



Buchempfehlungen für Erwachsene

Die vorliegende Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und wird kontinuierlich ergänzt. Anregungen und Hinweise auf aktuelle Fachliteratur richten Sie bitte an kontakt@periparto.ch

Beau, C. (2015). **Ich könnte doch glücklich sein**. dorise-Verlag.

Börgens, S. (2010). **Das Kind ist da, das Glück lässt auf sich warten**. Mabuse.

Bunjes, S. (2019). **Tränen, Liebe, Freiheitsdrang: Mein schwerer Start ins Mutterdasein**. Independently Published.

Dorn, A. (2020). **Krisen in der Schwangerschaft: Ein Wegweiser für schwangere Frauen und alle, die sie begleiten**. Kohlhammer Verlag.

Fischer, S. (2020). **Die Mutterglückslüge**. Kösel Verlag.

Frey, C. (2021). **Mutterglück: Wie ich trotz postpartaler Depression zurück zu meinen Kindern fand**. BALANCE Buch + Medien Verlag.

Garstick, E. (2013). **Junge Väter in seelischen Krisen: Wege zur Stärkung der männlichen Identität**. Klett-Cotta.

- Gmür, P. (2000). **Mutterseelenallein: Erschöpfung und Depression nach der Geburt.** Pro Juventute.
- Haenel, T. (2018). **Depression – Das Leben mit der schwarz gekleideten Dame in den Griff bekommen** (2. Aufl.). Springer.
- Helbling, V. (2018). **Am Abend fließt die Mutter aus dem Krug.** Edition bücherlese.
- Hoover, C. (2014). **Zurück ins Leben.** Atria Books.
- Imlau, N. (2024). **Bindung ohne Burnout: Kinder zugewandt begleiten ohne auszubrennen.** Beltz Verlagsgruppe.
- Jaltas, N. (2020). **Wie man Stress während der Schwangerschaft meistert.** Kösel Verlag.
- Johnstone, M. (2008). **Mein schwarzer Hund: Wie ich meine Depression an die Leine legte** (T. Lindquist, Übers.). Antje Kunstmann.
- Johnstone, M., & Johnstone, A. (2009). **Mit dem schwarzen Hund leben: Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren** (T. Lindquist & S. Müller, Übers.). Antje Kunstmann.
- Krämer, S. (2020). **Muttertät: Wenn sich plötzlich alles anders anfühlt.** Kösel Verlag.
- Mücke, R. X. (2024). **Mutter werden ist (nicht) schwer: Einfluss der Matreszenz auf psychische Gesundheit** – Mit Freud und Leid quer durch alle Tabuthemen des Mutterwerdens hin zu ganz viel Verständnis und Empowerment. Ruth Mücke.
- Pro Juventute Schweiz. (2024). **Pro Juventute Elternbriefe: 1. bis 6. Lebensjahr** [Elternbroschürensreihe]. Stiftung Pro Juventute.
- Rohde, A. (2014). **Postnatale Depressionen und andere psychische Probleme: Ein Ratgeber für betroffene Frauen und Angehörige.** Kohlhammer Verlag.
- Rohde, A. (2020). **Mutter werden mit psychischer Vorerkrankung.** Kohlhammer Verlag.
- Rösler, A. (2020). **Nachwehen: Trost & Hilfe bei überwältigenden Gefühlen rund um die Geburt.** Kösel Verlag.



- Sahib, T. (2018). **Darauf waren wir nicht vorbereitet: Psychische Krisen rund um die Geburt eines Kindes verstehen und überwinden.** BoD – Books on Demand.
- Sahib, T. (2020). **Darauf waren wir nicht vorbereitet.** BoD – Books on Demand.
- Scheufens, B. (2019). **Zurück ins Leben! – Mein Weg aus der Wochenbettdepression.** tredition.
- Schrimpf, U. (2013). **Wie kann ich dich halten, wenn ich selbst zerbreche? Meine postpartale Depression und der Weg zurück ins Leben.** Südwest Verlag.
- Schrimpf, U. (2023). **Mythos Mutterglück: Warum Depressionen rund um die Geburt kein individuelles Problem sind und wie wir sie überleben.** Leykam.
- Serrallach, O. (2021). **Postpartale Erschöpfung: Umgang mit Erschöpfung, Trauma und Depression nach der Geburt.** Kösel Verlag.
- Shields, B. (2006). **Ich würde dich so gerne lieben: Über die große Traurigkeit nach der Geburt** (K. Volk, Übers.). Marion von Schröder.
- Stern, D. N., & Bruscheweiler-Stern, N. (2014). **Geburt einer Mutter: Die Erfahrung, die das Leben einer Frau für immer verändert.** Brandes & Apsel.
- Valg, S. (2015). **Dunkel und gefährlich: Die Dame in Schwarz.** CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Wessely, C. (2021). **Liebesmühe.** Kösel Verlag.
- Wieggers, P. (2016). **Nur die Liebe fehlt: Von Depression nach der Geburt und Müttern, die ihr Glück erst finden mussten.** Patmos Verlag.
- Wieggers, P. (2021a). **Nur die Liebe fehlt.** Kösel Verlag.
- Wieggers, P. (2021b). **Von Depression nach der Geburt.** Kösel Verlag.
- Zahn, T. (2007). **Warum ich von der Brücke sprang: Die wahre Geschichte meiner postpartalen Depression, dramatischen Rettung und Rückkehr zur Hoffnung.** SCM Hänssler.

