



Kettemann • Röhrle • Christiansen

Resilienz bei Jugendlichen mit psychisch kranken Eltern

Präventionsprogramm zur Stärkung
der psychischen Gesundheit



Online-Material auf
psychotherapie.tools

BELTZ

© Adrian Sandha



Beate Kettemann, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin für Erwachsene, Kinder und Jugendliche. Sie ist im klinischen und lehrtherapeutischen Bereich der Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie-Ambulanz (KJ-PAM) der Philipps-Universität Marburg tätig, mit Schwerpunkt auf der ADHS-Spezialambulanz für Diagnostik und Gruppenpsychotherapie für adulte ADHS-Erkrankte und Jugendliche. Sie verfügt über langjährige Erfahrung in der Beratung von Familien mit psychisch erkrankten Eltern und war maßgeblich beteiligt an der Entwicklung, Implementierung sowie Evaluation des Präventionsprogramms »YourCoach«.

© B. Röhrle



Prof. Dr. Bernd Röhrle, Professur für Klinische Psychologie und Psychotherapie, berentet, ehemals an der Phillipps Universität Marburg beschäftigt. Verhaltens- und Gesprächspsychotherapeut, Supervisor. Interessenschwerpunkt: Prävention psychischer Störungen.



Prof. Dr. Hanna Christiansen, Professur für Klinische Kinder- und Jugendpsychologie an der Phillipps Universität Marburg. Sie leitet das dortige Institut für Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie-Ausbildung sowie die Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie-Ambulanz. Prof. Christiansen ist approbierte psychologische Psychotherapeutin und zertifizierte Supervisorin für Verhaltenstherapie.

Dipl.-Psych. Beate Kettemann
Philipps Universität Marburg
FB 04 Psychologie
Gutenbergstr. 18
35037 Marburg
E-Mail: beate.kettemann@uni-marburg.de

Prof. Dr. Bernd Röhrle
roehrle@staff.uni-marburg.de

Prof. Dr. Hanna Christiansen
Philipps Universität Marburg
FB 04 Psychologie
Gutenbergstr. 18
35037 Marburg
E-Mail: christih@staff.uni-marburg.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28954-2 Print
ISBN 978-3-621-28961-0 E-Book (PDF)

1. Auflage 2024

© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dagmar Kühnle Zerpa
Umschlagbild: ©Getty Images, finwal
Bildnachweis: ©Getty Images, AB 21: LisLud, satoru takahashi, AB 9: pworld, INFO 9: Pikovit44
Herstellung: Sonja Droste
Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhaltsübersicht

Vorwort	9
Einleitung	11
1 Grundlagen	13
2 Das Präventionsprogramm »YourCoach«	21
3 Durchführung des Programms	29
4 Zusätzliches Arbeitsmaterial	53
5 Kleine Kinder: Besonderheiten	59
6 Studienergebnisse	63
Anhang	
Hinweise zum Online-Material	69
Literatur	117
Sachwortverzeichnis	120

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
1 Grundlagen	13
1.1 Ziele und Überblick	13
1.2 Das Präventionsprogramm: Hintergrund und Forschungsstand	14
2 Das Präventionsprogramm »YourCoach«	21
2.1 Aufgaben und Haltung des Coachs	21
2.2 Die Module und ihre Aufgaben und Ziele	24
3 Durchführung des Programms	29
3.1 Erstkontakt	29
3.2 Vorgespräch	30
3.3 Erste Familiensitzung: Psychoedukation für die Familie	32
3.4 Modul 1: Psychoedukation für die Jugendlichen	36
3.5 Modul 2: Aufgaben in einer Familie	39
3.6 Modul 3: Zeitstrahl und Plädoyer	42
3.7 Modul 4: Individuelle Ressourcen	45
3.8 Modul 5: Resümee	48
3.9 Zweite Familiensitzung	49
3.10 Auffrischungssitzung	51
4 Zusätzliches Arbeitsmaterial	53
4.1 Wahrnehmen und Zulassen von Emotionen	53
4.2 Umgang mit Verlust und Tod eines Elternteils	55
4.3 Suizidversuch / Suizid eines erkrankten Elternteils	56
4.4 Erstellen eines Notfallplans für eine psychische Krise eines Elternteils	57
4.5 Eltern-Kind-Bild – Vorstellung und Realität – Wie soll meine Familie sein?	57
5 Kleine Kinder: Besonderheiten	59
6 Studienergebnisse	63
Anhang	
Hinweise zum Online-Material	69
Literatur	117
Sachwortverzeichnis	120

