



Leseprobe aus Gräßer und Hovermann, Good vibes only. Positive Aktivitäten für Jugendliche und junge Erwachsene, ISBN 4019172101169 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel <http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101169>

Die Arbeit mit den Bildkarten zur Verhaltensaktivierung

In der therapeutischen Arbeit mit Jugendlichen können die Positive-Aktivitäten-Karten sehr gut eingesetzt werden. So können Sie schon während der Therapiestunde gezielt auf eine bestimmte positive Aktivität mit Ihren Patient:innen hinarbeiten und ihnen beispielsweise am Ende der Stunde die entsprechende Karte mit der Übung als Kopie mitgeben. Eine Besprechung oder auch nur die Suche nach einer positiven Aktivität ist vielleicht auch eine erste gemeinsame Übung für den langfristigen Einsatz und die Etablierung oder erfolgreiche Nutzung einer positiven Aktivität.

Vereinbaren Sie mit Ihren Patient:innen, dass sie anderen von ihrem Vorhaben berichten, um so die Verbindlichkeit zu erhöhen.

Der Austausch mit anderen Personen, die ähnliche Aktivitäten durchführen, ist in der Regel sehr hilfreich, egal ob in einer Gruppe, einem Verein oder mit Gleichgesinnten im Internet oder in einem speziellen Forum.



Funktion der Positive-Aktivitäten-Karten

- ▶ Steigen Sie schneller in die Arbeit mit Ihren Patient:innen ein.
- ▶ Fragen Sie mithilfe der Karten noch konkreter und gezielter nach bereits vorhandenen und von Ihren Patient:innen durchgeführten positiven Aktivitäten.
- ▶ Nutzen Sie die Karten auch zur Exploration rund um das Thema Ressourcen.
- ▶ Explorieren Sie leichter die möglicherweise bereits früher erfolgreich eingesetzten und genutzten positiven Aktivitäten und / oder Ressourcen Ihrer Patient:innen.
- ▶ Klären Sie gemeinsam mit Ihren Patient:innen, ob und welche Aktivitäten für sie funktionieren oder welche bereits bekannt sind.
- ▶ Machen Sie Ihre Patient:innen neugierig auf neue Erfahrungen und Aktivitäten mithilfe der aktivierenden und einladenden Bilder.
- ▶ Bringen Sie Abwechslung in Ihre Therapiestunde.
- ▶ Nutzen Sie die Karten als Hilfestellung für sich selbst und / oder Ihre Patient:innen, um sich einen Überblick über die riesige Auswahl an positiven Aktivitäten zu verschaffen.
- ▶ Nachbearbeitung der Therapiestunde: Geben Sie einzelne Kartenmotive als Erinnerung, Motivation oder auch als Gedankenstütze mit nach Hause.

- ▶ Fördern Sie das Selbsthilfepotenzial Ihrer Patient:innen, indem diese die Karten als Erinnerung an frühere Aktivitäten einsetzen.
- ▶ Nutzen Sie die Karten und passenden Bilder zur schnelleren Visualisierung, Erinnerung und Aktivierung.
- ▶ Sie können die Karten auch im Rahmen von Gruppenarbeiten oder in Pärchengesprächen nutzen. Auch hier können gemeinsame positive Aktivitäten ein Baustein für ein besseres Miteinander sein.

Tipps für die Arbeit mit Gruppen

Nutzen Sie die Vielfalt der aktivierenden einladenden Bilder auf den Vorderseiten der Karten, legen Sie diese beispielsweise sternförmig in die Mitte des Gruppenraums, sodass diese für alle sichtbar sind. Lassen Sie jedes Gruppenmitglied eine oder mehrere Karten von positiven Aktivitäten auswählen, die das Gruppenmitglied entweder bereits ausführt, gerne ausprobieren würde oder auf gar keinen Fall machen möchte, und lassen Sie die Person erklären, warum. Lassen Sie in Kleingruppen einzelne Karten oder Kategoriebereiche erarbeiten und anschließend im Plenum vorstellen.



