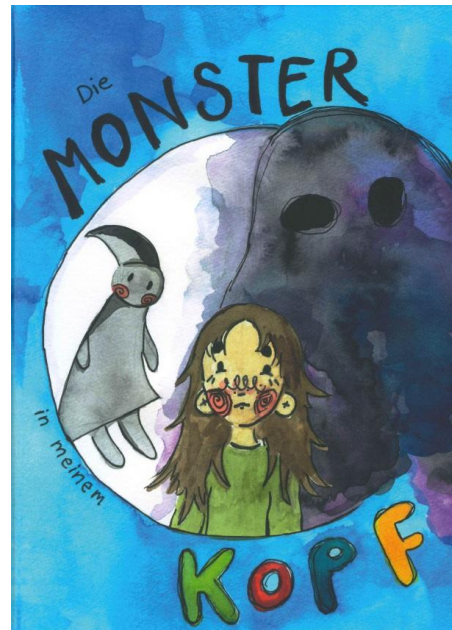


„Die Monster in meinem Kopf“ – Ein hilfreiches Bilderbuch für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Das Mädchen Nelly hat seit einiger Zeit zwei ständige Begleiter. Für andere sind sie nicht sichtbar, aber sie machen Nelly das Leben sehr schwer. So schwer, dass sie morgens kaum aus dem Bett kommt, es nur mit Mühe in die Dusche schafft und beim Ankommen in der Schule bereits so erschöpft ist, dass sie sich nicht mehr konzentrieren kann. Matilda und der Angstzwerg, so heißen die beiden Gefährten, die für negative Gedankenspiralen und Nebel im Kopf sorgen, ihren Körper niederdrücken und ihr ständig einflüstern, dass sie sowieso nichts schaffe und lieber im Bett bleiben soll. Nelly jammert aber nicht, sie will Familie und Freunden nicht zur Last fallen und spricht nicht darüber, wie es ihr wirklich geht.

Im Buch erklärt Nelly aber sehr gut, wie es sich anfühlt, nicht nur sich, sondern auch Matilda und den Angstzwerg aus dem Bett und aus dem Haus zu hieven. Sie braucht also immer Kraft für Drei und kann trotz der Anstrengung in der Nacht kaum schlafen, weil sie von Gedankenstürmen wachgehalten wird.



© Ina Spitzbart

Gott sei Dank hat Nelly eine aufmerksame Mama, der auffällt, dass es Nelly gar nicht gut geht. Sie findet eine Psychotherapeutin, bei der Nelly lernt, dass viele Menschen solche Begleiter in sich tragen und man sich dafür nicht zu schämen braucht. Nelly erfährt auch die Nachnamen von Matilda und dem Angstzwerg – **Depression und Angststörung**. Mit Hilfe der Therapeutin versteht sie besser, was diese in ihr bewirken wollen und wie sie ihnen entgegentreten kann.

Hinter dem tapferen Mädchen Nelly steht [Ina Spitzbart](#). Die mittlerweile 19-jährige Gmundnerin hat mit Hilfe ihrer Psychotherapeutin das Buch nicht nur geschrieben, sondern auch selbst wunderbar illustriert. Ina Spitzbart zeigt mit ihrer Geschichte Betroffenen, dass es Hilfe gibt und dass man trotz solcher Monster im Kopf ganz richtig und normal ist. Freund:innen und Familien möchte sie mitgeben, dass es wichtig ist, hinzuschauen, Betroffene anzusprechen und Hilfe anzubieten.

Ein beeindruckendes Buch für alle Altersgruppen, zu bestellen für 19,50€ unter diesem [Link](#).