

Auf der Slackline des Lebens!

Zuversicht und Vertrauen in der
psychotherapeutischen Arbeit mit
Kindern und Jugendlichen.

Inhalt

- **Befragung** von Kindern/Jugendlichen:
 - Fragestellung, Antworten
 - Resümee aus der Befragung
- Emotion „Hoffnung“
- **Resilienz** von Kindern/Jugendlichen
- Erfahrungen aus der **Praxis**
- Die Bedeutung der „Hoffnung“ in der **Therapie**
- Die Rolle von **Märchen und Geschichten**

„ALLES GUT
WIRD“

„NIEMALS
AUFGEBEN“

„POSITIVE
DINGE
ENTDECKEN“

„ZWISCHEN
GLÜCKLICH UND
TRAURIG“

„EINE GUTE
NOTE
BEKOMMEN“

„ALLES WIRD
BESSER “



HOFFNUNG

Befragung

Studiendesign:

Kornelia Kofler

Ort: Wien

Zeitraum: Jän. 2013 – Mai 2013

- 11 Kinder
- 8 Jahre bis 17 Jahre
- 9 Mädchen
- 2 Buben
- Hintergrund Themen:
- Scheidung der Eltern, Patchwork, chronische Erkrankung, Pubertät, Ängste, Zwänge, Essstörung,
- Selbstverletzung, Fremdunterbringung (WG), Stehlen, Wutausbrüche, oppositionelles Verhalten, fehlende Elternbindung

Hoffnung ist das
Vertrauen in etwas Besseres! Verena Kast, 2001

Grundemotion

Zukunftsvision & Wandlungsprozess

Begeisterung für das Neue

„Ich hoffe, dass ...“

- ich ein normales Mädchen bin.
- ich meinen Körper irgendwann akzeptieren kann.
- ich gutes Geld bekomme.
- mein Papa kommt.
- ich nicht mehr in der WG wohne.
- ich gesund werde.
- ich irgendwann aus der WG raus komme.
- ich wieder nach Hause komme.
- ich die Schule schaffe.
- ich eine glückliche Zukunft haben werde.

„Ich wünsche mir ...,“

- ... Liebe.
- dass alles wieder gut wird.
- ... einen Lehrplatz.
- meinen Papa zu besuchen.
- dass ich bei meinem Vater wohne.
- dass meine Mama lernt Sachen einzuhalten.
- dass meine Mama ein Haus hat.
- ... viel Energie.
- dass ich nicht älter werde.
- dass meine Schwester psychisch gesünder wird.

Hoffnung ist das
Vertrauen in etwas Besseres! Verena Kast, 2001

Zauber/Schrecken des Neubeginns

Aufbrechen zu neuen Ufern

Faszination gemischt mit Angst

„Veränderung löst ...“

- in meiner Familie Schlechtes aus.
- Angst in mir aus.
- in mir Traurigkeit aus.
- bringt Probleme.
- Aufregung, Neugierde aus.
- manche Probleme.
- traurige Gefühle aus.
- Neuanfänge aus.
- ein Durcheinander aus.
- eine gewisse Angst in mir aus.

Hoffnung ist das
Vertrauen in etwas Besseres! Verena Kast, 2001

Befürchtungsfantasien

Verzweiflung = Abwesenheit von Hoffnung

Aktiv im Heilungsprozess sein

„Wenn nur ...“

- alles so wie früher wäre.
- die Welt nicht so Scheiße wäre.
- meine Eltern sich nicht getrennt hätten.
- meine Mutter nicht gestorben wäre.
- das Cortison verschwindet.
- ich auf dieser Welt wäre, gäbe es keinen Streit.
- alle wüssten, was sie wollen.
- die Zeit nicht so schnell vergehen würde.
- meine Schwester noch ihre Wohnung hätte.

