

1. News + Agenda

Herzlich Willkommen im Neuen Jahr 2024!

Weil die Zeiten gerade ziemlich anspruchsvoll sind, habe ich das Thema Hoffnung für vertiefende Lektüre gewählt. Wie immer, kann mit den Links vertieft gelesen oder nachgesehen werden, woher meine Ideen kommen!

10. Januar Info-Treffen zum trialogischen **Recovery-College** für Krisenerfahrene, Fachpersonen und Angehörige... [hier Infos](#)

VASK-Mailadresse war gehackt – bitte nur Mails mit korrektem Absender und nicht übermässig fehlerhaftem Inhalt öffnen. Die Panne ist behoben, aber es könnten noch komische Mails kursieren, die Sie bitte löschen!

Ab 10. Januar ist die Hotline für Angehörige in Betrieb: **0800 840 400** Unser Vorstandsmitglied Silvia Andres hat sie aufgebaut und ist dankbar für interessierte Angehörige als Telefonistinnen, die eine Ausbildung erhalten. Bitte meldet euch direkt bei S. Andres: silvia.andres@bluewin.ch

Korrektur – Filmtrialog « Monster » Die Matinée zum Filmtrialog zum Kinofilm Monster findet nicht wie sonst am Sonntag statt, sondern wirklich am **Samstag 20. Januar** mit Filmstart um 10 Uhr im Kino CinéMovie1 statt. [Flyer hier](#)

Neu Start einer Geschwistergruppe in Bern – Mi. 17. Jan. 19 Uhr
Holzikofenweg 22, 3007 Bern – Sitzungszimmer der IGS Bern 3. Stock – allenfalls läuten!

Familien für Open Dialogue gesucht – Unsere Mitglieder Karin Detmer und Rahel Ruef bieten für den Abschluss ihrer Ausbildung Netzwerkgespräche bei Ihnen zu Hause an. Es können Betroffene, Angehörige, Freunde, Arbeitgeber und andere Menschen aus dem engsten Netz psychisch Erkrankter teilnehmen. Jede Stimme wird gehört – es gibt ein hilfreiches vielstimmiges Bild zur Krise, in dem die Lösungen meistens schon enthalten sind. Anfragen direkt an rahel.ruef@gmx.ch oder kdetmer@swissonline.ch

Open Dialogue -Ausbildung in Interlaken – es gibt noch einige freie Plätze für den Kurs 2024 – Beginn im Mai. [Mehr dazu hier](#) und [Flyer hier](#)

Es gibt noch 7 freie Plätze für die **Weiterbildung zur Angehörigenbegleitung** hier mehr Infos: <https://angehoerigen-begleitung.ch> Auch ist noch eine Fachperson für die Trainerausbildung gesucht. Start im Mai in Zürich.

Radio Locomotivo <https://rabe.ch/2023/12/27/stoebbern-im-archiv/>

NZZ-Podcast von Remo Schraner zu Depression
<https://www.nzz.ch/podcast/megahertz/leben-mit-depressionen-remo-schraner-ld.1769986>

Inhalt

1. News + Agenda
2. Schwerarbeit Hoffen
3. Bücher + Kinderbücher

Impressum:

Herausgeber VASK Bern
Lisa Bachofen, 08.01.2024
An/Abbestellung:
info@vaskbern.ch
www.vaskbern.ch

Offener Brief von Pro Juventute bitte unterschreiben – gegen die Unterbringung von verhaltensauffälligen Jugendlichen im Gefängnis (Thun)

[Hier unterschreiben](#) und Hintergrund [Artikel dazu hier](#)

Die Inklusionsinitiative <https://www.inklusions-initiative.ch/> wird von uns unterstützt und ist noch offen für Unterschriften! Sie betrifft auch Menschen mit psychischen Langzeiterkrankungen. Unsere Angehörigen brauchen Zugang zum ersten Arbeitsmarkt oder Ausbildungsplätzen in Kleinstpensen und könnten dort auch betreut werden. [Hier Unterschriftenbögen und Infos](#)

Inklusionstage 15. Mai bis 15. Juni 2024 [mehr Infos hier](#) Wer eine VASK-Aktion organisieren möchte, melde sich bitte bei mir!

