

Bücherliste zur Ersten Hilfe für Corona- und Lockdownzeiten

Für Kinder und Jugendliche (Ober- und Unterstufe):

Die Reihe der „Überlebensbücher“ enthalten jede Menge Übungen nach der „Body2Brain-cm® Methode, die sich die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche zu Nutze macht:

- Schlaf gut. Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Schlechtschlafen, Albträumen und anderen Nachqualen
Dr.med. Claudia Croos-Müller, Verlag Kösel
- Alles gut. Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co
Dr.med. Claudia Croos-Müller, Verlag Kösel
- Viel Glück. Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Schwarzsehen, Selbstzweifeln, Pech & Pannen.
Dr.med. Claudia Croos-Müller, Verlag Kösel
- Bleib cool. Das kleine Überlebensbuch für starke Nerven: Soforthilfe bei Stress, Arbeitsfrust & Co
Dr.med. Claudia Croos-Müller, Verlag Kösel
- Nur Mut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co
Dr.med. Claudia Croos-Müller, Verlag Kösel
- Kopf hoch. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern
Dr.med. Claudia Croos-Müller, Verlag Kösel
- Von Body2Brain gibt es auch eine gratis App für das Handy

- Clever lernen
Stefanie Ritzler und Fabian Grolimund. Hogrefe Verlag
Mach dir dein Schülerleben leichter: mit Tipps zur Prüfungsvorbereitung, Steigerung für Motivation und Konzentration, Einprägen von schwierigen Texten, Prüfungsstress und Blackouts den Kampf ansagen, Referate meistern und Nervosität in den Griff bekommen
- Klicksafe für Jugendliche (EU-Initiative zu mehr Sicherheit im Netz):
<https://www.klicksafe.de/jugendbereich/klicksafe-fuer-jugendliche/>
- www.saferinternet.at

Für Jugendliche (Oberstufe):

- Resilienz: Wie man Krisen übersteht und daran wächst.
Matthew Johnstone, Verlag Kunstmann
- Mein schwarzer Hund. Wie ich meine Depression an die Leine legte
Matthew Johnstone, Verlag Kunstmann
- <https://www.krisenhilfeooe.at/>
- Wenn du befürchtest, deine Freundin könnte sich etwas antun:
<https://bittelebe.at/>

Für Eltern:

- Mit dem schwarzen Hund leben. Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren
Matthew und Ainsley Johnstone, Verlag Kunstmann
- Das Elternbuch zu What`sApp, YouTube, Instagram & Co
Tobias Albers-Heinemann und Björn Friedrich, O`Reilly Verlag
- Kinder und Jugendliche in suizidalen Krisen-Wie Eltern helfen können
Verena Leutgeb, Elise Steiner, Elisabeth Waibel-Krammer
- Ratgeber Traurigkeit, Rückzug, Depression. Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher
Gunter Groen, Wolfgang Ihle, Maria E. Ahle, Franz Petermann, Hogrefe Verlag
- Folder zum Thema Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen:

https://www.duesseldorf.de/fileadmin/Amt40-601/schulpsychologie/pdf/flyer_suizid.pdf

- Gut informiert in Corona-Zeiten (EU-Initiative):
<https://www.klicksafe.de/corona/>
- Informationsblatt zur Quarantäne und häuslicher Isolation:
https://www.boep.or.at/download/5e71d59d3c15c85df5000028/20200317_COVID-19_Informationenblatt.PDF
- Informationsblatt zum Homeschooling:
https://www.boep.or.at/download/5fbc11d43c15c806dd000038/20201125_COVID-19_Infoblatt_Homeschooling.pdf
- Informationsblatt Weihnachten und Corona:
https://www.boep.or.at/download/5fbc11d53c15c806dd000039/20201125_COVID-19_Infoblatt_Weihnachten_und_Corona.pdf