

Kreative Techniken für die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

75 Therapiekarten.

Bearbeitet von
Von: Melanie Gräßer, und Eike Hovermann jun.

1. Auflage 2018. Sonstiges.
ISBN 978 3 621 28507 0
Gewicht: 1378 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie > Kinder- und Jugendlichen Psychotherapie](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Gräßer • Hovermann

Kreative Techniken für die Kinder- und Jugend- lichenpsychotherapie

75 Therapiekarten



BELTZ

Leseprobe aus: Gräßer/Hovermann, Kreative Techniken für die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, ISBN 978-3-621-28507-0

© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28507-0>



Sorgenfresser

2

Darum geht's: der Klassiker – Kindern und Jugendlichen eine Möglichkeit an die Hand geben, um ihre Sorgen und Nöte »auffressen« zu lassen

Das brauchen Sie: einen Sorgenfresser (aus dem Spielwarenhandel) oder verschiedene Stoffe, Reiß-/Klettverschluss, Nadel/Faden oder Nähmaschine, Nähanleitung (aus dem Internet)

So geht's: In letzter Zeit erfreuen sich Sorgenfresser einer großen Beliebtheit und viele Kinder und Jugendliche haben bereits einen eigenen.

Finden Sie zunächst mit Ihrem Patienten heraus, ob ein Sorgenfresser ein geeignetes Mittel für ihn ist. Einige Patienten finden so etwas vielleicht albern oder kommen mit einem Tresor oder einer anderen Technik besser zurecht.

Wenn Ihr Patient Spaß am Nähen hat, hat er vielleicht Lust, sich selbst einen Sorgenfresser zu nähen. Vielleicht können Sie die gestalterischen Überlegungen zusammen anstellen und Ihr Patient näht dann zu Hause, vielleicht zusammen mit einer Bezugsperson oder mit einer Freundin.

Wichtiger für den therapeutischen Prozess ist aber nicht die Herstellung des Sorgenfressers, sondern der richtige Umgang mit ihm. Erklären Sie Ihrem Patienten das Prinzip des Sorgenfressers und besprechen Sie dann, wie er seinen Sorgenfresser einsetzen könnte. Lassen Sie dazu Ihren Patienten seine Ängste, negativen Gedanken auf kleine Zettel schreiben oder belastende Bilder aufmalen. Animieren Sie Ihren Patienten nun, dass sein Sorgenfresser die Zettel »auffrisst« (vielleicht begleiten Sie dies bei kleineren Kindern mit entsprechenden Essgeräuschen, um etwas Spaß in die Übung zu bringen). Vergessen Sie nicht, dass der Sorgenfresser auch wieder verschlossen wird, damit auch alle Zettel im Inneren bleiben und »verdaut« werden.

Geben Sie Ihrem Patienten seinen Sorgenfresser mit nach Hause, damit er »neues Futter« sofort an den Sorgenfresser »verfüttern« kann und nicht bis zur nächsten Therapiestunde mit sich herumtragen muss.

Es kann auch hilfreich sein, wenn Ihr Patient den Sorgenfresser immer mal wieder mit in Ihre Stunde bringt, um sich die »Sorgen« anzuschauen, diese zu bearbeiten und/oder sie gemeinsam zu entsorgen (z. B. in einem Schredder).

Gruppen: Die Erstellung eines Sorgenfressers kann eine schöne Aufgabe in einer Gruppe sein.

Achtung

Achten Sie darauf, dass Ihr Patient seine Sorgen nicht nur aufschreibt und »entsorgt«, sondern dass Sie auch gemeinsam mit Ihrem Patienten an diesen arbeiten.

Kategorie
Kreativ/Malen/Basteln

Zeitlich
Mitte

Thematisch
Intervention/Gefühle

Störungsbilder und Symptome
Ängste/Traumata/negative Gedanken/Sorgen



Das Waagschalenprinzip

20

Darum geht's: die eigene Entscheidungskompetenz erlebbar machen durch Abwägen, Gegenüberstellung und Verdeutlichen von Pro und Kontra

Das brauchen Sie: Papier, Stifte oder eine Waage mit 2 Waagschalen, Gewichte oder Streichhölzer

So geht's: Vielen Patienten fällt es schwer, sich zu entscheiden und/oder Probleme anzugehen oder den richtigen Weg einzuschlagen. Oft hat Ihr Patient nur den Gesamtberg als Problem im Kopf, aber nicht den Blick auf die einzelnen kleinen Herausforderungen, die in der Regel gut zu bewältigen sind. Mithilfe des Waagschalenprinzips gelingt dies meist viel leichter. Ihr Patient kann sich das Für und Wider veranschaulichen und somit Veränderungsschritte ganz leicht planen. Damit Sie mit Ihrem Patienten mit dem Waagschalenprinzip arbeiten können, müssen Sie zunächst die konkrete Fragestellung gemeinsam erarbeiten. Überlegen Sie dann, ob es sich um eine Entscheidungs- oder eine Gleichgewichtswaagen-Fragestellung handelt. Zur Verdeutlichung:

Entscheidungswaagen-Fragestellung: Dies könnte z. B. die Wahl der weiterführenden Schule Ihres Patienten sein. Analog dem bekannten Prinzip des Problemlösens werden nun zunächst alle Argumente oder Dinge gesammelt, die auf die Pro- oder Kontraseite der Waage gehören. Danach können diese gewichtet werden, einige Dinge »wiegen« schwerer als andere (z. B. der nur halb so lange Schulweg oder Freunde »verlieren«). Lassen Sie Ihren Patienten nun nach und nach die einzelnen, gewichteten Argumente auf die Waagschalen legen, lassen Sie ihn die Veränderungen kommentieren und bestenfalls selbst zu einem Ergebnis kommen.

