

BAND 25
SÜSWAS!

Sigrun Eder
Hedda Christians



MAMA ZIEHT AUS

edition
Briendenburg

Für alle Kinder, deren Eltern sich
trennen oder scheiden lassen



Wenn die Liebe zerbricht und Eiszeit zwischen Mama und Papa herrscht, ist zu Hause alles anders! Als Mama beschließt, aus der elterlichen Wohnung auszuziehen, haben Mia und Pia viele Fragen: „Wo werden wir wohnen?“, „Was nehmen wir mit?“, „Wann sind wir wieder bei Papa?“ Schließlich möchten sie wissen, wie es weitergeht. Zum Glück weiß Mama auf alles eine Antwort. Und Papa ist ja auch noch da, obwohl er jetzt meistens alleine wohnt. Wie das neue Familienleben abläuft, lest ihr in diesem Buch.

Das bunt illustrierte Buch „Mama zieht aus“ unterstützt Kinder dabei, die Trennung oder Scheidung der Eltern besser zu bewältigen. Typische Situationen helfen, die eigene Situation und die damit verbundenen, teils heftigen Gefühle zu verstehen. Unterschiedliche Mit-Mach-Seiten zum Aufschreiben, Zeichnen und darüber Reden schaffen Klarheit und begleiten Kinder in dieser belastenden Zeit. Nebenbei entsteht ein Erinnerungsbuch für diesen besonderen Lebensabschnitt.

Mag. Sigrun Eder hat als Klinische Psychologin und Psychotherapeutin viele Kinder durch die herausfordernde Zeit einer Trennung oder Scheidung begleitet. Ihr Wissen war Gold wert, als sie selbst mitsamt ihren Kindern davon betroffen war. Trotzdem gab es viele Herausforderungen zu meistern, und gerade deshalb hat sie dieses Buch geschrieben.



BAND 25
SOWAS!
SOWAS-Buch.de

edition
riedenburg
editionriedenburg.at

ISBN 978-3-99082-092-6



9 783990 820926

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt/Ärztin, Psychologe/Psychologin oder Psychotherapeut/Psychotherapeutin.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	November 2021
© 2021	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at

Lektorat	Dr. Heike Wolter, Regensburg
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-092-6



Hallo du!

Wir sind die Zwillinge Mia und Pia. Mia mag rosa und Pia grün. Wir wohnen in zwei Wohnungen: In der Mama-Wohnung und in der Papa-Wohnung. Papas Wohnung sieht so aus wie wir sie kennen, die Wohnung von Mama ist neu hinzugekommen. Sie gefällt uns sehr. Trotzdem vermissen wir unseren Papa, wenn wir bei Mama sind, und umgekehrt.

Mama und Papa wollten eigentlich gemeinsam mit uns Kindern eine Familie sein. Doch irgendwann haben sie miteinander mehr gestritten als gelacht. Das ist auch uns aufgefallen. Seit der Trennung geht es uns allen viel besser.

Wie ist es bei dir? Verstehen sich deine Eltern auch nicht mehr? Streiten sie oft oder schweigen sie sich die meiste Zeit an? Haben sie bereits von „Trennung“ oder „Scheidung“ gesprochen? Hast du Angst vor dem, was kommt? Lies unsere Geschichte! Wir zeigen dir, wie es bei uns war. Das soll dich ermutigen.

Auf den Mit-Mach-Seiten darfst du selber schreiben und zeichnen. Denn die Zuteilung deiner Eltern macht auch was mit dir und deinem Leben. Die Mit-Mach-Seiten helfen dir dabei, deine eigene Situation zu verstehen und besser damit klarzukommen. Und wenn du alle Mit-Mach-Seiten für dich beantwortet hast, entsteht sogar ein buntes Erinnerungsbuch für diese besondere Zeit.

Worauf wartest du noch? Fang gleich an zu lesen!

Deine Mia und Pia



„Mama zieht aus!“, sagt Papa eines Tages mit finsterem Blick. Mia und Pia bekommen Angst. „Was ist dann mit uns?“, wollen sie wissen. „Dafür finden wir eine Lösung“, erklärt Papa.

Das mit dem Ausziehen kam so: Mama behandelt Papa schon länger wie Luft. Papa tut auch so, als ob Mama gar nicht da wäre. Zu Mia und Pia sind Mama und Papa wie immer. Lieb, streng, albern. Und abends kommt mal Papa, mal Mama zum Gute-Nacht-Geschichte-Lesen ans große Kinderbett.

Wenn Papa auswärts arbeitet, ist Mama anders. Da lacht sie und ihre Augen strahlen. Sobald Papa aber zur Wohnungstür reinkommt, geht Mama ihm aus dem Weg.

„Mamas und Papas Freunde waren schon lange nicht mehr zu Besuch“, fällt Mia auf. „Vielleicht spüren sie, dass zwischen Mama und Papa etwas passiert ist?“, überlegt Pia.



„Papa hat es euch ja schon gesagt: Ich ziehe aus. Und ihr kommt mit mir mit“, sagt Mama am nächsten Tag. Sie ist traurig und hat ganz rote Augen. „Warum machst du das?“, fragen Mia und Pia wie aus einem Mund. „Ich habe Papa nicht mehr lieb.“ Mia und Pia wollen von Mama wissen, was das heißt.