Weitere Arbeitsbereiche und Einsatzgebiete, in denen Sie die Positive-Aktivitäten-Karten einsetzen können

- ▶ Als Pädagog:in in weiterführenden Schulen, in der Beratung oder auch im Einzelcoaching werden Sie mithilfe der Fotografien einen schnelleren und auch tieferen Einstieg in Gespräche über frühere positive Aktivitäten erleben, der Ihnen bisher ohne diese Karten in so kurzer Zeit vielleicht verwehrt geblieben ist.
- ▶ Als Seminarleiter:in können Sie die Karten unter anderem als kreativen Einstieg in Ihr Seminar, für Gruppenübungen oder auch zum Abschluss eines Seminars einsetzen: »Welche gemeinsamen Aktivitäten haben welche Gruppenmitglieder?« oder »Wer würde gerne einmal welche Aktivität in Zukunft ausprobieren oder beherrschen?«
- ▶ Gruppenarbeit, beispielsweise in Therapie- oder Wohngruppen, fällt durch die Karten den Gruppenmitgliedern häufig leichter, da hier auf Worte zuerst verzichtet werden kann. Hier können die Karten auch dazu dienen, gemeinsame Gruppenaktivitäten zu finden, eine Liste von möglichen Aktivitäten zu erstellen oder spezielle Aktivitäten auszuwählen.
- ▶ Andere gute Einsatzorte für die Positive-Aktivitäten-Karten können Selbsterfahrungsgruppen,

Selbsthilfegruppen oder Gruppen zu bestimmten Themen, z.B. Trauergruppen, sein. Positive Aktivitäten sind gerade in schwierigen Zeiten eine der besten Möglichkeiten, sich abzulenken und / oder neue Kraft zu tanken und neue Ziele zu entwickeln.

- ▶ In der Pärchen- / Paarberatung / -therapie sind die Karten ein beliebtes Medium, um gemeinsame mögliche neue Aktivitäten zu entdecken oder alte wiederaufleben lassen.
- ▶ Die 100 Bildkarten sind in der Arbeit mit einem sehr breiten Spektrum an Patient:innen / Klient:innen einsetzbar, angefangen mit geistig oder lernbehinderten Menschen oder auch mit Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen, um nur zwei Beispiele zu nennen.
- ▶ Sie können die Karten sehr gut einsetzen, wenn Sie mit Menschen arbeiten, die nicht Ihre, sondern eine andere Sprache sprechen.

Therapeutischer Umgang mit den Karten

Als Psychotherapeut:in, Pädagog:in, Sozialarbeiter:in oder Berater:in können Sie Ihren Patient:innen helfen, die richtigen Aktivitäten auszuwählen und diese konkret anzuwenden, einen ersten Einstieg »hinzubekommen« oder um einen Impuls zu setzen. Gerade beim erstmaligen Versuch einer möglicherweise neuen Aktivität hat der / die eine oder andere

Patient:in / Klient:in vielleicht noch Schwierigkeiten, sich auf die Aktivität einzulassen. Hier ist es besonders hilfreich, die Vor- und Nachteile der Aktivität gemeinsam zu besprechen. Mögliche Bedenken, Hürden oder auch Missverständnisse können vorab gemeinsam geklärt oder auch mögliche Alternativen zusammen erarbeitet und ausprobiert werden. Möglicherweise kann ein Rollenspiel für den Einstieg in eine Aktivität, die mit sozialen Interaktionen verbunden ist, wie z.B. das Aufsuchen eines Sportvereins, hilfreich sein. So können Ihre Patient:innen mit Ihnen üben, wie sie auf die anderen Vereinsmitglieder zugehen können, wie sie sich vorstellen und was sie sagen können.

Eine Nachbereitung und »Erfolgskontrolle« sollten in den folgenden Stunden ebenfalls mit eingeplant werden und die Patient:innen für die Durchführung ihrer ersten positiven Aktivitäten selbstverständlich gelobt werden. Vielleicht ist hier der Einsatz eines Verstärkerplans ebenfalls hilfreich und sinnvoll.

Umgang mit problematischen Situationen

Wenn es Ihrem / Ihrer Patient:in sehr schlecht gehen sollte oder er / sie suizidal ist, sollte eine psychiatrische Abklärung oder bei akuter Suizidalität ggf. eine stationäre Behandlung erfolgen. Wenn Sie nicht psychotherapeutisch ausgebildet sind, holen Sie sich hierbei Unterstützung von den entsprechenden Fachleuten.

