



MENTAL HEALTH IM KINDER- & JUGENDBUCH

Triggerwarnung: Viele Bücher erfordern es, dass man mit Kindern und Jugendlichen nach dem Lesen über die Inhalte spricht. Weitere Empfehlungen zu aktuellen Kinder- und Jugendbüchern unter www.ajum.de.

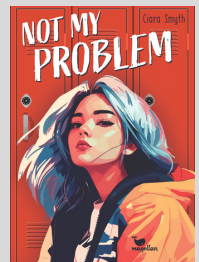


Not my problem

Eine rasante, humorvolle und zugleich berührende Geschichte mit viel Herz und unbeirrbar ehrlich. Die vielschichtige queere Coming-of-Age-Geschichte spricht ernste Themen wie Alkoholismus, Vernachlässigung, Mobbing, Toxische Beziehung, Gaslighting, Armut, Leistungsdruck und Überforderung an.

Ciara Smyth
Not my problem

übers. v. J. Komina-Scholz/
S. Knuffinke
Magellan
2024, 384 Seiten
18,00 Euro
ab 14 Jahre



GEWALT

Warum du schweigst

Eine einfühlsam erzählte Geschichte, die mit sexuellem Missbrauch im Sport konfrontiert. Es wird aufgezeigt, was ein solches Trauma für die Betroffenen bedeutet und welche gravierenden Folgen es im persönlichen Umfeld nach sich zieht. Sehr anschaulich wird geschildert, wie Verhaltensweisen von Tätern frühzeitig erkannt werden können.

Martin Schäuble

Warum du schweigst

FISCHER, Sauerländer

2024, 240 Seiten

14,90 Euro

ab 14 Jahre



ANGST

Und die Welt, sie fliegt hoch

Ava hat Hausarrest und Juri verlässt sein Zimmer nie. Die Sorgen, Nöte und Geheimnisse der beiden werden hier auf Augenhöhe thematisiert. Dieses besondere Buch besteht allein aus Text- und Sprachnachrichten, ist einfühlsam, aber witzig illustriert und schafft einen ganz besonderen Sound, der lange nach dem Ende der Lektüre im Kopf und Herzen nachhallt.

Sarah Jäger / Sarah Maus (Ill.)

Und die Welt, sie fliegt hoch

Fischer, Rotfuchs

2024, 270 Seiten

20,00 Euro

ab 12 Jahre



NORMAL - UNNORMAL?

My body ist a cage

Beeindruckend nah an der Lebensrealität pubertierender junger Menschen wird in diesem Roman ungeschönt über Essstörung, Depression und Suizid gesprochen. Die sensiblen und wichtigen Themen werden ganz ohne erhobenen Zeigefinger behandelt. Es ist hervorragend gelungen, Lucindas Welt einzufangen, die auf Dünn-Sein und Selbstoptimierung fixiert ist.

Lara Schützsack

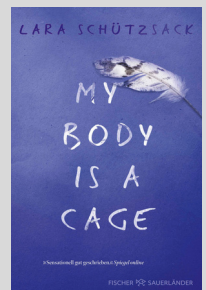
My body ist a cage

Fischer

2024, 176 Seiten

9,90 Euro

ab 14 Jahre



Bauchgefühle

Raina leidet unter Ängsten, die sich in Bauchschmerzen und Übelkeit äußern, besonders bei Stresssituationen. Um diese Gefühle zu vermeiden, zieht sie sich immer mehr zurück, bis sie erkennt, dass es wichtig ist, über Ängste zu sprechen und sich helfen zu lassen. Einfühlsam wird aufgezeigt, wie eine Therapie unterstützen kann, Ängste zu überwinden.

Raina Telgemeier
Bauchgefühle

übers. von A. Lecker
Loewe
2023, 224 Seiten
18,00 Euro
ab 12 Jahre



Komische Vögel

Charlie ist Autist. Er leidet unter zahlreichen Zwängen und kann es nicht leiden, wenn sich in seinem Leben etwas ändert. Er lebt bei seinem Vater, der in Afghanistan verletzt wurde. Charlie hofft, dass der Vater wieder gesund wird, wenn er alle Vögel gesichtet hat, die er und sein Vater zu sehen hofften. Das Roadmovie nimmt viele schwierige Themen auf, besticht aber durch seinen Humor.

Sally J. Pla/ Julie
McLaughlin
Komische Vögel

übers. v. S. Hornfeck
dtv
2023, 336 Seiten
16,00 Euro
ab 11 Jahre



Wünsche an die Wellen

Zofia ist impulsiv und wütend, Tom ist zurückhaltend und schüchtern. Und nun sollen beide in einer Patchworkfamilie zusammenleben. Abwechselnd wird erzählt, was beide davon halten. Doch als die Mutter ein Geschwisterchen erwartet, finden sie zusammen, denn sie wollen einen Wunsch frei haben, dass es gesund auf die Welt kommt.