„Die Liebe zerbricht wie ein Ei, wenn man nicht aufpasst“, erklärt Mama. Eier sind zu Hause zwar keine zerbrochen, aber andere Sachen sind Mia und Pia schon seit einiger Zeit aufgefallen. Zum Beispiel verabschieden sich Mama und Papa nicht mehr mit einem Kuss voneinander. Mama ist erst dann froh, wenn Papa weg ist. Und Papa mag Mama gar nicht mehr zuhören. Auch dann nicht, wenn sie ihm Neuigkeiten vom Elternsprechtag erzählen möchte.

„Bei Anne ist es anders als bei uns“, sagt Mia zu Pia. „Deren Mama und Papa umarmen sich oft und lachen viel.“ „Und Oma und Opa sind auch lustig und schlafen sogar in einem gemeinsamen Bett, obwohl sie seit Ewigkeiten verheiratet sind“, meint Pia zu Mia.



„Kannst du dir von einer Sternschnuppe wünschen, dass du Papa wieder liebhabst?“, fragt Mia Mama am Abend. Mama kommen die Tränen. Mia und Pia müssen auch mitweinen. „Kuschelumarmung“, sagt Mama. Alle rücken zusammen. Mama legt die Arme um beide und drückt sie ganz fest. Jede hört das Herz der anderen schlagen.

„Nein, ich kann Papa leider nicht mehr liebhaben“, antwortet Mama ein bisschen später. Es ist ein 100-Prozent-Nein. Es ist das Nein, wo Mama mit nichts umzustimmen ist.

Pia schaut ins Nirgendwo und presst ihre Lippen zusammen. „Zu einer Familie gehören doch Mama und Papa“, denkt sie sich.

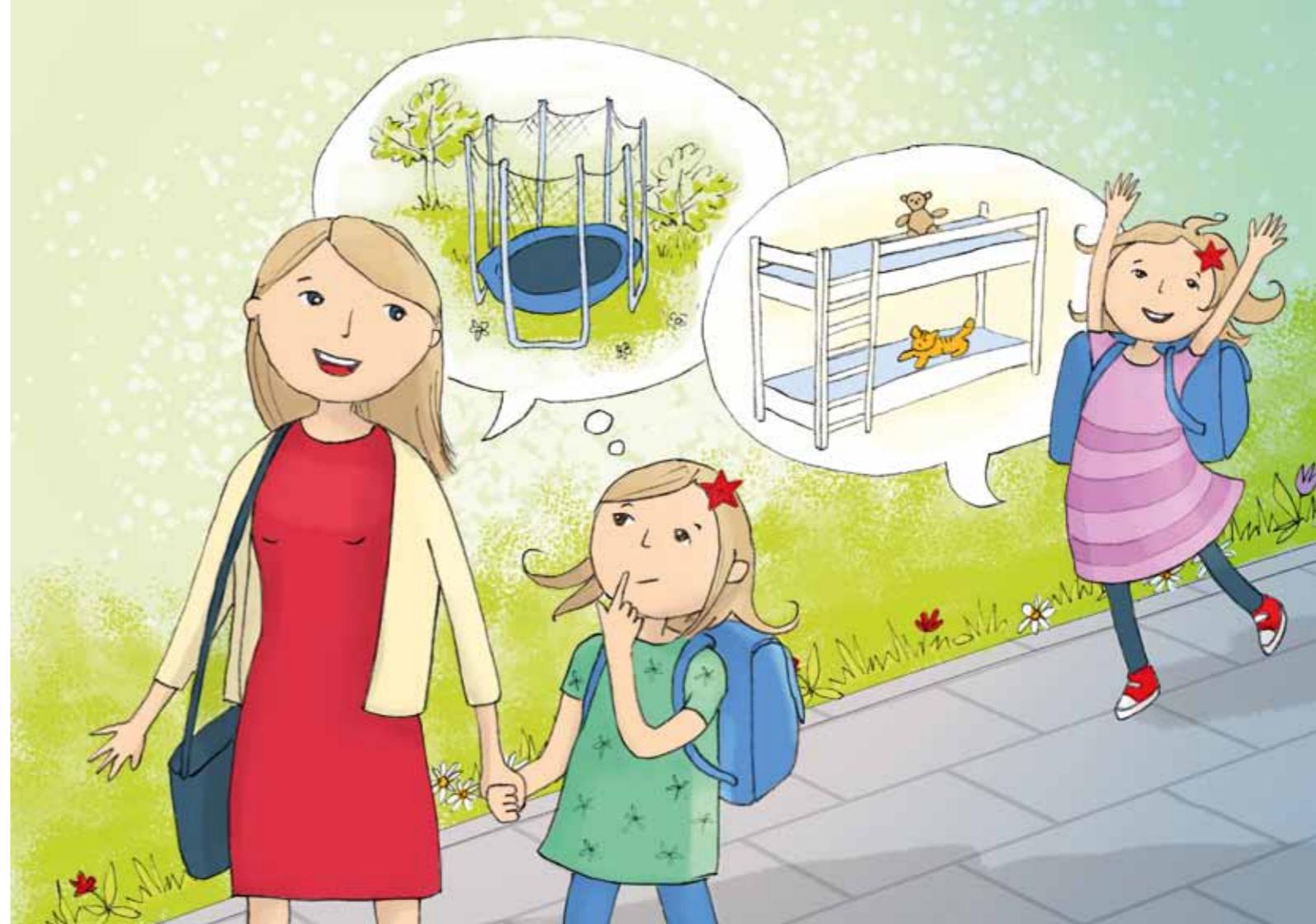
Mia kuschelt sich ganz eng an Mama und genießt die wohlige Wärme. Dabei denkt sie an den letzten Sommerurlaub und die riesige Sandburg, die sie gemeinsam gebaut haben.



