



**Triggerwarnung:** Viele Bücher erfordern es, dass man mit Kindern nach dem Lesen über die Inhalte spricht. Weitere Empfehlungen zu aktuellen Kinder- und Jugendbüchern unter [www.ajum.de](http://www.ajum.de).



### Was uns Angst macht

Als bei einem Gewitter das Licht ausgeht, fragt Max seinen Vater, ob er schon mal Angst gehabt hat. Der zählt ihm die verschiedenen Formen der Angst auf und zeigt, dass diese zum Leben dazugehört, manchmal sinnvoll oder reizvoll sein kann. Auf jeder Seite wird die Angst durch große schwarze Eier symbolisiert, die unterschiedlich wirken.

Fran Pintadera/  
Ana Sender (Ill.)

### Was uns Angst macht



übers. v. I. Layer  
Gabriel (Thienemann)  
2024, 40 Seiten  
17,00 Euro  
ab 4 Jahre

## ANGST

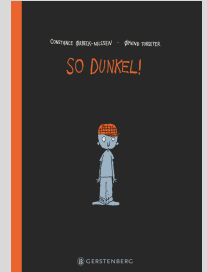
### So dunkel

Ein Junge eilt zum Abendessen und nimmt aus Zeitnot den Fahrstuhl. Doch dieser bleibt stecken, der Junge ist voller Angst und malt sich aus, was sich ereignen könnte. Seine Angst ist visuell im dominierenden Schwarz spürbar. Doch er fasst Mut und betätigt den Notfallknopf. Nah an der kindlichen Perspektive erzählt das Buch über Angst und Vertrauen.

Constance Ørbeck-Nilssen/  
Øyvind Torseter (Ill.)

### So dunkel

übers. v. M. Dörries  
Gerstenberg  
2023, 48 Seiten  
16,00 Euro  
ab 10 Jahre



## (SEXUELLE) GEWALT

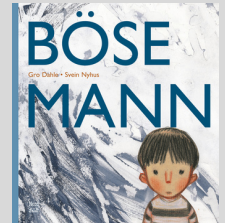
### Bösemann

Das Bilderbuch erzählt berührend und intensiv von einem Vater, der plötzlich wütend, gewalttätig und zu einem ‚Bösemann‘ wird. Aus der Sicht des Kindes Boj werden die verletzenden und traumatisierenden Erfahrungen spürbar, sensibel werden Lösungsansätze gezeigt. Eine herausragende Annäherung an ein Tabuthema!

Gro Dahle/  
Svein Nyhus (Ill.)

### Bösemann

übers. v. C. Hildebrandt  
NordSüd  
2019, 48 Seiten  
18,00 Euro  
ab 5 Jahre



### Das komische Gefühl

Papas Freund Robert kann wunderbar vorlesen. Doch plötzlich fasst er einen an und man bekommt ein komisches Gefühl. Das Bilderbuch setzt sich sensibel mit körperlichen und seelischen Grenzüberschreitungen und Missbrauch auseinander: Nicht das Kind erzählt, sondern das komische Gefühl wendet sich dem Kind zu und wird zu einer wachsenden Stimme!

Hans-Christian Schmidt/  
Andreas Német (Ill.)

### Das komische Gefühl

Klett Kinderbuch  
2022, 40 Seiten  
15,00 Euro  
ab 4 Jahre



## (SEXUELLE) GEWALT

### Für das Geheimnis bin ich zu klein

Aus kindlicher Perspektive wird einfühlsam eine Missbrauchssituation geschildert, welche die sensible Thematisierung vor Kindern ermöglicht. Der Text und die Bilder arbeiten harmonisch zusammen, um die Gefühle und Ängste des Kindes sowie das Verständnis der Eltern zu vermitteln, ohne die traumatischen Details des Missbrauchs zu zeigen.

Ilona Lammertink/  
Nynke Talsma (Ill.)