Infos zur Rechtssituation der Kostenbeteiligung von Eltern an der stationären Unterbringung von kranken Kindern [hier bei Procap lesen](#)

Inclusion Handicap - Rechtlich ändert gerade einiges – [bleiben Sie informiert!](#)

Im Februar öffnet das **Living Museum in Bern** – eine Alternative der künstlerischen Beschäftigung im Gegenzug zur geplanten Schliessung des Metro der UPD. Betroffene und Veranstalter sind begeistert vom Konzept, dass Menschen mit Psychiatrieerfahrung einen Ort erhalten, wo sie respektvoll willkommen sind und ein Atelier für künstlerischen Ausdruck und Beschäftigung finden! [Mehr dazu hier](#)

Das **Living Museum Solothurn** lädt zur Ausstellung «Seelenbilder» bis Ende Januar ein. [Link hier](#)

Angebot: Glücksmomente für Körper, Seele und Geist



Das schönste Hoffnungsangebot ist ein Gratis-Weekend für Angehörige, die dringend eine Auszeit aus dem Betreuungsalltag brauchen.

Zielpublikum: Pflegende und pflegende Angehörige, welche spürbar Erholung brauchen und gleichzeitig ihre Resilienz stärken möchten. Das Angebot richtet sich vor allem an Menschen in finanziellen Engpässen.

Dr. Harald Gregor, beauftragter Psychiater, bietet in Vitznau von Zeit zu Zeit solche Auszeit-Wochenenden an. Nächstes Weekend: 14-17. März. Dann wieder im Mai, August, Oktober und November.

- Einzelzimmer mit Dusche/WC, Vollpension
- Benutzung des Wellnessbereiches im Hotel
- Gutschein für ein Tagesticket der Rigibahn/ Schiffahrt Vierwaldstättersee
- Kreative, ressourcen- und lösungsorientierte Begleitung in der Gruppe und individuell, „nichts müssen, aber dürfen“
- Vermittlung einfacher Achtsamkeitsübungen zur Stärkung des Körperbewusstseins und der Resilienz im Alltag

Bitte Anmeldebogen bei sekretariat@vaskbern.ch **anfordern!**



2. Schwerarbeit Hoffen

Da hilft nur noch Hoffen

Wann habe ich das zuletzt gehört? Als mein Bruder im Koma lag? Nein – immer wieder dringt es an meine Ohren – auch in Anhängengruppen. Und gemeint ist eigentlich die Hoffnungslosigkeit, die Ohnmacht, weil sonst nichts mehr hilft. Vielleicht noch Beten.

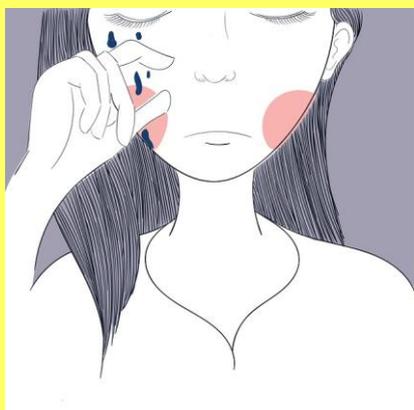
Wir haben ein Neues Jahr begonnen und einige von uns haben wenig Hoffnung mit hineingenommen. Weltweit. Überall kriselt es – und zunehmend begegne ich Menschen mit wenig Frustrationstoleranz. Auch ich bin dünnhäutiger geworden, vertrage weniger. Aber ich bin kein Panzer, es tut weh – und ich möchte die Hoffnung trotzdem nicht aufgeben, gerade nicht in den Situationen, die ungemütlich geworden sind, wo ich mich angegriffen fühle, wo Menschenrechte und meine Werte missachtet werden.

Hoffnung ist also ein «Ertrotzen» von Lebenssinn

Victor Frankl (Gründer der Logotherapie) nennt es die Trotzskraft des Geistes. „Wenn Leben überhaupt einen Sinn hat, muss auch Leiden einen Sinn haben. Es kommt nicht darauf an, was man leidet, sondern wie man es auf sich nimmt.“ [Zitat hier](#) oder *“Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl seiner Einstellung zum Geschehen.”* [Zitat hier](#) Auf Youtube ein Interview mit dem KZ-Überlebenden [Psychologe hier](#). Wie Ohnmachtssituationen ausgehalten werden, hängt von unserer Einstellung und dem Willen, die menschliche Würde zu behalten ab. Mich nicht gehen lassen – in mir immer noch den Mensch sehen, der lieben und wirken kann – egal wie viel. Selbst das Zuhören ist «Wirken» in seinen Augen. Schon da scheitere ich: Es ist mir zu wenig, ich will mehr können, mehr bewirken. Aber das ist ein Abwerten dessen, was ich kann. Dort liegt die Unzufriedenheit begraben, die auch unsere Erkrankten umtreibt. Wir hadern mit dem, was wir haben. Die Energie geht dann in negative Emotionen, in Schimpfen und Klagen, statt in Kreativität. Energie, aus dem Wenigen noch etwas Sinnvolles zu machen.