„Wo werden wir wohnen?“, fragt Pia auf dem Weg zur Schule. „Wir bleiben im selben Viertel. Meine Mama-Wohnung ist nur zehn Minuten entfernt. Der Schulweg ist viel kürzer und ihr könnt länger schlafen“, erklärt Mama. „Einen großen Garten mit einem Trampolin gibt es auch. Darauf werdet ihr viel Spaß haben.“ Pia versucht, sich das vorzustellen. Es klappt nicht. Sie kennt nur den kleinen Garten von Papas und Mamas Wohnung.

„In welchem Bett werden wir schlafen?“, will Mia wissen. Mama erzählt, dass das Kinderzimmer etwas kleiner ist und sie deshalb ein Stockbett haben dürfen. „So bleibt mehr Platz zum Spielen für euch und eure Freundinnen“, sagt Mama.

„Juhu!“, freut sich Mia. Immerhin wollten die beiden auch früher schon ein Stockbett haben. Pia möchte oben schlafen, Mia unten.



„Was nehmen wir mit?“, fragt Mia, als sie mit Mama den Teig für die Pfannkuchen anrührt. „Eure Lieblingskleidung und alle Spielsachen, die ihr von mir und Oma und Opa bekommen habt. Die Schulsachen kommen auch in die Mama-Wohnung“, antwortet Mama.

„Nehmen wir auch unsere Schränke und den Esstisch mit?“, möchte Pia wissen. „Nein, wir bekommen einige Möbel von Oma und Opa. Das, was wir sonst noch brauchen, kaufen wir im Möbelhaus.“

Mia denkt an das lustige Buchregal von Opa, das er aus Brettern und alten Skiern zusammengebaut hat.

Pia sagt: „Die Tasse mit den Tieren, die mir Oma zu Weihnachten geschenkt hat, lasse ich aber bei Papa.“



„Warum?“, hört Pia Papa in der Nacht Mama anschreien. Pia ist von dem Streit aufgewacht. Sie schleicht sich aus dem Kinderzimmer und schaut, was los ist. Papa steht wie ein wütender und zugleich trauriger Gorilla da. Mama wirkt stark wie eine Löwin. Zwischen Papa und Mama liegt ein ganzes Universum.

Mama geht einen Schritt auf Papa zu. Papa macht einen Schritt zurück. Jetzt beginnt Mama zu weinen. Aus der starken Löwin wird ein verletzliches Löwenbaby. Papa macht sich groß. Als ob er ein galoppierendes Pferd aufhalten müsste. Papas gerötete Augen verraten aber seine Traurigkeit.

Der Holzboden knarzt und Mama und Papa entdecken Pia. „Komm, ich bringe dich zurück ins Bett“, flüstert Papa und nimmt Pia vorsichtig an der Hand. Pia dreht sich um und Mama schickt ihr ein Luft-Bussi zu.



„Wann sind wir in der Mama-Wohnung?“, fragt Mia.
„Bald“, sagt Mama und erklärt, dass Oma noch die Vorhänge näht und Onkel Max demnächst die Möbel bringt. „Ich möchte, dass euch die Wohnung gefällt. Dazu muss sie erst bewohnbar sein“, meint Mama.

Mia und Pia merken, dass Mama alles richtig machen möchte. Genauso wie vor einem Urlaub. Da schreibt Mama sich Listen und bereitet tagelang alles vor, um nichts zu vergessen.

Mia findet die Trennung von Mama und Papa trotzdem komisch. „Ich möchte mit Mama und Papa gemeinsam wohnen“, sagt sie zu Pia.

„Ich freue mich schon auf die Mama-Wohnung!“, meint Pia zu Mia. „Mit Mama allein gibt es mehr zu lachen. Genauso wie mit Papa allein. Obwohl die Sonne scheint, ist es mit beiden zusammen so eisig wie am Polarkreis.“

Den Polarkreis kennt Mia aus ihrem Kinderlexikon. Und dort ist es immer kalt, auch im Sommer.



Die folgenden
Seiten sind nur
für dich!



Du kannst auch
alle Bilder der
Mit-Mach-Seiten
bunt ausmalen.

Hol dir am
besten gleich
deine Stifte und
leg los!