### Für das Geheimnis bin ich zu klein

übers. von S. Fiedler-Tresp  
Ellermann  
2018, 32 Seiten  
15,00 Euro  
ab 4 Jahre



## NORMAL - UNNORMAL?

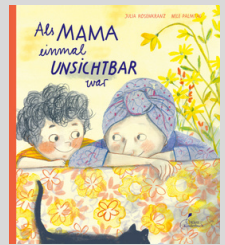
### Als Mama einmal unsichtbar war

Hennies Mama hat Krebs. Am Anfang merkt man das noch nicht so richtig, aber dann kommt sie ihrer Familie immer mehr abhanden: Sie isst weniger, hat keine Haare mehr, keine Kraft, um mit Hennie zu spielen, und an manchen Tagen ist sie ganz „unsichtbar“, weil sie es nicht aus dem Bett schafft. Das Buch stellt einfühlsam dar, wie es für die Familie ist, wenn Eltern erkranken.

Julia Rosenkranz/  
Nele Palmtag (Ill.)

### Als Mama einmal unsichtbar war

Klett Kinderbuch  
2023, 32 Seiten  
16,00 Euro  
ab 4 Jahre



### Ich bin wie der Fluss

Das Bilderbuch stellt die Situation eines stotternden Jungen dar. Während er morgens aufwacht und meint, in seinem Mund steckten die Wörter fest, kann er sich, nach Zuraten seines Vaters, in der Begegnung mit dem tosenden Fluss befreien, so dass auch die Wörter aus ihm herausfließen. Die kräftigen Bilder und die poetische Sprache wirken empowernd.

Jordan Scott/  
Sydney Smith (Ill.)

### Ich bin wie der Fluss

übers. v. B. Ott  
Aladin (Thienemann)  
2021, 44 Seiten  
18,00 Euro  
ab 5 Jahre



### Das Dunkle und das Helle

Das Struppige lebt in einem dunklen, das Zarte in einem hellen Land. Vorsichtig begegnen sie sich, treffen sich an der Grenze, nähern sich und schließlich muss das Zarte zum Struppigen. In hellen und dunklen Tönen wird eine Geschichte der Freundschaft erzählt und illustriert, die auch Grenzen und Ängste überwindet.

Kerstin Hau/ Julie Völk (Ill.)

### Das Dunkle und das Helle

NordSüd  
2019, 40 Seiten  
16,00 Euro  
ab 4 Jahre



### Schmetterlingskind

Eine gefühlvolle Geschichte darüber, anders zu sein, die Mut macht, sich geliebten Menschen anzuvertrauen und für sich einzustehen. Zwischen großen Illustrationen und sparsamen Texten sind Leerstellen, die vielfältige Gesprächsanlässe bergen. Ein anspruchsvolles und anregendes Buch über normabweichendes Empfinden, das die Sicht des Kindes einnimmt, Mut macht und Hoffnung vermittelt.

Marc Majewski

### Schmetterlingskind

übers. v. K. Naumann  
Von Hacht Verlag  
2023, 40 Seiten  
16,00 Euro  
ab 4 Jahre



### Ich bin ein Wolf

Vor dem Wolfsrudel haben alle Angst – bis auf einen. Ein mutiges, selbstbewusstes Lamm stellt sich vor das Rudel, behauptet auch ein Wolf zu sein und ganz bestimmt keine Angst zu haben. Die Wölfe sind beeindruckt – vor allem, als die Schafsmutter ihren kleinen „Wolfgang“ ruft. Mut oder Leichtsinn? Auf jeden Fall findet sich hier ein Vorbild für Schüchterne.

Clémentine Michel/  
Plumapi (Ill.)

### Ich bin ein Wolf

Minedition  
2023, 32 Seiten  
16,00 Euro  
ab 4 Jahre



## Der Wolfspelz

In der märchenhaft anmutenden Erzählung wird gezeigt, dass die größte Gefahr oft die Angst vor der Gefahr selbst ist, und dass Ehrlichkeit, Offenheit und Freundschaft die wahren Lösungen bieten. Die Geschichte ist einfühlsam, in moderner Sprache und mit leisem Humor wie ein Comic in Sprechblasen erzählt.