Depressivität verhindert Hoffnung – wie damit umgehen?

Nicht nur Depressivität, auch andere Krankheiten wie Schizophrenie kann zu völliger Hoffnungslosigkeit führen. Im Umfeld der psychologischen Forschung ist das leider kaum thematisiert. Wenn man keine Hoffnung hat, dass sich der Kampf lohnt, dann macht Kämpfen keinen Sinn. Ohne Hoffnung auf Besserung sieht man keinen Sinn, sich aufzuraffen und aktiv zu werden. Dr. Rolf [Merkle sucht hier](#) nach Antworten für Betroffene. Er hält dagegen: «Doch Ihre Depression belügt Sie. Sie gaukelt Ihnen Hoffnungslosigkeit vor. (...) Was macht Sie so sicher, dass auch die Zukunft so aussehen wird und es keine Besserung gibt? Können Sie wissen, was die Zukunft für Sie bereithält? Eine ehrliche Antwort wäre: Ich kann es nicht wissen. Ich denke und befürchte das nur. (...) Passivität verstärkt das Gefühl der Hoffnungslosigkeit. (...) Zweifeln Sie daran, dass alles hoffnungslos ist. Unterstellen Sie einen Moment, dass es Hoffnung geben könnte. Was würden Sie tun, wenn Hoffnung bestünde?»



Pixabay, Saydung 89

Was ist dann Hoffnung wissenschaftlich gesehen?

.. «Hoffnung (wird) als positives Gefühl oder Erwartung auf zukünftigen Erfolg oder positive Veränderungen definiert, der die Motivation und den Glauben an die eigenen Fähigkeiten steigern kann. Aus der Sicht der Psychologie ist Hoffnung also eine positive Erwartungsemotion, die mit Zuversicht, Selbstvertrauen, Zutrauen zur Zielsetzung, optimistische Spannung, Zukunftssehnsucht verbunden ist. (...) Hoffnung ist darüber hinaus ein Bewältigungsmechanismus, der es Menschen ermöglicht, schwierige Lebenssituationen zu meistern, denn Hoffnung ermöglicht es, sich auf positive Ergebnisse zu konzentrieren und Lösungen zu suchen, anstatt sich auf negative Aspekte zu fixieren.» Stangl [Online Lexikon](#) f. Psychologie und Pädagogik.

Enttäuschte Hoffnungen

Als Angehörige ist das unsere täglich Herausforderung – uns werden Hoffnungen genommen – manchmal stündlich. Da sagt meine Tochter, sie wolle dies oder jenes tun – nichts geschieht. Wir planen, einen Film zusammen zu schauen – nein, jetzt hat sie keine Energie dafür. Wir möchten einen Ausflug machen, nein – jetzt hatte sie eine schlechte Nacht. Wir Angehörigen entwickeln individuelle Strategien, wie wir unsere eigenen Bedürfnisse vertreten können. Aber es bleibt eine emotionale Enttäuschung, manchmal ein Zurückgewiesensein, das schmerzt.

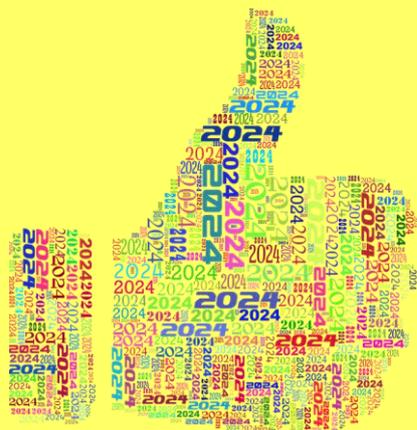
Ehrlichkeit hilft da schon eine ganze Menge. Aber führen solche Enttäuschungen nicht zu einer Desillusioniertheit unter Angehörigen, die uns müde und resigniert werden lässt? Die Realität ist oft gnadenlos mit uns. Wie darin von Hoffnung reden? Der Heidelberger Psychologe Arnold Retzer betont in [Psychologie heute](#), dass es gelte, die großen Hoffnungen im Laufe des Lebens „an die Vetos und das Feedback der Realität anzupassen, denn sonst wird es aberwitzig.“ Wer das nicht beherzigt, werde vom „eingebauten Gift der Hoffnung“ schlucken müssen: „Dann wird die Hoffnung paradoxerweise umso größer, je mehr sie enttäuscht wird.“ Gefühlsmässig verbohrt sich jemand in eine Vision oder in eine erhoffte Sache, die eigentlich schon tot ist.

