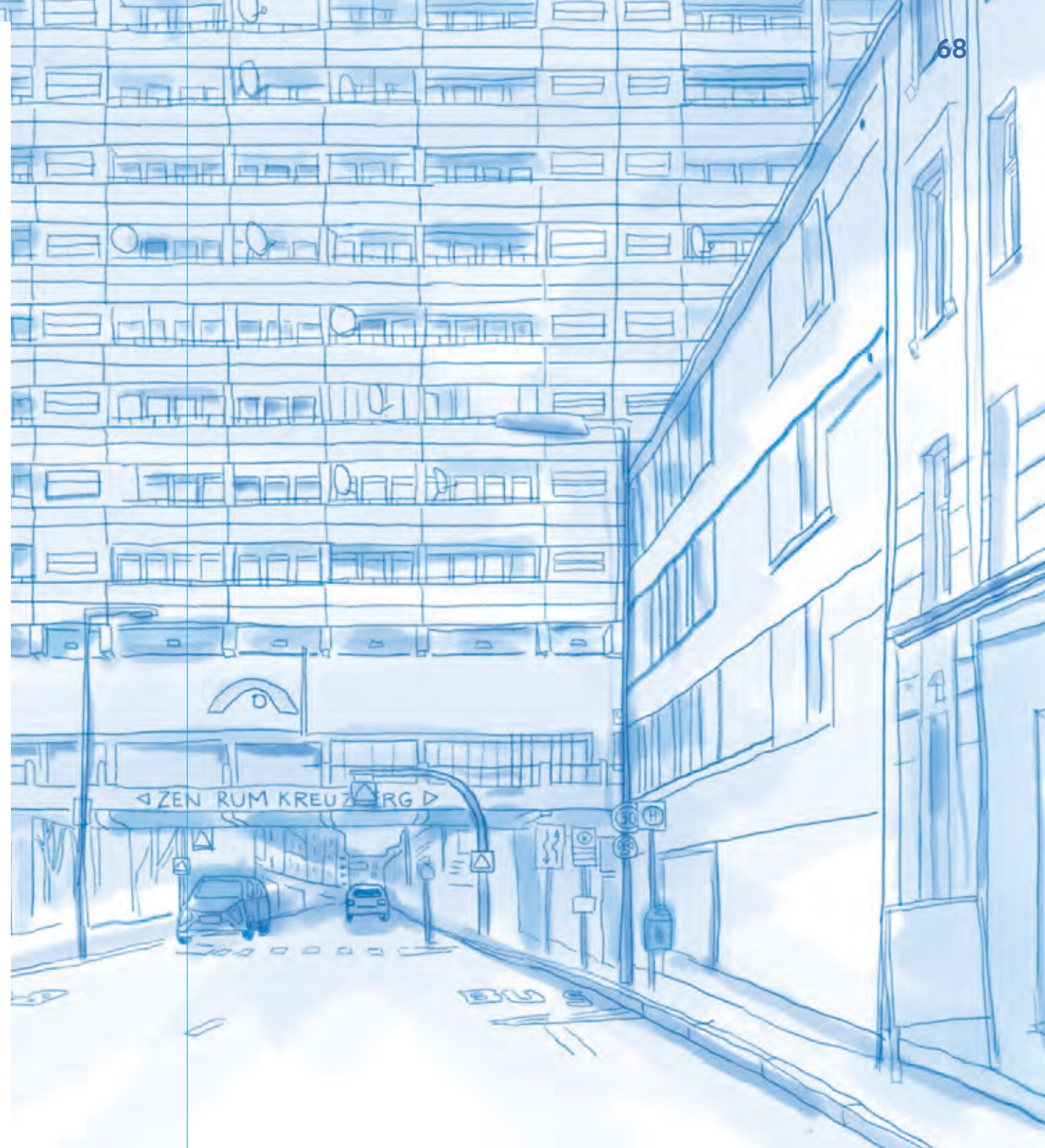
Ein weiterer Dank geht an Frau Reichardt und ihr Team des Kinder- und Jugendbereiches der Bezirkszentralbibliothek Pablo Neruda für die engagierte Unterstützung bei der Zusammenstellung der ausgewählten Bücher. Dieser Dank gilt auch Kerstin Kasper, Leiterin des Familienzentrums Einhorn, welche sich mit Ideen für potentielle Bücher einbrachte.

Die Verlage der in der Broschüre abgebildeten Bücher gaben uns ihre freundliche Zustimmung zur Veröffentlichung – auch dafür vielen Dank!

Sehr gelungen war die Zusammenarbeit mit der Illustratorin und Gestalterin Fritzi Jarmatz, die die Idee des Projektes schnell erfasst hat. Sie hat uns von Beginn an kompetent begleitet, mit ihren Ideen bereichert und unserer Broschüre letztendlich Farbe und Ausdruck verliehen.

Susann Schwarz und Susanne Koch

Die in dieser Broschüre aufgeführten Bücher stellen eine unverbindliche Sammlung von Literaturhinweisen dar. Die Auswahl erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Allgemeingültigkeit. Eltern und Bezugspersonen sind eingeladen, selbst zu prüfen, welche Bücher für ihr Kind und ihre persönliche Familiensituation geeignet sind. Das Jugendamt übernimmt keine Haftung für die Inhalte der empfohlenen Literatur oder mögliche Auswirkungen im individuellen Einzelfall.



Umgang mit Gefühlen: Buchempfehlungen für Kinder, Jugendliche und ihre Familien

Ein Projekt des Bezirksamtes Friedrichshain-Kreuzberg in Kooperation mit der Bezirkszentralbibliothek Pablo Neruda.

Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin  
© 2025