Die Trennung bzw. Scheidung deiner
Eltern macht auch etwas mit dir
und deinem Leben. Die nun folgenden
Mit-Mach-Seiten helfen dir dabei,
aus deinen Erinnerungen eine ganze
Geschichte zusammenzustellen. Eine
Geschichte, die dich stärkt! Kreuze an
und/oder schreibe und zeichne deine
Gedanken und Gefühle auf.

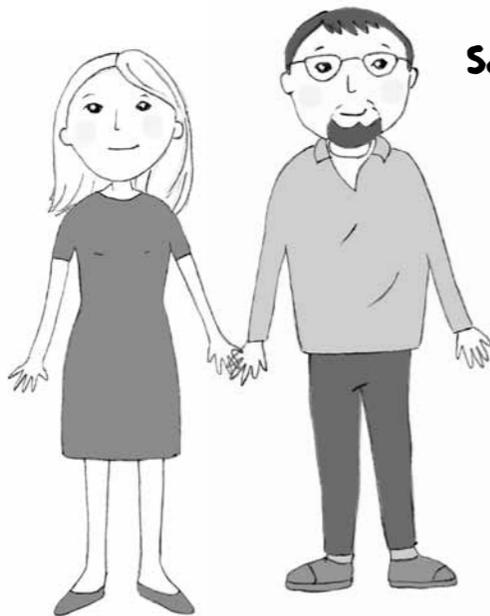


Wer gehört zu deiner Familie? Zeichne alle als Tiere auf. Auch dich selbst.
Schreibe dazu, wer welches Tier ist.



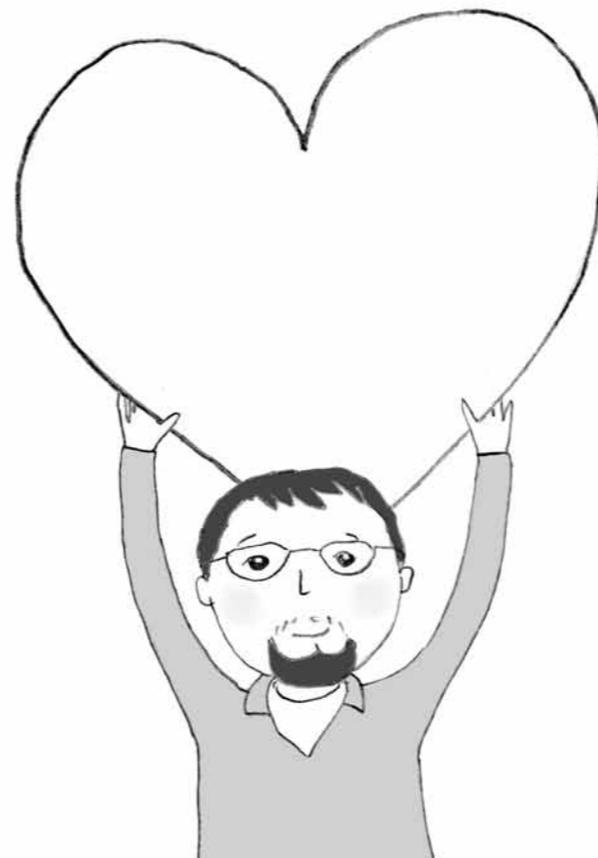
Weißt du, wann und wie sich deine Eltern kennengelernt haben?
Schreibe/zeichne ihre Kennenlerngeschichte auf.

So erzählt es Mama:



So erzählt es Papa:

Was, denkst du, hat dein Papa an deiner Mama damals besonders gemocht? Schreibe/zeichne es auf.

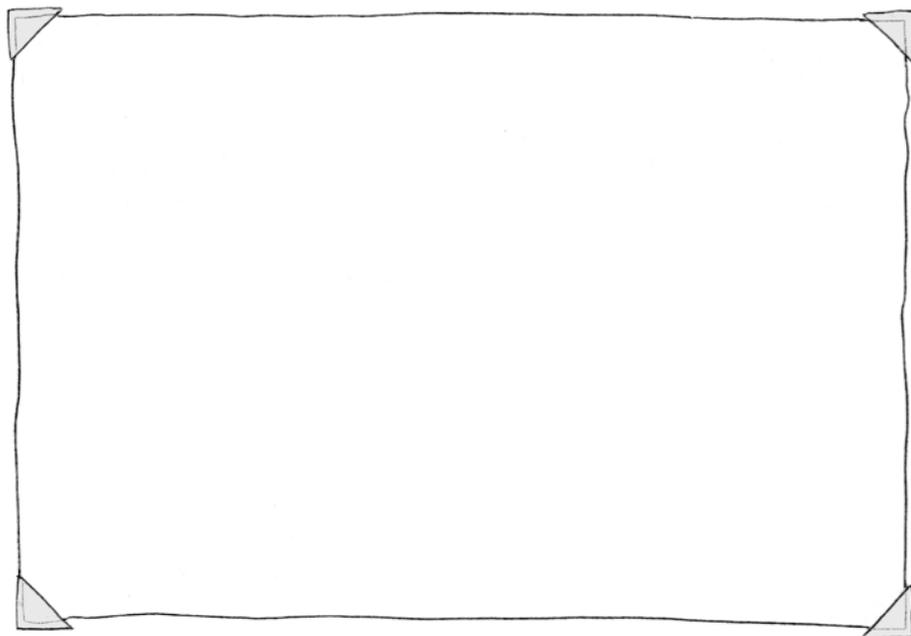


Was, denkst du, hat deine Mama an deinem Papa damals besonders gemocht? Schreibe/zeichne es auf.