Auch hier beginnt bei Angehörigen wieder ein Balanceakt zwischen realistischer Hoffnung und Hoffen gegen jede Vernunft. Wer ehrlich ist und klar denkt, kann die Realität akzeptieren und lässt der Hoffnung trotzdem eine Tür offen. Zugeben, das ist eine hohe Kunst, die nicht immer gelingt!

Das ist zuviel verlangt – zu schwere Arbeit für mich!?

Wir haben die Festtage überstanden – aber es gibt Angehörige, die nicht wissen, wo der kranke Sohn oder die betroffene Tochter ist, ob es ihr oder ihm gut geht. Und Angehörige, die sich bewusst abschotten, um zu überleben. Aber Hoffnung für die narzisstische Mutter, den abgedrifteten Suchtkranken? Habe ich eine Pflicht, die Hoffnung zu behalten? Gebe ich jemanden oder mich auf, wenn ich die Hoffnung aufgebe und sage «es kommt, wie es kommt – ich kann nichts ändern.» Was sagt Frankl dazu?

«Gewissenskonflikte gibt es in Wirklichkeit nicht, denn, was einem das Gewissen sagt, ist eindeutig. Der Konfliktcharakter wohnt vielmehr den Werten inne». Unsere Werte orientieren sich am Umfeld, an den Nachbarn, den gängigen Normen. Frankl hätte sich vor den Nazis retten können, blieb



Pixabay, Saydung 89

aber in Wien, um seine Eltern zu schützen. Er folgte den christlich-jüdischen und humanistischen Werten und durchlebte 4 KZs. Durchgetragen habe ihn die Vision, was er bei allfälligem Überleben tun werde. Es ist der Werteverlust, der uns heute zusetzt. Ich muss ausbalancieren, wie weit ich mich schütze und wie weit ich mich auf die Bedürfnisse anderer einlassen kann. Das ist schwere Arbeit! [Mehr zu Frankl hier](#)

Ist Hoffen ein Studienfachgebiet?

Der Philosoph Ernst Bloch hat «Das Prinzip Hoffnung» geschrieben. Nachzulesen zusammengefasst [bei getabstract hier](#). In der Hoffnung sieht Bloch die Triebfeder zur Verbesserung der menschlichen Lebensverhältnisse. Unsere Wünsche und Sehnsüchte helfen, Wege aus Ausbeutung und Abhängigkeit zu schaffen. Der Mensch kann sich durch Hoffnung emanzipieren. Er kann sich Gleichheit und humanistische Wertschätzung erarbeiten, kann das schwache Leben, die Rechte und die Natur schützen, solange er hofft. Hoffnung ist schlussendlich ein lebenserhaltendes Prinzip. Freud hat dann ergänzt, dass das Unbewusste die richtigen Wünsche formuliert und wenn man sie kennt und beachtet, die Hoffnung realisierbar wird.

Hoffnung – ein Bollwerk gegen die Angst

Immer wieder begegne ich Angehörigen, die vor Sorgen kaum mehr ein Auge zutun, die fast aufgefressen werden von der Angst um eine erkrankte Person. Sie würden gerne hoffen, aber finden keinen Weg dazu. Auch in der Corona-Krise haben einige mit riesiger Angst reagiert, während andere nüchtern überlegten, was zu tun ist. Die Psychoanalytikerin Verena Kast geht davon aus, dass die Hoffnung die grösste Konstante einer Seele ist und gar nie verlassen werden kann. Frankl hingegen meint, dass Hoffnung irgendeinen Anker benötigt, etwas, das mit Sinn verbunden werden kann – eine Vision – einen starken Wunsch und Liebe zum Menschen. Also ist Hoffnung doch nicht so einfach, sondern mit Engagement verbunden. «*Wenn wir nicht mehr dazu in der Lage sind, eine Situation zu verändern, dann besteht die Herausforderung darin, uns selber zu verändern.*» V. Frankl Das können wir unseren Betroffenen vorleben. Denn Genesung muss auch von psychisch Kranken selbst erarbeitet werden. Und das flösst mir hohen Respekt ein vor dem, was unsere Lieben durchstehen und leisten müssen!