Sid Sharp

## Der Wolfspelz

übers. v. Alexandra Rak

NordSüd

2023, 136 Seiten

22,00 Euro

ab 6 Jahre



## DEPRESSION

### Sonnig mit Aussicht auf Wal

Hier wird die Ich-Erzählerin von einem unbesiegbaren Wesen verfolgt, den sie als Wal bezeichnet. Er ist überall und macht ihr das Leben schwer. Erst als sie den Mut hat, den Wal zu betrachten, verändert sich ihre Situation. In leichten skizzenhaften Illustrationen und Farben wird die Geschichte sensibel erzählt. Trotz der schweren Thematik ist ein lebensbejahendes Buch gelungen.

Orit Bergmann

## Sonnig mit Aussicht auf Wal

übers. v. M. Halberstam

Ariella Verlag

2024, 36 Seiten

16,95 Euro

ab 5 Jahre



### Emma und der traurige Hund

Emma trifft einen struppigen Hund, der nicht mehr leben möchte. Da muss sie einschreiten, versucht ihm immer wieder Gründe zu nennen, warum das Leben sich doch lohnt. Und der Hund lässt sich darauf ein – immerhin. Als er dann auch noch ihre Brille aufsetzt, sieht das Leben ganz anders aus, vielleicht könnte man es doch mal versuchen, weiterzuleben!

Martin Schäuble

## Emma und der traurige Hund

Kunstanstifter

2024, 36 Seiten

14,00 Euro

ab 8 Jahre



### Mama und der verhexte Spiegel

Timmi lebt bei seiner alleinerziehenden Mutter und macht sich selbst verantwortlich für ihre Depression. Da erzählt ihm seine Großmutter ein Märchen von einem Spiegel, der alle Menschen nur das Schlechte in der Welt sehen lässt. Timmi versucht nun seiner Mutter zu helfen, aber er weiß, dass er viel Geduld aufbringen muss. Eine Handreichung mit Zusatzmaterial ist kostenlos verfügbar.

Brigitte Endres/  
Anna K. Birkenstock (Ill.)

### Mama und der verhexte Spiegel

Aracari  
2020, 32 Seiten  
14,00 Euro  
ab 4 Jahre



### Gibt es Pflaster für die Seele

Das Sachbuch erklärt, dass auch seelische Krankheit behandelt werden muss. Zunächst werden verschiedene Krankheiten erklärt. Danach geht das Buch am Beispiel eines Familienvaters genauer auf die Depression ein. Es werden die Auswirkungen auf das Familienleben gezeigt und die typischen Fragen von Kindern in diesem Kontext beantwortet – Fragen, die sich um ihre Schuldgefühle drehen.

Dagmar Geisler  
Gibt es Pflaster für die Seele

Loewe  
2024, 36 Seiten  
11,99 Euro  
ab 7 Jahre



## GEFÜHLE

### Unsichtbar in der großen Stadt

Bewegende Bilder und eine eindringliche Geschichte zeigen wie allein, unsichtbar und verloren man sich in einer großen, lauten Stadt fühlen kann. Eine atmosphärische Geschichte voller Momentaufnahmen mit einer Suche und der Heimkehr. Dieses großartige Werk lädt zum Nachdenken, Philosophieren und Erzählen ein zu Themen wie Einsamkeit, Unsicherheit, Verlust, Trost.