Vorwort

Kinder psychisch erkrankter Eltern erhielten in den letzten Jahren in der Forschung verstärkte Aufmerksamkeit. Dabei wuchs das Wissen über mögliche Belastungen bei Kindern, die in einer Familie mit einem psychisch erkrankten Elternteil leben, und trug zu einem vertiefenden Verständnis der Situation der Kinder bei. In Folge wurden teilweise bestehende Interventionsmaßnahmen adaptiert, modifiziert oder entwickelt, jedoch selten – zumindest in Deutschland – evaluiert. Forschungsergebnisse zeigen übereinstimmend, dass das Belastungserleben der Kinder vielfältig und weitreichend sein kann. Kinder können Ängste entwickeln oder Verunsicherungen erleben, die sie in ihrer Entwicklung möglicherweise beeinträchtigen. Vielfach treten bei den Kindern subklinische Auffälligkeiten oder Symptome auf, die bis zu klinisch relevanten Erkrankungen des gesamten psychischen Spektrums reichen, wenn ein Elternteil psychisch erkrankt. Weltweit wird davon ausgegangen, dass ca. 25 % aller Kinder mit einem erkrankten Elternteil zusammenleben. Daher sind Interventionen bzw. Präventionsprogramme ein wichtiger Baustein für die Versorgung von Kindern psychisch erkrankter Eltern. Entsprechend sind im klinischen Alltag in der ambulanten und stationären Versorgung Kinder und Jugendliche von psychisch erkrankten Eltern keine Seltenheit. Dennoch stellt sich im Alltagsbetrieb klinischer Versorgung immer wieder die Frage, wie Kinder und Jugendliche psychisch Erkrankter adäquat versorgt werden können. Nicht immer wird in Behandlungszentren für Eltern mit einer psychischen Erkrankung eine Versorgungsstruktur für deren Kinder oder Jugendlichen bereitgehalten, die dann greift, wenn sich ein Bedarf abbildet. Ebenso selten wird in speziellen Versorgungseinrichtungen für Kinder ein angemessenes Angebot zum Thema psychischer elterlicher Erkrankung vorgehalten.

Das vorliegende Präventionsprogramm stellt eine Möglichkeit dar, Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil und ihren kleinen Kindern und im Besondern Jugendliche von psychisch erkrankten Eltern zu unterstützen. Es handelt sich um ein Kurzzeitprogramm, das nicht nur in unterschiedlichen Settings (ambulant und stationär), sondern auch von verschiedenen Berufsgruppen (Fach-Pflege-Mitarbeiter:innen, Sozialarbeiter:innen oder Psycholog:innen / Psychotherapeut:innen) angeboten werden kann. Zusätzlich können die therapeutischen Sitzungen für die Jugendlichen hochfrequent angeboten werden und zu einer schnellen Versorgung, v. a. in Krisensituationen, beitragen. Der modulare Aufbau des Programms sowie die jeweiligen dezidierten Anleitungen ermöglichen dabei eine leichte Handhabung in der Anwendung. Die dazugehörigen Arbeitsmaterialien können selbsterklärend eingesetzt werden und sprechen in einfacher Sprache alle Themen an, die in Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil auftreten können.

Dank

Die inspirierende Idee, für Kinder von psychisch erkrankten Eltern in einer Versorgungsklinik ein Präventionsprogramm zu entwickeln, stammt von Prof. M. Franz. Ihm gilt der Dank, eine unterstützende sensibilisierte Atmosphäre in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie geschaffen zu haben, um mit Kindern psychisch erkrankter Eltern in Kontakt zu kommen. Gleichzeitig wurde es möglich, parallel eine Forschungsstudie durchzuführen. Für das Interesse, unser Forschungsvorhaben für Kinder und Jugendliche von psychisch erkrankten Eltern zu unterstützen, möchte ich mich ganz herzlich bei Frau Prof. H. Christiansen und unseren Supervisoren Prof. F. Mattejat und Prof. B. Röhrle bedanken.