Was ist dein liebstes Familien-Foto? Zeichne es ab oder beschreibe es möglichst genau.

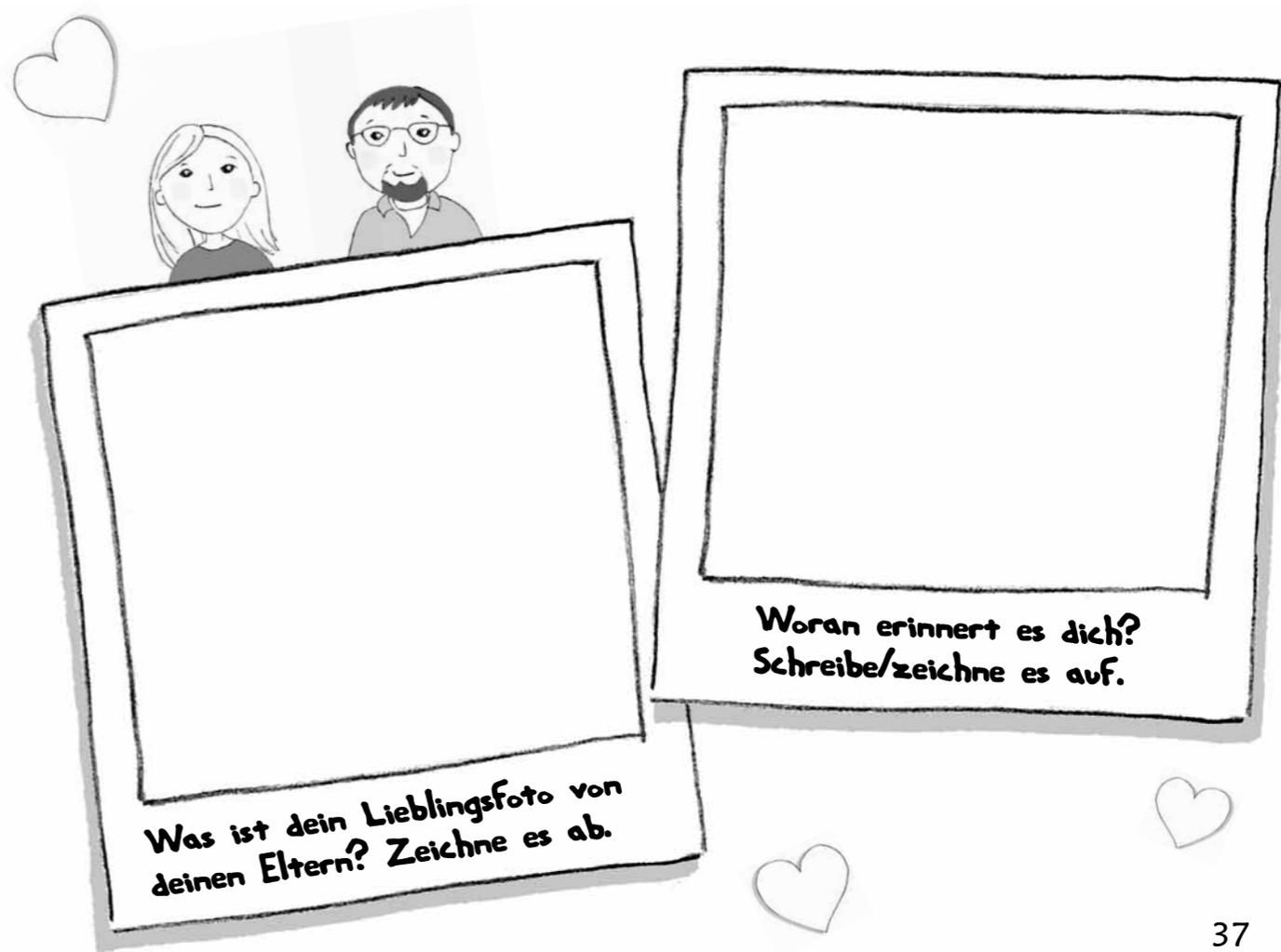
Wo wurde es aufgenommen? _____



Was hat diesen Moment so besonders gemacht?



Welche Gefühle löst es in dir aus? Schreibe/zeichne sie auf.



Was magst du an deiner Mama?
Schreibe/zeichne es auf.

Wie geht es dir, wenn ihr
eine gute Zeit miteinander
verbringt? Schreibe/zeichne
es auf.

Ich denke ...

Ich fühle ...

Ich mache ...