Outdoor-Sport – Wenn du gerne draußen bist

- ▶ Wandern, Pilgern, höhlenwandern
 - ▶ Bergsteigen, klettern (Alpin-, Frei- oder Eisklettern, Bouldern), Klettersteige
 - ▶ CrossFit
 - ▶ Feldhockey
 - ▶ Golf, Swinggolf, Frisbee- / Discgolf
 - ▶ Intercrosse, Lacrosse
 - ▶ Schlag-, Schleuderball
 - ▶ Shuffleboard
- Tipps**
- ▶ Du bist gerne draußen, treibst gerne Sport, bist wind- und wetterfest und außerdem ein Teamplayer, dann dürften Outdoor-Sportarten interessant für dich sein.
 - ▶ Suche dir nette Leute, mit denen du zusammen draußen Sport treiben kannst, suche dir Mitstreiter:innen, Vorbilder, schließe dich einer Gruppe an oder schau nach Vereinen wie z. B. dem Deutschen Alpenverein, von dem es über 300 Ortsgruppen gibt.
 - ▶ Habe ein Ziel vor Augen wie z. B. einen Wettkampf, erstelle dir einen Trainingsplan oder suche dir jemanden, der / die dir dabei hilft. Fang langsam an!
 - ▶ Wusstest du, dass es auch Geocache-Climbing gibt (vgl. Karte 40)? Vielleicht ist das auch eine spannende Kombi für dich.

Anzahl
Leute



Kosten



Umgebung



Material



Spezielle Sportarten – Von Bogenschießen bis Fallschirmspringen

Fliegen / Flugsport

- ▶ Ballonfahren
- ▶ Drachenfliegen, Fallschirmspringen, Paragliding
- ▶ Segelfliegen, Motorflugzeug, Kunstflug (Flugakrobatik), Flugsimulation

Schießen

- ▶ Bogenschießen, Armbrust
- ▶ Tontauben- / Wurfscheiben-, Präzisions-, Westernschießen, Jagdliches Schießen
- ▶ Biathlon

Tipps

- ▶ Fliegen und Schießen gehören sicher nicht zu den preiswertesten und gängigsten Sportarten, aber wenn du Spaß daran hast, schau dir diese Tipps an.

- ▶ Recherchiere zu der jeweiligen Sportart (z. B. im Internet nachlesen oder Video schauen).
- ▶ Frag in deinem Freundes- / Bekanntenkreis nach, ob jemand eine Person kennt, die diese Sportart(en) ausübt und dich vielleicht mal mitnehmen würde.
- ▶ Fahr zu Events / Veranstaltungen / Festen / Messen, z. B. Ballonfeste (Montgolfiade), Jagd- und Hunde-Messe.
- ▶ Habe ein Ziel vor Augen, z. B. einen Flugschein machen, eine Waffenbesitzkarte erwerben, an einem Wettkampf teilnehmen o. Ä. Ein Funksprechzeugnis oder eine Funkerlaubnis können auch schöne Zwischenziele sein, wenn du fliegen möchtest.
- ▶ Schau, ob du dich einer Gruppe oder einem Verein anschließt.

Anzahl
Leute



Kosten



Umgebung



Material





Chillen – Einfach mal nix tun

47

- ▶ faulenzten, nichts tun, entspannen
- ▶ ausschlafen, ausgiebig frühstücken, brunchen; leger-gemütlich kleiden, Tag im Pyjama verbringen
- ▶ Nickerchen machen, in Hängematte / Hollywoodschaukel / Strandkorb liegen
- ▶ in der Sonne sitzen, Wolken beobachten, tagträumen, Löcher in die Luft schauen
- ▶ den eigenen Gedanken nachgehen, (über sich selbst) nachdenken, Selbstgespräch führen, lächeln / lachen, sich an Kleinigkeiten erfreuen
- ▶ mit anderen oder deinem (Haus-)Tier kuscheln

Tipps

- ▶ Kennst du die Tage, wo es Zeit ist für

eine »Nix-tun-Stunde« oder auch mal einen ganzen »Nix-tun-Tag«, um danach viel entspannter und mit viel mehr Energie deine Aufgaben angehen zu können?

- ▶ Plane »Nix tun Zeiten« fest ein.
- ▶ Um genau die richtigen »Chill-Umstände« herauszufinden, probiere verschiedene Orte, Zeiten, Dinge und Längen aus, so findest du am besten dein perfektes Chillen heraus.
- ▶ Wenn du schnell von Geräuschen abgelenkt bist, dann probiere Ohrstöpsel oder Kopfhörer mit Noise Cancellation oder Entspannungsmusik / Audios mit Meeresrauschen, Vogelgezwitscher usw. – teste, was dir am besten gefällt.
- ▶ Wichtig: Schau, was dir am besten gefällt und so richtig guttut.

Anzahl
Leute



Kosten



Umgebung



Material