Ein großer Dank gilt allen Kollegen:innen und Mitarbeiter:innen der kooperierenden Klinik. Diese Studie wäre ohne ihre Mithilfe nicht möglich gewesen. Hervorzuheben ist dabei besonders das Engagement von Frau A. Zimmer und Frau Dr. D. Jung. Ebenso danken wir Dipl.-Psychologin Frau C. Stadler und unseren studentischen Hilfskräften Herrn T. Dolle, Herrn A. Weini und Frau S. Becker. Fürs Gegenlesen des Manuals und motivierende Unterstützung möchten wir auch Frau Prof. S. Mehl und Dr. A. Haag sowie Lotte herzlichst Dankeschön sagen.

Besonders möchten wir uns bei den Pflege-Mitarbeiter:innen bedanken, die uns dabei sehr unterstützt haben, Kontakt zu Patient:innen mit Kindern zu bekommen. Mit Herzblut und Begeisterung entstand eine vertrauensvolle Kooperation, die sehr zum Gelingen der Studie beigetragen hat. An dieser Stelle möchten wir Herrn U. Reining und der Arbeitsgruppe für psychisch erkrankte Eltern in Kassel für die Übernahme der Beratungsstunden in der Klinik danken. Frau C. Lutz danken wir für ihre Bereitschaft, unser Präventionsprogramm »YourCoach« in die Alltagspraxis der Kassler Familienberatung einzuführen.

Essenziell ist vor allem unser Dank an alle Patient:innen, mit denen wir im Rahmen unserer Studie Kontakt hatten. Wir hoffen sehr, dass wir ihnen und ihren Kindern mit unserem Klinikangebot helfen konnten. Die gemeinsame fruchtbare Arbeit mit den Kindern in den Familien und Einzelsitzungen war das größte Geschenk, das wir als Forschende erfahren durften.

Marburg, September 2024

*Beate Kettemann
Bernd Röhrle
Hanna Christiansen*

Einleitung

Kinder und Jugendliche tragen ein erhöhtes Risiko, selbst psychisch zu erkranken, wenn ihr erkranktes Elternteil an einer psychischen Störung leidet. Spezifische Interventionsmaßnahmen begleiten Kleinkinder, Kinder und ihre psychisch erkrankten Eltern, um die ersten wichtigen Lebensjahre zu einem Ort für günstige Lebensbedingungen für Heranwachsende zu machen, trotz potenzieller Belastungsfaktoren für die gesamte Familie, die mit einer elterlichen Erkrankung assoziiert sein können. Metaanalysen belegen die positiven Interventionseffekte für jüngere und ältere Kinder und Familien (Siegentaler et al., 2012; Thanhäuser et al., 2017; Lannes et al., 2021). Dabei fällt auf, dass Interventionen für Teenager eher rar sind (Lannes et al., 2021). Um diese Lücke zu füllen, bietet das vorliegende evaluierte Präventionsprogramm »YourCoach« eine Möglichkeit, Teenager wirksam zu unterstützen (s. Kettemann et al., 2024 in review). Ebenso kann es bei Familien mit kleinen Kindern eingesetzt werden.

Aufbau des Programms

Das Manual begleitet die Anwendung des Programms vom Erstkontakt, Vorgespräch und der gesamten Durchführung in Form von Anleitungen und Beschreibungen der Sitzungen mit Familien psychisch erkrankter Eltern und ihren Kindern und in den Einzelsitzungen mit den Jugendlichen. Dazu werden in Kapitel 1 Grundlagen vorgestellt, die die Ziele des Programms verdeutlichen und neben einem Einblick in den Forschungsansatz zu sogenannten Coachings hinführen.

Darauf aufbauend wird in Kapitel 2 die therapeutische Haltung eines Coachs vermittelt, die für die Programmdurchführung zentral ist, weil ein Coach den Jugendlichen bindungsnah zur Seite steht. Anschließend wird ein Überblick zum Ablauf des Präventionsprogramms gegeben und ein Erstkontakt sowie ein Vorgespräch exemplarisch mit vielen Anwendungshinweisen vorgestellt. In der Regel folgt nach dem Erstkontakt und Vorgespräch eine Familiensitzung zur Psychoedukation. Dazu kann neben den regulär angesprochenen Themen auch ein spezifisches Arbeitsblatt, das die jeweilige psychische Störung des erkrankten Elternteils erklärt, ausgewählt werden. Spezifische Erklärungen liegen für die folgenden Erkrankungen vor:

- ▶ Bipolare Störung
- ▶ Borderline-Persönlichkeitsstörung
- ▶ Depression
- ▶ zwanghafte Erkrankung

Weitere Erläuterungen beziehen sich auf:

- ▶ Psychose
- ▶ Alkoholabhängigkeit und Drogenmissbrauch
- ▶ Angsterkrankung
- ▶ Posttraumatische Belastungsstörung
- ▶ Demenz (s. Familiensitzung 1)

Mit dieser großen Vielfalt an unterschiedlichen klinisch beschriebenen Erkrankungsbildern soll sichergestellt werden, dass für möglichst jede Familie individuelle Erklärungsmaterialien bereitstehen. Zur weiteren Aufklärung über Störungsbilder wird verdeutlicht, wie Erkrankungen entstehen und wie man gesund bleiben kann. Abschließend können Jugendliche ihr Arbeitsblatt zur »Coachingfrage« ausfüllen (**AB 1** »Meine Coaching-Fragen und Wünsche«), das sie dann für ihre Fragen an den Coach nutzen können. Dort können sie auch ihre Wünsche und Bedürfnisse bzgl. des Coachings notieren.

Daran anknüpfend werden in den einzelnen Modulen 1–5 die Durchführung der Einzelsitzungen der Jugendlichen dargestellt. Die Module sind ausschließlich den Jugendlichen vorbehalten. Im Modul 1 werden neben psychoedukativen Elementen familiäre Veränderungen und Schuld- und Erklärungsvorstellungen der Jugendlichen besprochen und geklärt, wie sich in ihrer Wahrnehmung eine psychische Erkrankung entwickeln kann. Im Modul 2 können Aufgaben und Pflichten, die in einer Familie vorhanden sind, besprochen werden. Im Modul 3 können ein Zeitstrahl und ein Plädoyer erarbeitet werden. Das Modul 4 bietet die Möglichkeit, einen Ressourcenbaum zu gestalten und soziale Aktivitäten zu planen. Daran anknüpfend wird im Modul 5 zusammengefasst, welche Veränderungen sich im Laufe des Programms entwickelt haben. Dabei werden auch die weiteren Wünsche der Jugendlichen erfragt. Abschließend bietet sich an, in der zweiten Familiensitzung das erarbeitete Resümee der Jugendlichen vorzustellen und die restlichen Familienmitglieder einzubeziehen. Dabei soll erörtert werden, inwiefern ein weiterer Unterstützungsbedarf besteht. Dabei entscheidet eine Familie, ob sie Kontakt mit dem regionalen Unterstützungssystem aufnehmen möchte. Nach einem Monat Pause kann eine Refresher-Sitzung für die Jugendlichen angeboten werden.

Bei der Durchführung des Präventionsprogramms kann es auch vorkommen, dass Jugendliche zusätzliche Themen in den Sitzungen ansprechen, die besonders im Vordergrund stehen, wie z. B. Krisensituationen. Diese Themen liegen als zusätzliche Materialien vor. Dazu sind folgende Themen als Ergänzungen ausgearbeitet (s. Kap. 3):

- ▶ Gefühle
- ▶ Trauer und Verlust
- ▶ Suizidversuch
- ▶ Krisenplan
- ▶ Bild meiner Familie

Im Anschluss daran wird vorgestellt, wie kleine Kinder psychoedukativ in einer Familiensitzung aufgeklärt werden können. Hierfür wurden spezielle altersgerechte Arbeitsmaterialien ausgearbeitet und in kurzen Anleitungen beschrieben (s. Kap. 4). Abschließend werden Ergebnisse, die im Rahmen der begleitenden Evaluation erhoben wurden, vorgestellt (s. Kap. 5).