„Ich bin sehr traurig, wenn ...“

- meine Brüder mich auslachen/nicht ernst nehmen.
- es meinen Freunden nicht gut geht.
- mein Stiefpapa weg ist.
- ich an meine Mutter denke.
- ich wegen meiner Krankheit gekränkt werde.
- wenn meine Mama nicht zum Termin kommt.
- ich ausziehen muss.
- jemand stirbt.
- ich mit jemanden streite.
- ich mir selbst weh tun muss.

Resümee der Befragung

- konkrete oder abstrakte Inhalte
- „Es soll passieren“ oder „Ich kann handeln“
- Subjektives Erleben, Egozentrierte Vorstellungen
- Unerfüllte Sehnsüchte (Herkunftsfamilie, Vergangenheit)
- Wünsche werden formuliert
- Kontext bezogen (Schule, WG, Familie, Freunde)
- Verzweiflung, geringe Selbstwirksamkeit
- Zukunftsperspektiven werden entwickelt
- Hoffnungslosigkeit und Ausgeliefertsein
- Wunsch nach Stabilität und Sicherheit

Rolle von Kindern/Jugendlichen in Krisen

Beobachter-Position

- Ängste entwickeln sich, wenn das System langfristig instabil bleibt
- Kinder/Jugendliche übernehmen hohe Verantwortung
- Magisches Denken: Durch Verhalten und Gedanken können Systeme verändert werden.
- Hoffnung ist sehr davon abhängig, mit welchen Gefühlen das Umfeld in die Zukunft blickt.
- Hohe Systemabhängigkeit, emotionale Höhen & Tiefen

Resilienz bei Kindern/Jugendlichen

(Murphy 1974, E. Werner 1999)

Fähigkeit gegen **widrige Reize zu protestieren**

Autonomie und Selbstwirksamkeit

Unter Stress **Hilfe zu suchen** und zu nutzen

Abhängig von **Konstitution** und **Temperament**

Schutzfaktoren des Individuums, Familie, Umfeldes

Kommunikations- und **Problemlösefähigkeit**

Fähigkeit zu **planen**

Selbstvertrauen

Gesunder **Narzissmus**

Anlage, **Umwelt** und Förderung

Flexibilität und **Verbundenheit**

Gefühl von Kohärenz (Antonovsky 1970)

„Krise wird in eine Herausforderung umdefiniert, die nachvollziehbar ist, sinnvollerweise angegangen werden muss und bewältigt werden kann.“

Hoffnung in der Therapie?

- **Stabile therapeutische Beziehung** anbieten
- **Familienressourcen** aktivieren, gemeinsam Hoffnung entwickeln
- Krisen-, **Problemlösungskompetenz** erhöhen
- Gemeinsame **Prioritäten** und Ziele erarbeiten
- **Wandel und Wachstum** anstoßen
- **Zukunftsperspektiven, Rituale** entwickeln
- Respekt, Wertschätzung, **Mitgefühl** gegenüber bisheriger Überlebensstrategien
- **Beziehungen**, Familieneinheit stärken,
- Familienmuster und **kulturelle, religiöse Rituale** einbauen

Aus der Praxis für die Praxis

- Klarheit schaffen, Wahrheit und Geheimnisse für Kinder ans Licht bringen
 - Kinder in die familiäre Krisenkompetenz einbinden
 - Verantwortung der Kinder verringern,
 - Kinder mit Hilfe der Eltern in ihrer Rolle entlasten
 - Was ist machbar und wo brauchen wir Akzeptanz.
 - Trauerarbeit leisten
- Emotionen Trauer, Wut, Scham, Schuldgefühl, Angst, Sorgen dürfen Platz haben
 - Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit entwickeln
 - Freiräume schaffen, Soziale Beziehungen fördern

Märchen

Man wird nicht aufbrechen ohne Not. Aber wenn man aufbricht, dann stellen sich zwar Angst, Orientierungslosigkeit und Verzweiflung aber auch Vertrauen, neue Einfälle und Hoffnung ein.
(Verena Kast, 2001)

HOPE

HOLD ON PAIN END S



COPYRIGHT © Kornelia Kofler
ALL RIGHTS RESERVED