Katya Balen
**Wünsche an die
Wellen**

übers. v. B. Kollmann
Hanser
2024, 276 Seiten
18,00 Euro
ab 12 Jahre

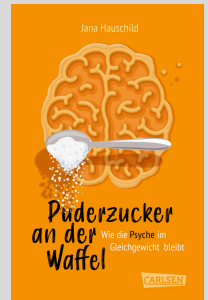


Puderezucker an der Waffel

Die Psychologin Jana Hauschild möchte die psychischen Probleme von Jugendlichen ernst nehmen, aber auch entdramatisieren. In diesem Sachbuch mit vielen kleinen Informationen, teilweise auch Verweisen auf Hilfsadressen, erklärt sie in lockerem Ton die wichtigsten Störungen und die Möglichkeiten, mit ihnen umzugehen.

Jana Hauschild
Puderezucker an der Waffel. Wie die Psyche im Gleichgewicht bleibt

Carlsen
2024, 288 Seiten
11,00 Euro
ab 13 Jahre



Dumplin'

Willowdean beschließt den Traum ihrer verstorbenen Tante umzusetzen und an einem Schönheitswettbewerb teilzunehmen. Dabei bewältigt sie ihre Trauer und findet zu neuem Selbstbewusstsein. Die authentische und mitreißende Geschichte zeigt, dass Schönheit ein sehr weit gefächterter Begriff ist. Eine gesellschaftskritische Auseinandersetzung mit Diätenwahn und für Bodypositivity.

Julie Murphy
Dumplin' Go big or go home

FISCHER
2018, 400 Seiten
18,00 Euro
ab 13 Jahre



Homebody

In dieser Graphic Novel geht es um die Suche nach Identität und Selbstakzeptanz. Zentrales Thema der berührenden Own-Voices-Erzählung ist Transgender-Identität. Die Panels sind passend in zarten, aber optimistisch wirkenden Pastelltönen gestaltet. Das Buch zeigt Betroffenen, dass sie nicht allein sind und gibt Hoffnung bei der Suche nach dem Ich.

Theo Parish
Homebody

übers. v. S. Knuffinke
Loewe (Graphic Novel)
2024, 224 Seiten
20,00 Euro
ab 14 Jahre



Meine Augen sind hier oben

Die fünfzehnjährige Greer leidet furchtbar unter ihren übergroßen Brüsten. Rückenschmerzen, Probleme beim Kleiderkauf und jede Menge gemeiner Kommentare gehören zu ihrem Alltag. Ein wundervoller Roman über Mut, Selbstfindung, erste Liebe und Erwachsenwerden, der aufzeigt wie wichtig ein positives Selbstbild und gute Freunde sind.

Laura Zimmermann

Meine Augen sind hier oben

übers. v. Barbara König

Arctis (TB)

2022, 336 Seiten

11,00 Euro

ab 14 Jahre



Tornado im Kopf

Frankie braucht Ruhe und Routine, denn sie ist neurodivers und findet kaum Kontakt zu Gleichaltrigen. Als sich plötzlich ihre einzige Freundin Colette unerwartet verschwindet, bleibt Frankie alleine mit ihren Sorgen zurück. Alle suchen das Mädchen und Frankie ahnt langsam, was Colette getan hat. Ein sensibler Roman, der von einem besonderen Mädchen und ihrem Blick auf die Welt erzählt.

Cat Patrick

Tornado im Kopf

übers. v. Petra Knese

Beltz & Gelberg

2021, 271 Seiten

15,00 Euro

ab 11 Jahre



DEPRESSION

Alle Farben grau.

Paul ist ein hochbegabter, sensibler Junge, bei welchem Autismus, Asperger und Depressionen diagnostiziert werden. Suizid erkennt er schließlich als einzigen Ausweg aus seiner Not. Einfühlsam und ergreifend wird der Leidensweg eines Jugendlichen geschildert.

Martin Schäuble

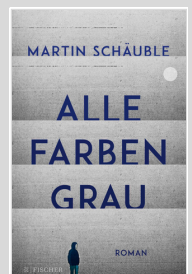
Alle Farben grau

FISCHER

2023, 272 Seiten

15,00 Euro

ab 14 Jahre



Everything is okay

In dieser Graphic Novel stellt Debbie Tung ihre Depression als wachsende schwarze Wolke dar, die sie umgibt und die sich in ihrem Kopf festgesetzt hat. Authentisch und sehr bewegend wird über Ängste und Depressionen gesprochen. Ein sehr gutes Buch, welches Menschen mit Depressionen Mut zuspricht und aufzeigt, dass niemand mit seinen Problemen allein ist.