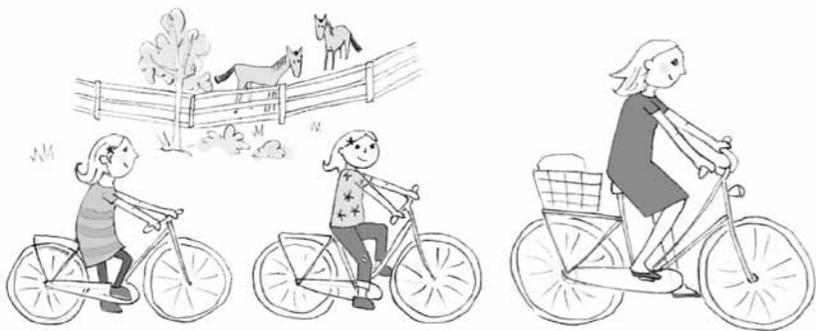
Was magst du an deinem Papa?
Schreibe/zeichne es auf.

Wie geht es dir, wenn ihr
eine gute Zeit miteinander
verbringt? Schreibe/zeichne
es auf.

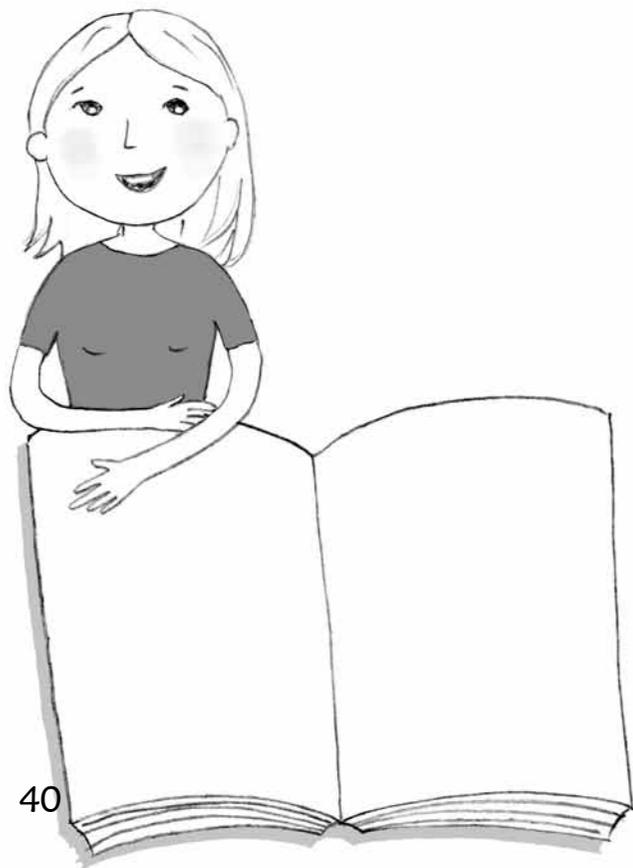
Ich denke ...

Ich fühle ...

Ich mache ...



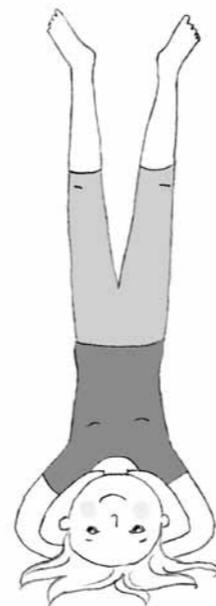
Was ist die Lieblingsgeschichte deiner Eltern aus der Zeit, als sie noch glücklich waren? Schreibe/zeichne sie auf.



40



Woran merkst du, dass deine Mama glücklich ist? Schreibe/zeichne es auf.



Woran merkst du, dass dein Papa glücklich ist? Schreibe/zeichne es auf.



41

Woran merkst du, dass deine Mama Kummer hat? Kreuze an.

- Sie sieht traurig aus.
- Sie weint.
- Sie zieht sich zurück.
- Sie spricht nur das Nötigste.
- Sie versteht keinen Spaß.
- Sie ist ungeduldig.
- Sie wird schnell wütend.
- Sie macht mehr ungesunde Sachen (Alkohol trinken, rauchen etc.)
- Sie macht mehr Sport.
- _____



Woran merkst du, dass dein Papa Kummer hat? Kreuze an.

- Er sieht traurig aus.
- Er weint.
- Er zieht sich zurück.
- Er spricht nur das Nötigste.
- Er versteht keinen Spaß.
- Er ist ungeduldig.
- Er wird schnell wütend.
- Er macht mehr ungesunde Sachen (Alkohol trinken, rauchen etc.)
- Er macht mehr Sport.
- _____



Seit wann sind deine Eltern getrennt/geschieden? Oder befinden sie sich mittendrin? Kreuze an.



Frühling



Sommer



Herbst



Winter



Mittendrin

Wer hat dir von der Trennung/Scheidung erzählt? Kreuze an.



Mama



Papa

andere Person, nämlich _____

Hat dich die Trennung/Scheidung deiner Eltern überrascht? Kreuze an.



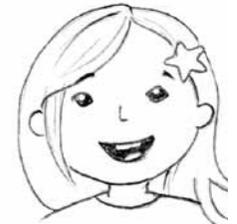
Es hat mich total überrascht.

Ja Nein



Ich habe es schon befürchtet.

Ja Nein



Ich hatte gehofft, sie trauen sich das schon früher.

Ja Nein

Kennst du den Grund, weshalb sich deine Eltern scheiden lassen oder getrennt haben?

