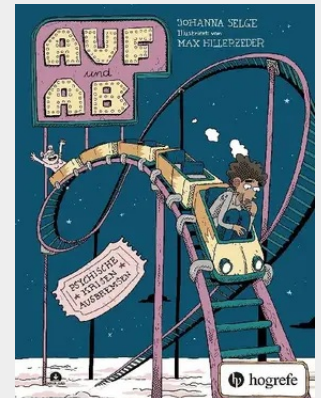


Auf und ab

Psychische Krisen ausbremsen

Diese Graphic Novel, die Jugendlichen zwischen 10 und 18 Jahren einen einfühlsamen Zugang zu den Themen psychische Gesundheit, Depression und Angststörungen bietet. Die Geschichte des 16-jährigen Noah zeigt alltagsnah, wie sich psychische Krisen anfühlen können – ohne reißerische Darstellungen, dafür mit viel Empathie und Humor. Ausdrucksstarke Illustrationen helfen, Gefühle zu erkennen und zu benennen. So werden Hemmschwellen abgebaut und ein erster Zugang zum Thema ermöglicht. Im zweiten Teil finden Leser_innen fundierte Informationen über psychische Prozesse sowie praktische Strategien zur Selbsthilfe. Eltern, Lehrkräfte, Angehörige sozialer Berufe und Therapeut_innen erhalten wertvolle Impulse für Gespräche und den Umgang mit belasteten Jugendlichen. Das Begleitmaterial für Schulen unterstützt die präventive Arbeit im Unterricht. „Auf und Ab“ stärkt die Resilienz junger Menschen und fördert das Verständnis für psychische Herausforderungen – ein niedrigschwelliger Einstieg in ein wichtiges Thema.

Noah hat sich in seinem abgedunkelten Zimmer verschanzt, wie schon so oft seit der Sache am Baggersee. Verzweifelt umklammert er sein Handy, auf dem das Foto zu sehen ist. "Wie kann ich diese Sache bloß wieder geradebiegen?", überlegt er fieberhaft. Nicht einmal das Maunzen seines immer hungrigen Katers nimmt er wahr. Das ist auch leider nicht die einzige vertrackte Situation, mit der sich der 16-Jährige konfrontiert sieht. Mira will jetzt bestimmt kein Wort mehr mit ihm reden, dabei lief es gerade eigentlich so gut zwischen ihnen. Vielleicht hat sein Kumpel Leo recht und er ist einfach ein Softie. Normal ist das ja auch nicht, dass einem vor der Klasse das Herz dermaßen hämmert und dann einfach die Luft wegbleibt. Er weiß gerade echt nicht, mit wem er über sowas reden kann, denn eigentlich ist ja "gar nichts Schlimmes" passiert, oder? Seine Eltern würden ihn da jedenfalls nicht verstehen. Wie soll es weitergehen? Du als Leser*in kannst mitentscheiden. Außerdem findest du im Anschluss an die Geschichte viele Infos und Strategien zu Depressionen, Ängsten und psychischer Gesundheit im Allgemeinen. Dabei werden auch Fragen beantwortet wie "Was kann ich tun, wenn mich meine Gedanken nicht einschlafen lassen?" oder "Wie kommt man aus einem Stimmungstief wieder heraus?"



25,00 €
23,36 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783456863047
Medium: Buch
ISBN: 978-3-456-86304-7
Verlag: Hogrefe AG
Erscheinungstermin: 25.09.2023
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2023
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 642 g
Seiten: 120
Format (B x H): 209 x 277 mm