Debbie Tung
Everything is okay

übers. v. K. Hartwell
Loewe (Graphic Novel)
2023, 192 Seiten
18,00
ab 14 Jahre



Antidepressivagebuch

Ein Tagebuch, welches während der Einnahme von Antidepressiva entstand und die Gefühlszustände sehr genau dokumentiert. Das Buch gibt einen ungefilterten, authentischen Einblick in das Gefühlsleben während der Einnahme von Antidepressiva. Die realistische, ungeschönte Dokumentation schafft Verständnis im Umgang mit Betroffenen und lässt die Lesenden nachdenklich zurück.

Dominik Wendland
Antidepressivagebuch

jaja-Verlag
2022, 80 Seiten
10,00 Euro
ab 14 Jahre

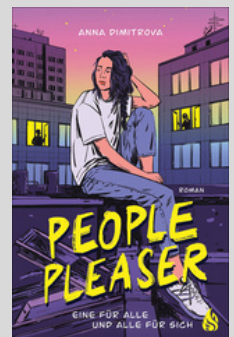


People Pleaser

Nina und Teo sind beste Freundinnen. Während Teo tough wirkt, kümmert sich Nina um alle, versorgt sie mit Hausaufgaben und Ratschlägen. Gekonnt kombiniert die Autorin jugendliche Perspektiven mit intersektionalen Aspekten und wendet sich dem bislang wenig diskutiertem People Pleasing zu. Eine wichtige Lektüre, die sich der Frage stellt, ob man allen gefallen muss.

Anna Dimitrova
People Pleaser.
**Eine für alle und
alle für sich**

Arctis
2025, 395 Seiten
18,00
ab 12 Jahre



GEFÜHLE

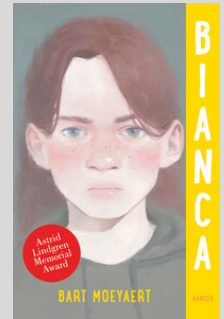
Bianca

Bianca, 11 Jahre alt, möchte gesehen und geliebt werden, muss sich aber mit der Trennung der Eltern auseinandersetzen. Doch der Autor erzählt keine Scheidungsgeschichte, sondern von einem besonderen Tag, den sie mit Mutter und Bruder verbringt. Der Besuch einer bekannten Schauspielerin kündigt sich an. Ein Roman über den Umgang mit Gefühlen, die gekonnt in Szene gesetzt werden.

Bart Moeyaert

Bianca

übers. v. B. Bach
Hanser
2020, 144 Seiten
14,00 Euro
ab 11 Jahre



TOXISCHE FREUNDSCHAFT

Ein bisschen Konfetti macht noch keine Freundin

Eine berührende Geschichte über den trügerischen, äußeren Schein sowie von falscher und echter Freundschaft. Welche Ausmaße eine toxische Beziehung annehmen kann, wird gut sichtbar, mitreißend und authentisch dargestellt. Es ist wichtig den Mut zu finden, sich zu befreien und Grenzen aufzuzeigen.

Inés María Jiménez

Ein bisschen Konfetti macht noch keine Freundin

Südpol
2022, 208 Seiten
15,00 Euro
ab 12 Jahre



Warum willst du jetzt schon gehen

Der Roman hat einen gefühlvollen und atmosphärisch dichten Schreibstil, der die Emotionen der Protagonistin eindrucksvoll vermittelt. Hier wird eine Liebesgeschichte mit wichtigen Botschaften über Selbstfindung, Selbstwert und manipulative Beziehungsmuster verbunden. Das Buch berührt, regt zum Nachdenken an und spendet Trost.

Gabriella Santos de Lima

Warum willst du jetzt schon gehen

Loewe
2024, 320 Seiten
16,95 Euro
ab 14 Jahre



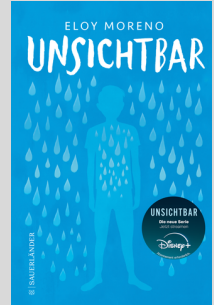
MOBBING

Unsichtbar

Eindringlich thematisiert der Roman die desaströsen Folgen von Mobbing-Verhalten unter Jugendlichen. Sehr genau werden die Ursachen analysiert, aber auch die Spirale der Gewalt seitens der Mobbenden, sowie die Hilflosigkeit von Betroffenen. Explizit wird dazu aufgefordert, keineswegs wegzusehen, um ein derartiges Verhalten zum Schutz der Betroffenen frühzeitig zu unterbinden.

Eloy Moreno
Unsichtbar

übers. v. I. Layer
FISCHER, Sauerländer
2023, 336 Seiten
16,00 Euro
ab 14 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 Bilderbücher zum Thema für jüngere Kinder 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