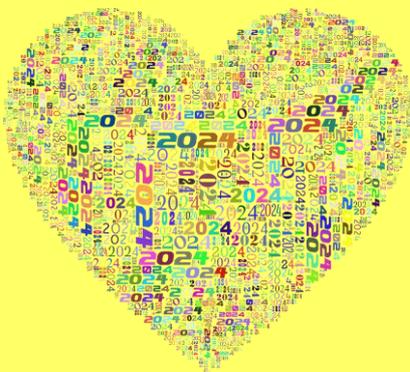
Hoffnung ist eine Herzenssache

Der Philosoph Gabriel Marcel [schreibt in der TAZ](#) zu Philosophie über Hoffnung: „Hoffnung besteht in der Behauptung, dass es im Herzen des Seins, jenseits aller Daten, jenseits aller Inventare und aller Berechnungen, ein geheimnisvolles Prinzip gibt, das mit mir im Bunde ist.“ Laut Marcel ist Hoffnung also keine Mathematik. Im Gegenteil, Hoffnung höre nicht auf Zahlen und Daten, sondern auf das Herz. Das ist praktisch, denn zum Klimawandel gibt es einen gigantischen Haufen Daten, die allesamt gegen Hoffnung sprechen.

Er führt aus, dass Umweltaktivisten nicht wegen Hoffnung auf die Strasse gehen, sondern aus Wut. Das sei die stärkere Motivation, um aktiv zu werden. Eine Motivation hängt immer auch mit Motiven und Gefühlen zusammen. Das Herz muss sich nach Frieden, nach intakter Natur, nach Heilung und Gerechtigkeit sehnen. Daraus schöpfen wir die Kraft für Veränderungen.



Pixabay: Mohamed_Hassan



Arnold Retzer sagt, Hoffnung werde überbewertet. Wer einfach hofft, bleibt inaktiv und wartet auf Hilfe von aussen, statt selbst aktiv zu werden. Es gibt also auch diese Schattenseite von Hoffnung, wenn sie zum Abgeben von Verantwortung führt. Andere sollen das Problem lösen – ich bin dafür nicht geeignet.

Hoffen gegen jede Vernunft

*Es trifft gewiss zu, dass die Hoffnung eine Gnade ist.
Aber fraglos ist sie eine schwierige Gnade.
Sie fordert zuweilen unsere Bereitschaft,
auch im Scheitern eine Chance zu sehen,
in der Niederlage eine neue Möglichkeit.
Vielleicht ist die Hoffnung die letzte Weisheit der Narren.*
(Siegfried Lenz) – [nachzulesen bei «Weiterdenken»](#)

Damit werden wir Angehörigen manchmal zu den Betroffenen gezählt, denn wenn wir dem Herzen folgen, sind wir nicht mehr verständlich für unser Umfeld – wir handeln manchmal irrational, nicht erfolgsorientiert. Und genau das braucht unsere Welt – Menschen, die sich auf ihre eigene Wahrnehmung und ihr Herz verlassen.

Hoffen für die andern

Es gibt auch eine Aufgabe für uns Angehörige – für die Betroffenen zu hoffen, wenn sie selbst keine Kraft mehr dazu haben. Wir halten durch, bis sie wieder selbst hoffen können. Wir leben das Motto: Stand-by-You!

Es gibt ein schönes Bilderbuch für Kinder zum Thema «Hoffnung». Kinder spüren unsere Angst und Hoffnungslosigkeit. Hoffnung bleibt dran – gibt nicht auf – sie übersteigt die Gräben der Konflikte und die täglichen Minenfelder des Zusammenlebens mit anspruchsvollen Mitmenschen.

Hoffnung

Wenn ich einen Laden hätte,
und wär es nur ein Kiosk,
wisst ihr, was ich verkaufen würde?
Na, was meint? Hoffnung.

„Hoffnung, supergünstig!“
Für ganz wenig würde ich
den Leuten so viel geben,
wie sie bräuchten.

Und denen, die ganz arm wären
und nichts übrig hätten,
denen gäbe ich meine ganze Hoffnung
umsonst.

Text Gianni Rodari [Riederverlag](#)



RICHARD ROHR

Hoffnung und Achtsamkeit

Der spirituelle Weg für das 21. Jahrhundert

HERDER

3. Bücher zu Hoffnung

Hoffnung ist offenbar stark mit christlichen Werten verbunden – früher im Gegensatz zur fatalistischen Schicksalsergebenheit anderer Religionen. Noch heute setzen sich die Kirchen intensiver als andere Wissenschaften mit Hoffnung auseinander. Dabei wäre es ein zentrales Thema für die Welt!

