



Annemarie Duscha | Ralf Leussler

## Schattensprünge

Ein Selbsthilfe-Bilderbuch mit Bildern von  
Barbara Hofmann

Paritätische Projekte gGmbH (Hg.)

Juli 2020, 32 Seiten, 26 farbige  
Illustrationen, Hardcovereinband

Die Herstellung des Buches wurde durch  
die Selbsthilfeförderung der AOK Hessen  
ermöglicht.

Das Buch ist kostenlos in allen  
Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte  
gGmbH erhältlich.

[www.paritaet-selbsthilfe.org](http://www.paritaet-selbsthilfe.org)

# Schattensprünge

Was tun mit einem Papa, der traurig ist? Weil Lisa weiß, dass es gut tut, mit anderen zu sprechen, hat sie eine Idee: Er braucht jemanden, der ihm zuhört und ihn versteht. Aber wen?

Zum Glück weiß ihr Freund Cem, was zu tun ist. Sein Onkel Metin ist nämlich wieder richtig glücklich, seit er zu einer Selbsthilfegruppe geht. Onkel Metin erklärt: Um ein Problem zu lösen, muss man manchmal über seinen Schatten springen und anderen davon erzählen. Aber: Das mit den Schattensprüngen ist gar nicht so leicht – nicht nur, wenn man wie Onkel Metin nur ein Bein hat.

Dieses liebevoll illustrierte Bilderbuch ermutigt die großen und kleinen Leser\*innen, mit Problemen nicht alleine zu bleiben und sich anderen anzuvertrauen. Dabei erfahren sie, was Selbsthilfegruppen sind und dass es vielen Erwachsenen hilft, wenn sie in einer Selbsthilfegruppe Menschen mit ähnlichen Problemen treffen können.

Für die erwachsenen Vorleser\*innen gibt es im Buch die Kontaktdaten des Selbsthilfebüros. Denn: Vielleicht wünscht sich ja manch Eine\*r auch einen Schattensprung.

## Bestellung:

**Sekretariat der PP-Selbsthilfebüros Hessen**  
**shb-sekretariat@paritaet-projekte.org**  
**Tel.: 0 61 52 / 98 94 72**