Ja Nein

Falls du den Grund kennst: Macht dieser Grund für dich einen Sinn?

Ja Nein



Gut zu wissen, wenn Eltern sich trennen oder scheiden lassen

Die meisten Kinder wünschen sich eine Familie. Allerdings eine, in der die guten Zeiten länger andauern als die weniger guten.

Manchmal passiert es, dass die guten Zeiten nicht mehr zurückkommen und Eltern trotzdem für ihre Kinder da sein wollen. Dabei vergessen sie, dass Kinder mit dem Herzen fühlen und sehen, was um sie herum passiert. Unseren Kindern fällt rasch auf, wenn sich Papa und Mama nicht mehr verstehen.

Bei einer Trennung oder Scheidung wird das, was die Eltern einmal verbunden hat, immer unsichtbarer und weniger. Kinder haben dann Angst, dass das Beziehungsband reißt und Mama und Papa sie nicht mehr liebhaben. Deshalb sollen sie regelmäßig hören und spüren, dass die Liebe der Eltern zu ihnen bleibt. Egal, wie schlecht sich die Eltern verstehen. Kinder müssen wissen, dass die Probleme der Eltern nichts mit ihnen zu tun haben. Außerdem benötigen sie Informationen darüber, was sich alles in ihrem Leben ändert und was bleibt wie bisher.

Kinder brauchen Eltern, die Konflikte untereinander austragen und ihre Kinder damit in Ruhe lassen. Schlecht über den anderen Elternteil zu reden, verletzt Kinder. Kinder brauchen liebevolle und respektvolle Eltern. Dazu gehört, Kindern altersgerecht zu sagen, was los ist. Auch wenn es weh tut.

Eltern können ihren Kindern zeigen, dass es sich lohnt, Gewohntes hinter sich zu lassen und Neues zu wagen. So lernen Kinder, Herausforderungen anzunehmen und ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten.



Autorin & Illustratorin



Mag. Sigrun Eder hat 2008 bei der edition riedenburg die Buchreihe „SOWAS!“ gegründet. Sie arbeitet am Uniklinikum Salzburg als Klinische Psychologin, Systemische Familientherapeutin sowie Säuglings-, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin des Instituts für Klinische Psychologie der Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der PMU. Tätig ist sie an der UK für Kinder- und Jugendpsychiatrie. sigruneder.com



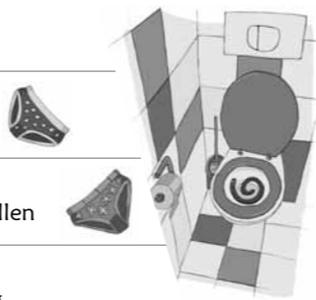
Dipl. Des. (FH) Hedda Christians ist Illustratorin und Grafik-Designerin aus Hamburg. Sie ist seit 18 Jahren Mitinhaberin der Design-Agentur „hausgemacht.“ und illustriert und gestaltet für die unterschiedlichsten Kunden aus dem Bereich Werbung, PR, Verlag und Musik. hausgemacht.net



SOWAS!
macht Kinder zu Experten
für sich selbst

SOWAS-Buch.de

Band 1: „Volle Hose“
Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung



Band 2: „Machen wie die Großen“
Was Kinder und ihre Eltern über Toilettenfertigkeiten wissen sollen

Band 3: „Nasses Bett“
Nächtliches Einnässen bei Kindern: Prävention und Behandlung

Band 4: „Pauline purzelt wieder“
Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern



Band 5: „Lorenz wehrt sich“
Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben

Band 6: „Jutta juckt's nicht mehr“
Hilfe bei Neurodermitis – ein Sachbuch für Kinder und Erwachsene



Band 7: „Konrad, der Konfliktlöser“
Strategien für gewaltloses Streiten



Band 8: „Annikas andere Welt“
Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern

Band 9: „Papa in den Wolken-Bergen“
Hilfe für Kinder, die einen geliebten Menschen verloren haben



Band 10: „Herr Kacks und das Pi“
So landen großes und kleines Geschäft direkt im Klo!

Band 11: „Woanders hin?“
Für Kinder, die nicht zu Hause wohnen



Band 12: „Felix und der Sonnenvogel“
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die getröstet und beschützt werden wollen



Band 13: „Rosa und das Mut-Mach-Monsterchen“
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die mutiger sein wollen

Band 14: „Wie war es in Mamas Bauch?“
Das Bilder-Erzählbuch für alle kleinen und großen Leute, die auf Zeitreise gehen wollen

Band 15: „Karim auf der Flucht“
Das Bilder-Erzählbuch für heimische Kinder und ihre neuen Freunde von weit her



Band 16: „Abschied von Mama“
Das Bilder-Erzählbuch zum Trösten und Erinnern für Kinder, die ihre Mama verlieren

Band 17: „Wilma und die Windpocken“
Das Bilder-Erzählbuch für alle Kinder, die Windpocken haben oder mehr darüber wissen wollen



Band 18: „Ade, geliebte Amelie!“
Das Bilder-Erzählbuch vom Älterwerden und Sterben



Band 19: „Willi Wunder“
Das Bilder-Erzählbuch für alle Kinder, die ihre Einzigartigkeit entdecken wollen