1 Grundlagen

1.1 Ziele und Überblick

1.2 Das Präventionsprogramm: Hintergrund und Forschungsstand

1.1 Ziele und Überblick

Das Präventionsprogramm für Jugendliche und junge Erwachsene von psychisch erkrankten Eltern »YourCoach« zielt übergeordnet darauf ab, Adoleszente in ihrer Entwicklung präventiv zu stärken durch Resilienzförderung und Aktivierung von Ressourcen, um ihnen zu helfen, mit Belastungen, die mit dem Zusammenleben mit einem psychisch erkrankten Elternteil assoziiert sind, zu meistern. Das niederschwellige Programm bietet Einzelsitzungen für Adoleszente (sog. Coachings) an, die mit Familiensitzungen zu Beginn und am Ende des Programms ergänzt werden können. Ebenso besteht die Möglichkeit, dass junge Erwachsene ausschließlich Einzelsitzungen erhalten. Für jede Sitzung wurden klar definierte Ziele und Inhalte ausgearbeitet, die in Form von Modulbeschreibungen sowie ergänzenden Materialien zur Verfügung stehen. Die Einzelsitzungen der Jugendlichen werden »Coachings« genannt, weil sich in der Praxis gezeigt hat, dass sich die Jugendlichen psychisch erkrankter Eltern als Angehörige und nicht als Patient:innen im Rahmen einer Therapie sehen.

Die Jugendlichen erfahren dabei:

- ▶ Aufklärung zur psychischen Erkrankung des betroffenen Elternteils (Entstehung und Verlauf) und Auswirkungen auf die Familie
- ▶ Reduzierung der emotionalen und psychosozialen Belastung durch Resilienzstärkende Strategien, die zur Klärung der Aufgaben und Pflichten in einer Familie sowie von Rechten der Jugendlichen beitragen, und ressourcenfördernde Möglichkeiten, eigene Wege in Freizeit und Ausbildung zu finden.
- ▶ Alle Jugendlichen erhalten eine:n persönliche:n Ansprechpartner:in/ Coach, der sie in ihrer dialektischen Position unterstützt, einerseits die Familie unterstützen zu wollen, andererseits ihre eigene Person mit eigenen Bedürfnissen verstehen zu lernen. Jugendliche möchten ihre Familie unterstützen, weil sie sie lieben – mit oder ohne psychische Erkrankung. Diese Aufgabe ist eine Herausforderung, denn Jugendliche müssen gleichzeitig ihre eigene Zukunft im Blick behalten.

Eine Familie erhält dabei:

- ▶ Aufklärung über eine psychische Erkrankung eines Elternteils für alle Familienmitglieder in Form von Familiensitzungen
- ▶ Klärung des Hilfebedarfs der Familie

Tabelle 1.1 gibt einen Überblick über die Inhalte und Ziele des Programms.

Tabelle 1.1 Überblick über Ziele und Inhalte des Präventionsprogramms »YourCoach«

<p>Erstkontakt Therapeut:in¹ stellt das Angebot einer Beratungsstunde und das Präventionsprogramm »YourCoach« vor. Die Kontaktaufnahme kann während eines stationären Aufenthalts oder im ambulanten Setting erfolgen.</p>	
<p>Vorgespräch Therapeut:in exploriert mit einem Elternteil die familiäre Situation.</p>	
<p>Erste Familiensitzung: Informationen zur elterlichen Erkrankung</p>	
<p>Modul 1: Psychoedukation für die Jugendlichen</p>	<p>Einzelsitzungen, sog. Coachings, für eine:n Jugendliche:n oder junge:n Erwachsene:n</p>
<p>Modul 2: Aufgaben in einer Familie</p>	
<p>Modul 3: Zeitstrahl und Plädoyer</p>	
<p>Modul 4: Individuelle Ressourcen</p>	
<p>Modul 5: Resümee</p>	
<p>Zweite Familiensitzung: Was wurde erreicht, was hat sich verändert? Wie geht es weiter?</p>	
<p>Refreshing-Sitzung mit dem Jugendlichen Wiederholung: Die individuelle Mappe mit den gesammelten Arbeitsblättern dient als Grundlage des Treffens.</p>	

1 Psychologische Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen, Sozialarbeiter:innen, Pflege-Mitarbeiter:innen

1.2 Das Präventionsprogramm: Hintergrund und Forschungsstand

Forschungsstand

Es wird angenommen, dass in Deutschland über drei Millionen Kinder mit Eltern zusammenleben, die psychisch erkrankt sind (Mattejat & Remschmidt, 2008; Christiansen, 2012a; Röhrle & Christiansen, 2009). In einer erweiterten Auswertung der repräsentativen Bella-Studie konnte gezeigt werden, dass 19,1 % der Kinder psychisch auffällig sind, wenn ihre Eltern psychisch erkrankt sind; im Vergleich sind es 7,7 % der Kinder, deren Eltern nicht psychisch erkrankt sind. Insgesamt kann belegt werden, dass das Risiko, als Kind psychisch erkrankter Eltern ebenfalls zu erkranken, fast drei Mal höher ist als bei Kindern, deren Eltern nicht erkrankt sind (Plass-Christl et al., 2017).