Gleichgewichtswaagen-Fragestellung: Hier können Sie z. B. das Thema Belastung versus Ressourcen sehr gut besprechen. Ziel sollte sein, dass Ihr Patient selbst erkennt, dass sich seine Waage mindestens im Gleichgewicht

befinden sollte, besser noch die Ressourcen überwiegen. Erarbeiten Sie gemeinsam Wege, um die Ressourcen Ihres Patienten zu vergrößern. Ein anderes Beispiel wäre eine Gesundheitsfragestellung mit Essen und Bewegung in den beiden Waagschalen.

Vorgehensweise: Erarbeiten Sie zunächst mit Ihrem Patienten das Prinzip einer Waage mit 2 Waagschalen, im Idealfall mit einer echten Waage, um das Prinzip selbst erfahrbar zu machen, oder zeichnen Sie eine Waage auf. Klären Sie nun, was in die einzelnen Schalen hineingelegt wird. Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie die Waage bestücken möchten, je nach Empfindlichkeit der Waage z. B. mit beschrifteten Zetteln, Klötzchen, Steinen, Streichhölzern oder echten Gewichten, die entsprechend benannt werden.

Gruppen: Waagschalen können Sie z. B. in der Gruppe bei Abstimmungen nutzen oder das Prinzip der Waage mithilfe einer mitgebrachten Waage gemeinsam erarbeiten und danach jeden Teilnehmer zu dem erwünschten Thema seine eigene Waage auf dem Arbeitsblatt bestücken lassen. Eine Vorlage finden Sie in den Online-Materialien.

Achtung

Behalten Sie sehr sorgsam die Gewichtung der einzelnen Argumente im Auge, sodass es nicht zu einer »Wunschabwägung«, sondern einer echten Abwägung und damit Entscheidung kommt.

Kategorie
Visualisieren

Zeitlich
Anfang bis Ende

Thematisch
Diagnostik/Motivation

Störungsbilder und Symptome
Alle



Darum geht's: eine persönliche Schatzkiste mit einer Sammlung von Ressourcen und positiven Dingen, auf die Ihr Patient jederzeit zurückgreifen kann

Das brauchen Sie: Papp-/Schuhkarton oder Holzkiste, Stifte, Farben, Kleber, Deko-Material (z. B. Zeitschriften, Geschenkpapier, Glitzersteine, Muscheln, Spiegel, Aufkleber ...)

So geht's: Wahrscheinlich haben Sie mit Ihrem Patienten bereits einzelne Ressourcen erarbeitet. Überlegen Sie gemeinsam, ob es nicht sinnvoll sein könnte, wenn er auf diese jederzeit zugreifen kann. Damit diese Sammlung nicht einfach nur in einer Kiste liegt, könnten Sie mit Ihrem Patienten einen besonderen Ort, eine Schatzkiste, erschaffen. Erarbeiten Sie gemeinsam, wie diese Schatzkiste aussehen soll. Es gibt ganz verschiedene Möglichkeiten. Sie können die Schatzkiste während der Stunde gemeinsam bauen oder Ihr Patient kann sie als Hausaufgabe zuhause erstellen, vielleicht auch gemeinsam mit den Eltern oder einer Bezugsperson.

Im nächsten Schritt geht es darum, die Kiste zu befüllen. Neben den ggf. bereits erarbeiteten Ressourcen besprechen Sie, was Ihr Patient sonst noch hineintun möchte. Leitfragen können hierbei sein: Dinge, auf die er stolz ist, die ihm gut tun, die er besonders gerne mag, die einen besonderen Wert oder eine schöne Erinnerung für ihn haben (z. B. Sportmedaille, Heft mit einer guten Schulnote, Foto mit der besten Freundin, Kuchenrezept, das besonders gut gelungen ist ...). Sie können sich auch an den Sinnesqualitäten orientieren und Ihren Patienten nach Dingen fragen, die er besonders gern riecht, schmeckt usw.

Es kann hilfreich sein, bereits erarbeitete Ressourcen, positive Gedanken, Übungen ... also Dinge, die Ihr Patient bereits in der Therapie gelernt hat, aufzuschreiben/zu malen und in die Schatzkiste hineinzutun (z. B. Säckchen

mit Bohnen, die ihn an die Bohnengeschichte [Karte 71] erinnern oder ein Stein [Karte 8]).

Besprechen Sie nun noch, wie und wann Ihr Patient seine Schatzkiste nutzen kann und wo er sie aufbewahren möchte. Es kann Bestandteil eines täglichen Abendrituals sein, die Kiste unter dem Bett hervorzuholen, sich einen positiven Gegenstand herauszuholen, an die damit verbundene Erinnerung zu denken oder die damit verknüpfte Übung durchzuführen, um z. B. besser einzuschlafen. Es kann auch eine Hausaufgabe sein, täglich etwas Positives hineinzutun/zu schreiben (z. B. ein Tagebuch oder Zettel mit 1 bis 2 Dingen, die Ihrem Patienten an dem jeweiligen Tag gut gelungen sind). Durch eine solche Routine erreichen Sie, dass Ihr Patient wahrscheinlich auch nach der Therapie seine Schatzkiste selbstständig nutzen wird.

Gruppen: Natürlich können Sie diese Technik auch sehr schön im Gruppen-setting anwenden.

Achtung

Das Erstellen einer Schatzkiste ist so individuell wie jeder Ihrer Patienten. Manche Jugendlichen finden so etwas vielleicht »uncool«, suchen Sie hier nach zeitgemäßen Alternativen, wie z. B. Bilder im Handy, ein echter Tresor, eine Metallkiste ...