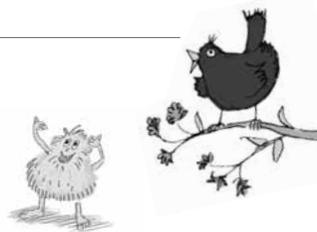
Band 20: „Was brauchst du?“
Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen



Band 21: „Ilvy schläft gut“
Schlafen lernen mit System



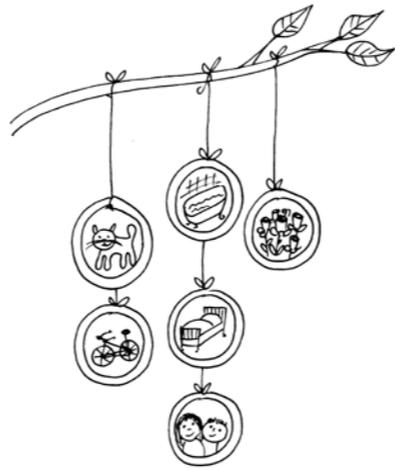
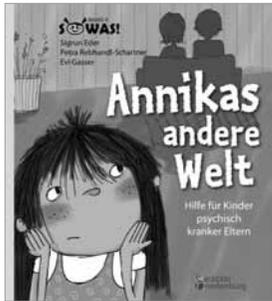
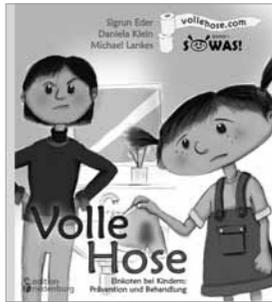
Band 22: „Stark gegen Gewalt“
Selbstbewusst eskalierende Konflikte erkennen und Gewalt kindgerecht stoppen



Alle Titel im (Internet-)
Buchhandel erhältlich

SOWAS-Buch.de

Die „SOWAS!“-Reihe wird fortgesetzt!



Hallo du!
Ich bin Annika und habe ein **Gute-Laune-Buch** für dich gemacht. Damit kannst du das ganze Jahr über gut gelaunt sein und auch deine Gedanken und Gefühle gut ordnen. Viel Spaß!



SOWAS!
SOWAS-Buch.de

SOWAS!
SOWAS-Buch.de



BESTSELLER

WAS BRAUCHST DU?

Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen



Ein Buch von Hanna Grubhofer, Sigrun Eder und Barbara Weingartshofer (Illustrationen)

Emil Erdmännchen möchte mit seiner Familie und seiner Freundin Carla Chamäleon einen Ausflug zum himmlisch duftenden Beerenstrauch machen. Doch Carla Chamäleon hat keine Lust, und Emil Erdmännchen versteht nicht, wieso. Bevor es zum Streit kommt, taucht Gino Giraffe auf. Was für ein Glück! Gino Giraffe erklärt Emil Erdmännchen und Carla Chamäleon ihre Bedürfnisse. Auch Mia Maus, Balduin Bär, Pedro

Pfau, Martha Maulwurf und einige andere Tierkinder kommen sich mit dem, was sie brauchen, in die Quere. Gino Giraffe ist immer zur Stelle und zeigt ihnen, was genau für sie im Moment wichtig ist.

Das fröhlich illustrierte Bilder-Erzählbuch „Was brauchst du?“ im handlichen A5-Format unterstützt Kinder dabei, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, um für jeden eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft dabei, Konflikte zu lösen.

Zahlreiche, auf gut beschreibbarem Papier gedruckte Mit-Mach-Seiten zum Malen, Aufschreiben und Reden im Anschluss an die Geschichte befähigen junge LeserInnen dazu, sich selbst und andere besser zu verstehen. Als Bonus-Material gibt es die Tiere und ihre Bedürfnisse zum Ausmalen und Ausschneiden. Auf Karton geklebt können Kinder so ihre eigenen Bedürfniskärtchen basteln und Lösungen für Konflikte finden.

Im (Internet-)Buchhandel und auf editionriedenburg.at • SOWAS-Buch.de



Bücher für die sensible Zeit der Pubertät von Nicole Schäufler



Unsere Bücher gibt es im (Internet-) Buchhandel.



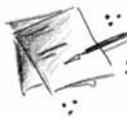
edition riedenburg
editionriedenburg.at



Vom Mädchen zur Frau
Ein märchenhaftes Bilderbuch für alle Mädchen, die ihren Körper neu entdecken
Dieses Buch erzählt dir in 24 Bildern, was dich in der sogenannten Pubertät verwandelt und verzaubert.



In der Regel wunderbar
Ein zauberhafter Menstruationskalender für alle Mädchen, die ihren Körper neu entdecken
Für das erste Jahr mit deiner Periode und fantasievolle Möglichkeiten der Gestaltung.



Vom Jungen zum Mann
Ein abenteuerliches Bilderbuch für alle Jungen, die ihren Körper neu entdecken
In der Pubertät verändert sich dein Körper. Hier wirst du entdecken, was alles in dir steckt.





Dein Verlag.
editionriedenburg.at

edition
riedenburg