Sydney Smith  
Unsichtbar in der großen Stadt

übers. v. B. Ott  
Aladin (Thienemann)  
2020, 40 Seiten  
18,00  
ab 4 Jahre



### Ein Ort für meine Traurigkeit

Traurigsein gehört zum Leben, aber wohin mit der Trauer und dem Gefühl der Traurigkeit? Ein Kind beschließt, ihr ein Zuhause zu geben. Dort soll sie sich so entfalten, wie sie es mag. Wenn dem Jungen danach ist, besucht er sie, doch manchmal vergisst er sie auch. Ein Bilderbuch, das auch Mut macht und zeigt, dass auch Traurigkeit zum Leben gehört.

Anne Booth/  
David Litchfield (Ill.)

### Ein Ort für meine Traurigkeit

übers. v. M. Schroeter-  
Rupieper  
Gabriel (Thienemann)  
2021, 40 Seiten  
15,00 Euro  
ab 5 Jahre



### Kennst Du das Gefühl...?

Gefühle sind wertvolle Wegweiser zu den eigenen Bedürfnissen. Daher ist es notwendig, Vertrauen in das Bauchgefühl zu entwickeln. In dieser warmherzigen, poetischen Geschichte wird durch fantasievolle Illustrationen ein sehr wichtiges Gefühl beschrieben, das in unserem Bauch wohnt.

Anna-Lena Kühler

### Kennst Du das Gefühl...?

Verlag an der Ruhr  
2020, 32 Seiten  
19,90 Euro  
ab 3 Jahre



### Rotkäppchen, wie geht es Dir?

Ein Bär findet Rotkäppchen weinend im Schnee, denn sie muss die Erlebnisse um ihre Großmutter verarbeiten. Er gibt ihr ein Zuhause, unterstützt sie und hilft ihr, ihr Trauma zu verarbeiten. Die Illustrationen begleiten den Text, bilden Emotionen und Bewegung ab. Ein starkes Bilderbuch, das Rotkäppchen neu interpretiert.

Claudia Gliemann/  
Regina Lukk-Toompere (Ill.)

### Rotkäppchen, wie geht es Dir?

Monterosa  
2020, 50 Seiten  
24,00 Euro  
ab 6 Jahre



## MOBBING

### Der Tag, an dem ich den bösen Wolf verjagte

Charlotte ist schüchtern und ängstigt sich abends vor dem bösen Wolf. Als ihre Freundin Paula sie vor den anderen Mitschüler:innen auslacht, vergleicht sie diese mit dem bösen Wolf und einem Rudel. Doch das Gespräch mit den Eltern hilft ihr, sich durchzusetzen. Die großformatigen Bilder zeigen eindrücklich die Mimik und Gestik der Protagonisten und helfen bei der Perspektivübernahme.

Amélie Javaux / Annick Masson (Ill.)

### Der Tag, an dem ich den bösen Wolf verjagte

übers. v. O. Kennel  
Kindermann  
2022, 40 Seiten  
18,00 Euro  
ab 4 Jahre



### Zur Empfehlungsliste "Mental Health"

In einer komplexer werdenden Welt stehen Kinder und Jugendliche vor vielen Herausforderungen. Psychische Erkrankungen haben bei jungen Menschen deutlich zugenommen. Literatur hilft, schwierige Emotionen zu verstehen und bietet Identifikationsmöglichkeiten. Diese Bücher können nicht nur Betroffenen Trost spenden, sondern auch Angehörige und Freund:innen für das Thema sensibilisieren. Empfehlenswerte Kinder- und Jugendbücher zum Thema gibt es digital (einfach QR-Code scannen).

### Lesen. Rezensieren. Weitersagen.

Die AJuM engagiert sich als Arbeitsgemeinschaft der GEW für Leseförderung und Medienbildung in Kindergarten, Schule, Bibliothek, Hort, Hochschule und anderen Einrichtungen. Herzstück der Arbeit ist das Rezensieren von Kinder- und Jugendmedien. Unser Anspruch ist es, eine Orientierung auf dem Buchmarkt zu bieten und diesen aus fachlicher und pädagogischer Perspektive zu sichten.

[www.gew.de/ajum](http://www.gew.de/ajum)