Hoffnung und Achtsamkeit – christliche Spiritualität von Richard Rohr

Richard Rohr war schon früher aufmüpfiger Pater mit neu gedachter Spiritualität und gibt mit diesem Buch zu Hoffnung eine Orientierung in einer Welt des ständigen Umbaus und Abbruchs. Er legt offen, worin die Krisen unserer Zeit bestehen, und zeigt die Grundlagen auf, wie Leben gelingen kann. Sein Buch ist eine prophetische Selbstbesinnung des Christentums in der Gegenwart. [Link hier](#)

Hoffnung für eine unfertige Welt von Jürgen Moltmann

Jürgen Moltmann gilt als der politische Theologe mit gesellschaftlicher und kirchlicher Relevanz. Sein ganz eigenes Profil, seine besondere Überzeugungskraft und nicht zuletzt sein umfangreiches theologisches Werk (Theologie der Hoffnung, Gott in der Schöpfung, Der lebendige Gott und die Fülle des Lebens) haben das Denken und Handeln in der deutschen Gesellschaft und international über Jahrzehnte mitgeprägt. Den 90. Geburtstag nimmt Eckart Löhr zum Anlass, mit Jürgen Moltmann auf ein bewegtes theologisches und politisches Leben zurückzuschauen. Offen und beherzt gibt Moltmann Einblick in seine Wurzeln, sein politisches Reifen und sein Engagement für eine Theologie für unsere Zeit. Im Vordergrund stehen aktuelle Fragen und der Blick in die Zukunft unserer Gesellschaft. [Hier mehr dazu](#)

Unsere Hoffnungen, unsere Zukunft von Andreas Krafft

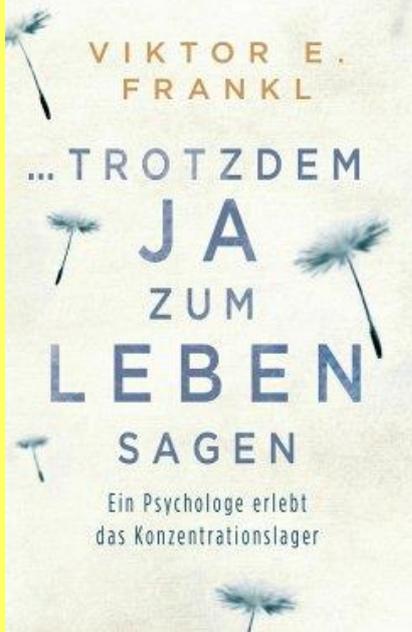
Die zentralen Aussagen dieses Buches basieren auf Erfahrungen tausender Personen in mehr als zehn Ländern, die in den Jahren 2019 und 2020 an der wissenschaftlichen Studie des Hoffnungsbarometers teilgenommen haben. In einzigartiger Weise wird dadurch die gelebte Praxis mit den neuesten Erkenntnissen der sozialwissenschaftlichen Zukunftsforschung, der positiven Psychologie und der pragmatischen Philosophie verknüpft. [Link hier](#)

Hoffnungsbarometer Schweiz Uni St. Gallen von A. Krafft [hier Link öffnen](#)

Dazu Artikel in 20 Minuten am 3. Jan. 2024

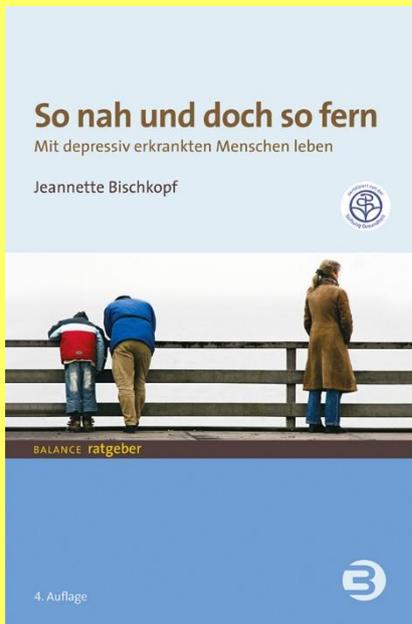
«Junge Menschen verlieren den Glauben an das Gute im Menschen. Ein Zukunftsforscher warnt: «Hoffnungslose Menschen ziehen sich in ihr Privatleben zurück, gesellschaftliche Themen bleiben auf der Strecke.» Andreas Krafft warnt: «Wenn sich Frustration und Resignation vertiefen, kann dies zu mehr Desinteresse für gesellschaftliche Themen führen, zu mehr allgemeiner Desorientierung und zu einer politischen Polarisierung. Je hoffnungsloser man sich fühlt, desto weniger engagiert man sich für gesellschaftlich relevante Themen wie das Klima und die Umwelt oder soziale Themen. Teilweise könnte es zu Spannungen zwischen der älteren und der jüngeren Generation kommen.» [Link zum Artikel hier](#)