Weitere repräsentative Untersuchungen über die Anzahl der betroffenen Kinder liegen aus Kanada, England, Australien und Norwegen vor. In Kanada wurde ermittelt, dass der Anteil der Kinder unter zwölf Jahren, bei denen ein Elternteil an einer psychischen Erkrankung leidet, 12 % beträgt (Bassani et al., 2009). Englische Untersuchungen gehen von bis zu 15 % an Kindern aus, die mit mindestens einem psychisch erkrankten

Jugendlichen den Zugang zu ihren Emotionen erleichtern

Freude, Verzweiflung, Scham: Die eigenen Gefühlswelten entdecken

- ▶ 60 Illustrationen erleichtern den Zugang zu den eigenen Emotionen
- ▶ Vielfältige, diverse Motive, speziell für Jugendliche
- ▶ Mit Fragen, Impulsen und FunFacts zur jeweiligen Emotion

Voll cringe? – Fühl ich!

Die Adoleszenz ist eine Phase, in der sich Jugendliche selbst suchen. Wie nehme ich mich wahr und wie kann ich mich ausdrücken? Das Kartenset »Fühl ich« greift dabei den jugendlichen Ausdruck auf, der eine empathische Reaktion zeigt: Das verstehe ich, das kann ich nachvollziehen. Die Charaktere veranschaulichen Menschen jenseits von Normschönheit, damit sich Jugendliche mit der diversen Darstellung identifizieren können und einen leichteren Zugang zu eigenen Gefühlswelten finden.

- ▶ In Therapie, Pädagogik und Sozialer Arbeit
- ▶ Im Einzel- und Gruppensetting



Weise

Fühl ich

60 Gefühlskarten für Jugendliche. Mit Impulsen für Psychotherapie, Pädagogik und Soziale Arbeit. Mit 16-seitigem Booklet in stabiler Box. Kartenformat 9,8 x 14,3 cm 2024. 60 Seiten. Karten. GTIN 4019172101329

Stärken entdecken – Stärken fördern

- ▶ Kinder und Jugendliche unterstützen, resilienter und selbstbewusster zu werden
- ▶ Fähigkeiten, Talente und innere Ressourcen aufspüren

Den Blick auf die Chancen lenken – nicht auf die Probleme!

Wenn Kinder und Jugendliche in ihren Stärken und mit ihren besonderen Begabungen und Talenten gefördert werden, steigert dies ihr Selbstwertgefühl, macht sie selbstbewusster und resilienter gegen Krisen und in schwierigen Momenten. In der Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen spielt die Wahrnehmung und Förderung individueller Stärken und Talente daher eine wesentliche Rolle.

- ▶ Über 90 Arbeits- und Informationsblätter zum direkten Einsatz in der Therapie
- ▶ Mit zahlreichen kindgerechten Illustrationen
- ▶ Mit psychoedukativen Materialien und Übungen u.a. aus der Positiven Psychologie, Spieltherapie, Lösungsorientierten Therapie



Heine
Therapie-Tools Stärkenarbeit mit Kindern und Jugendlichen
Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial
2023. 167 Seiten. broschiert.
ISBN 978-3-621-28975-7
ISBN 978-3-621-28976-4 (PDF)

Der Weg durch das Modus- und Schema-Labyrinth

Therapie-Basics: Wissen auf den Punkt gebracht

- ▶ zentrale Begriffe, Techniken und Therapieverlauf anschaulich aufbereitet
- ▶ Arbeitsblätter zur Selbstreflexion und Wissensüberprüfung
- ▶ Fallbeispiele und Dos und Don'ts für die therapeutische Praxis

Die Reihe »Therapie-Basics« vermittelt psychotherapeutische Grundlagen kompakt und verständlich. Die modulare Struktur ermöglicht schnelles Auffinden und gezieltes Aneignen der Inhalte.

Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen: Schritt für Schritt Kompetenzen aufbauen

Kritische Modi begrenzen, adaptive Modi fördern: Die Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen basiert auf dem Schema- und Modusmodell und arbeitet vorrangig mit verschiedenen inneren Anteilen der jungen Patient:innen. Es kommen ressourcenorientierte, kognitive und emotionsaktivierende Techniken zum Einsatz, zudem liegt ein Schwerpunkt auf der Arbeit mit Eltern und Bezugspersonen.



