



Leseprobe aus Baumgarten, Bei 24 ist Schluss,
ISBN 4019172101312 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101312](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101312)

Baumgarten

Bei 24 ist Schluss



Das Zeitmanagementspiel für die
therapeutische und pädagogische Arbeit
mit Kindern und Jugendlichen

BELTZ

Einleitung

»Schlafen«, »Körperpflege«, »Schule«, »Freizeit« ...
– Wir alle haben unsere festen Tagesabläufe und Routinen und jeder hat mal gute und mal schlechte Tage. An schönen Tagen wünscht man sich, sie mögen niemals enden – doch genau diese Tage vergehen oft wie im Fluge. An miesen Tagen kann man es gar nicht abwarten, bis sie endlich vorbei sind – aber genau die ziehen sich manchmal unglaublich in die Länge.

Unabhängig von unserem subjektiven Zeitgefühl haben dennoch alle Tage eines gemeinsam: Jeder Tag hat nur 24 Stunden!

Verlust der Alltagsstruktur

Immer mehr Kinder und Jugendliche zeigen depressive und/oder sozial-phobische Symptome. Sie beklagen oft Antriebs- und Ein-/Durchschlafprobleme in Folge eines verschobenen Tag-Nacht-Rhythmus oder sie vernachlässigen sich selbst (Körperpflege, unregelmäßige und ungesunde Ernährung) oder ihre Freunde (Verlust von Sozialkontakten) und ziehen sich immer mehr zurück. Häufig bestehen »Freundschaften« nur

noch anonym beim gemeinsamen Online-Zocken. Durch diesen Rückzug verlieren die Kinder und Jugendlichen immer mehr ihre sozialen Bezüge und ihre Alltagsstruktur. Ein Teufelskreis beginnt.

In Jugendhilfe, Beratung und Therapie. In den ambulanten, teil- und vollstationären kinder- und jugendpsychiatrischen Einrichtungen nimmt der Anteil an Patienten und Patientinnen mit den Diagnosen »Depression« und »soziale Phobie« stetig zu. Viele Kinder und Jugendliche fühlen sich nicht mehr in der Lage, einem geregelten Tagesablauf nachzugehen und verweigern aus Angst, Überforderung und/oder wegen ihrer depressiven Symptomatik den Schulbesuch ganz oder zumindest teilweise. Diese Schulabsentisten »entfremden« sich immer mehr von ihren sozialen Bezügen und ihrer Peergroup. Es fehlen ihnen Antrieb, Selbstwirksamkeitserleben, Strategien/Resilienz zur Alltagsbewältigung und sinnvolle Ideen zur Freizeitgestaltung. Selbst kleinste Anforderungen können für die Betroffenen zur großen Herausforderung werden. Konflikte innerhalb der Familie sind vorprogrammiert, der erlebte Frust und das Gefühl zu versagen verstärken oftmals weiter die Problematik.

Einsatzmöglichkeiten und Ziele des Kartenspiels

Das therapeutische Kartenspiel »Bei 24 ist Schluss« behandelt dieses Thema der Alltagsstrukturierung spielerisch und lösungsorientiert. Es kann eingesetzt werden:

- ▶ in der Psychotherapie (Einzel- und Gruppensetting)
- ▶ im Rahmen der Jugendarbeit, Jugendhilfe und Sozialen Arbeit
- ▶ in Schule und Pädagogik
- ▶ und natürlich auch in der Familie

Das Spiel hilft bei Gesprächen zum Thema Alltagsstrukturierung, kann die Aktivierung unterstützen (positive Denkanstöße geben) und die Interaktion/Sozialkompetenz sowie das Selbstwirksamkeitserleben fördern. Und nicht zuletzt: Es macht Spaß, gibt gute Laune und dient so der Stimmungsaufhellung 😊.

Viele Spielvarianten. Das Kartenspiel ist unkompliziert, mit einfachen Spielregeln und durch seine vielen Spielvarianten sehr variabel an das jeweilige Setting anpassbar.

Spielaufbau und Regeln

- ▶ Für 2–4 Spieler und Spielerinnen
- ▶ Alter: ab 10 Jahren
- ▶ Dauer: 5–15 Minuten, je nach Spieleranzahl

Das Kartenspiel umfasst 100 Karten im Grundmodul. Für weitere Varianten stehen 42 Extrakarten zur Verfügung. Zudem liegen 4x4 Übersichtskarten (verschiedene Tagesabläufe) sowie zwei Blankokarten (zur freien Gestaltung) bei.

Basis-Tag

- 8 h **Schlaf**
- 6 h **Schule**
- 4 h **Freizeit**
- 2 h **Ernährung**
- 1 h **To-do**
- 1 h **Relax**
- 1 h **Family**
- 1 h **Körperpflege**

Die 24 h eines Tages sind in 8 Kategorien eingeteilt. Jede Kategorie ist farbig gestaltet und hat eine festgelegte Stundenzahl, die die Spieler und Spielerinnen punktgenau erreichen müssen. Außerdem gibt es die Ereigniskarten »Aussetzen«, »Joker« und »Richtungswechsel«.

Mithilfe der Übersichtskarten sollen unterschiedliche Tagesabläufe erspielt werden.

Kategorien und Hinweise der Spielkarten

Alle Karten sind jeweils einer Kategorie zugeordnet und haben eine Stundenangabe sowie einen zusätzlichen Hinweis, der für diese Kategorie sinnvoll ist. Zum Beispiel steht auf einer »Körperpflege-Karte« der Hinweis »2x täglich Zähne putzen« oder auf einer »Freizeit-Karte« der Hinweis »Freunde treffen«.



3h

Schlaf

Feste
Zubettgehzeiten

1h

Schule

Klassenarbeiten

1h

Freizeit

Freunde treffen

Leseprobe aus Baumgarten, Bei 24 ist Schluss, ISBN 4019172101312

© 2023 Beltz Verlag, Weinheim/Basel

1h

Ernährung

Frühstück

1h

Relax

Spazierengehen

1h

Family

Unternehmungen

1h

To-do

Zimmer
aufräumen

1h

Körper- pflege

Ein Bad nehmen

Mieser Tag

10 h **Schule**

7 h **Schlaf**

4 h **To-do**

1 h **Ernährung**

1 h **Family**

1 h **Körperpflege**