...Trotzdem Ja zum Leben sagen von Viktor Frankl

"Die Konzentrationslager Hitlers und Himmlers sind heute historisch, sie sind nur ein Beispiel für vielfach andere, neuere Höllen; und wie Viktor Frankl seine Lager-Zeit überwand, das ist inzwischen anwendbar geworden auf viele, nicht nur deutsche Situationen, die Zweifel am Sinn des Lebens nahelegen." Hans Weigel im Vorwort. Viktor Frankl ist Begründer der Logotherapie und hat 4 KZ überlebt. Der Lebenssinn muss manchmal mit der «Trotzkraft» gesucht werden. [Link zum Buchhandel hier](#)



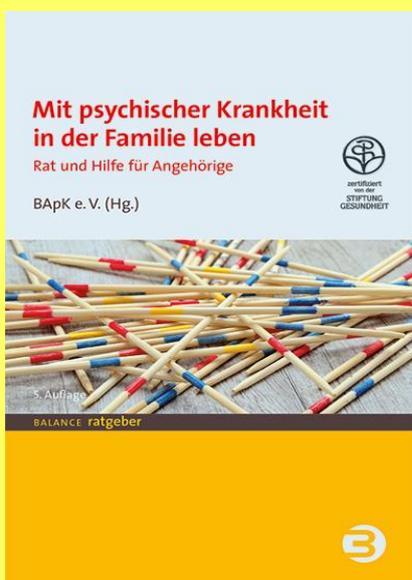
So nah und doch so fern von Jeannette Bischkopf

Mit depressiv erkrankten Menschen leben

Angehörige von depressiv erkrankten Menschen stellen andere Fragen als die Patienten selbst: Bin ich vielleicht Schuld an der Depression meines Partners? Muss ich mir deshalb vieles gefallen lassen? Wie kann ich wirklich helfen? Antworten gibt Jeannette Bischkopf in diesem Ratgeber und nimmt dabei konsequent die Perspektive der Angehörigen ein. Ein Buch, das uns helfen soll, Hoffnung zu behalten.

»Ein motivierendes und zur Selbsthilfe anleitendes Werk, welches empathisch auf die belastende Situation von Angehörigen depressiver Patienten und Patientinnen eingeht und viele, vor allem lösungsorientierte Bewältigungsmöglichkeiten anbietet. Darüber hinaus skizziert die Autorin ein umfassendes, auch für Laien verständliches Bild der Diagnose ›Depression‹ und deren Ursache und Wirkfaktoren. Ein Mutmacher und Ratgeber für eine häufig vernachlässigte und therapeutisch wenig fokussierte Zielgruppe.«

Aus dem Gutachten der Stiftung Gesundheit [Link zur Homepage hier](#)



Die Hoffnung trägt von Michael Schulz und Gianfranco Zuaboni



Ein Buch von und mit psychisch erkrankten Menschen und ihren Lebensgeschichten.

Gehen Sie mit auf die Recovery-Reise! Der eindrucksvolle Bildband richtet den Blick auf die Stärken und Ressourcen der Menschen und ihre Fähigkeit, sich selbst zu helfen. Allen gemeinsam ist die Entschlossenheit, nicht aufzugeben.

Ein Buch der Hoffnung!

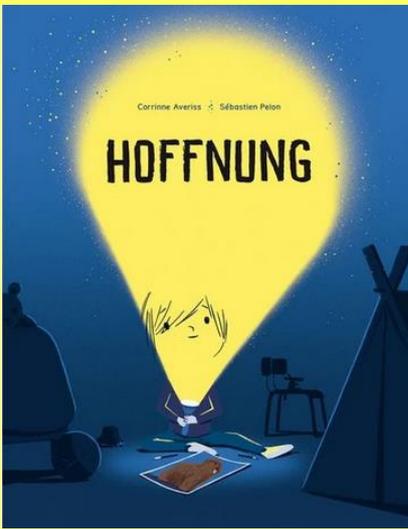
[Mehr dazu hier](#)

Mit psychischer Krankheit in der Familie leben – Rat und Hilfe für Angehörige

[BApK / Familienselbsthilfe](#)

Dieser Ratgeber vermittelt das gesammelte diagnosenübergreifende Wissen der Angehörigen-Selbsthilfe und bietet grundlegende Unterstützung für das Zusammenleben mit psychisch erkrankten Menschen.