Dresbach
Therapie-Basics Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen
Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial
2023. 173 Seiten. Broschiert.
ISBN 978-3-621-28923-8
ISBN 978-3-621-28924-5 (PDF)

Wie Kinder und Jugendliche ihren Tag gut gestalten können

Wer hat mir die Zeit geklaut?

- ▶ Temporeiches Kartenspiel zum Thema Tagesstruktur
- ▶ Mit Kindern und Jugendlichen leicht ins Gespräch kommen

24 Stunden – mehr geht nicht: Den eigenen Tag gestalten

Vielen Kindern und Jugendlichen, insbesondere mit psychischen Problemen und Erkrankungen, fällt ein geregelter Tagesablauf schwer. Das Spiel thematisiert humorvoll verschiedene Aspekte, wie Schulbesuch, Freizeit, Selbstfürsorge, Familie und Freunde. Sammle die Stunden deines Tages, lege die Karten ab und gewinne, aber Achtung: Bei 24 ist Schluss!

- ▶ Für 2-4 Spieler, ab 10 Jahre, Dauer ca. 5-15 Min.
- ▶ Einfache Regeln, schneller Spielspaß, verschiedene Spielideen
- ▶ In Therapie, Beratung, Pädagogik, Sozialer Arbeit und Familie



Baumgarten

Bei 24 ist Schluss

Das Zeitmanagementspiel für die therapeutische und pädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. 160 Spielkarten und 16-seitiges Booklet in stabiler Box

2023.

GTIN 4019172101312

Dinge tun, die guttun

- ▶ »Liste positiver Aktivitäten« als attraktives Kartenset für Jugendliche und junge Erwachsene
- ▶ Mit Bildern zum Visualisieren der Aktivitäten
- ▶ 100 Bildkarten mit über 1000 Aktivitäten

Wenn Jugendliche an Depressionen erkranken, ist es wichtig, dass sie Dinge tun, die ihnen Freude bereiten. Mit den 100 Bildkarten mit positiven Aktivitäten können sie sich ganz einfach einen verstärkungsreicheren Alltag gestalten. Konkrete Anleitungen zur Unterstützung und Planung positiver Aktivitäten können individuell zusammengestellt werden. Die Bilder auf den Karten machen es leicht, sich die Aktivität vorzustellen – das motiviert.

Die Karten enthalten Aktivitäten aus 9 Bereichen: Sport • Kreativität • Musik • Spiele • Selfcare • Im Grünen • Zuhause • Medien • Soziales



Gräßer • Hovermann

Good vibes only

Positive Aktivitäten für
Jugendliche und junge
Erwachsene

100 Bildkarten zur

Verhaltensaktivierung in stabiler
Box, Kartenformat 9,8 x 14,3 cm.

Mit 37-seitigem Booklet
2023.

GTIN 4019172101169

Effektiv an Glaubenssätzen arbeiten

- ▶ 40 positive und 40 negative Glaubenssätze
- ▶ Grundüberzeugungen visualisieren mit grünen und roten Karten

Glaubenssätze sind Überzeugungen oder Annahmen, die Menschen über sich selbst, andere oder die Welt haben. Sie sind tief verwurzelt und beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Glaubenssätze können positiv oder negativ sein und werden durch Erfahrungen, Erziehung oder Kultur geprägt.

»Ich bin wertvoll« statt »Ich bin nicht gut genug« An diesen grundlegenden Kognitionen anzusetzen und negative in positive, funktionale Überzeugungen zu wandeln, ist wichtiger Teil des therapeutischen Prozesses. Die 80 Karten dieses Sets bieten durch die klare Visualisierung von positiven und negativen Grundannahmen viele praktische Möglichkeiten, um mit Klient:innen daran zu arbeiten.

- ▶ Flexibler Einsatz in Therapie, Beratung und Coaching
- ▶ Für die Arbeit mit Erwachsenen und Jugendlichen
- ▶ Mit diversen Anwendungsmöglichkeiten im Booklet



Vercoulen

Positive und negative Glaubenssätze

80 Grundüberzeugungen für den Einsatz in Therapie und Beratung
2023. Mit 16-seitigem Booklet.
80 Karten in stabiler Box.
GTIN 4019172101398