Erfahrungen anderer Angehöriger entlasten und zeigen, wie man mit wiederkehrenden Problemen und stressigen Situationen besser umgehen kann. Fazit: Wer gut informiert ist, kann leichter Grenzen ziehen, Vorurteilen gelassener begegnen und sich selbst notwendige Hilfen holen. [Link Verlag](#)



Kinderbücher zum Thema Hoffnung

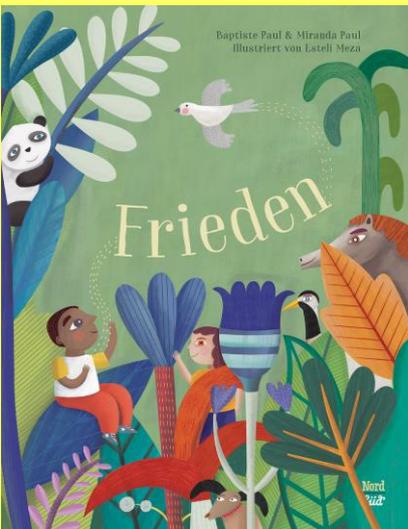
Wir Angehörigen wissen es, dass Kinder sehr fein reagieren auf unsere Gefühle von Angst, Hoffnung oder Resignation. Wie können wir Kindern Mut machen, wenn die Realität schwer zu tragen ist?

Hoffnung von Corinne Averiss

»Hoffnung ist das kleine Licht, das immer anbleibt, auch wenn rundherum alles dunkel ist«, sagt Papa und gibt Finn eine Taschenlampe. Das Licht hilft dem Kind, Hoffnung und Zuversicht zu finden. Mit ganzer Kraft schickt Finn seinem Hund Komet positive Gedanken, die bis in die Tierklinik strahlen.

Mit viel Zärtlichkeit und einer klaren Sprache erzählt Corinne Averiss in diesem Bilderbuch, wie Eltern ihre Kinder dabei unterstützen können, mit Sorgen, Ängsten und Traurigkeit umzugehen. Die Geschichte von Finn und seinem treuen Hund Komet spendet Trost und mach Mut! [Mehr dazu hier](#)

Frieden von Babtiste und Miranda Paul



Frieden

Frieden ist ein Hallo,
ein Lächeln, ein Herzen.
Frieden kann kühn sein
und aufgelegt zu Scherzen.

Frieden heißt winken,
Frieden heißt ruhen,
aber auch gemeinsam etwas Mutiges tun.

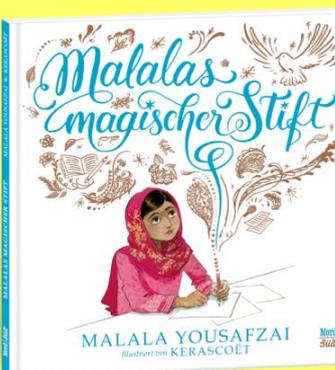
Frieden beginnt mit ganz kleinen, alltäglichen Taten: Ein Hallo, ein Lächeln, eine Umarmung kann Frieden bringen. Sich anzuschauen und den Namen eines Freundes richtig aussprechen - so einfach kann es sein, Frieden zu finden. Frieden braucht Mut, aber gibt auch Geborgenheit. Dank Frieden kommen auch die Kleinsten zu Wort. Frieden beginnt im Kleinen, aber er kann Großes bewirken. [Verlag hier](#)



Was wir bauen von Oliver Jeffers

Oliver Jeffers und seine Tochter Mari schmieden große Pläne. Gemeinsam entdecken sie die Welt, erleben Abenteuer und lernen, Konflikte friedlich zu lösen. Das Zuhause, das sie zusammen bauen, hat ein starkes Fundament und ist ein sicherer Zufluchtsort, an dem Hoffnung und Zuversicht wachsen können.

[Infos dazu hier](#)



Malagas magischer Stift von Malala Yousafzai

Als Malala in Pakistan aufwuchs, wünschte sie sich einen magischen Stift, mit dem sie ihre Träume verwirklichen könnte. Doch als sie älter wurde, änderte sich die Welt um sie und damit änderten sich auch ihre Wünsche. Das Recht, in die Schule zu gehen, wurde ihr verwehrt, nur weil sie ein Mädchen war. Statt eines magischen Stifts, nahm Malala einen richtigen Stift zur Hand und schrieb auf, was sie bedrückte. Und Menschen von überall her begannen dies zu lesen. Ihre Wünsche wurden wahr.

[Mehr dazu hier](#)