STRESSMANAGEMENT

Perspektivenwechsel gewünscht → Diese Fotokarten eignen sich sehr gut in Ergotherapie und Coaching bei Themen wie Selbstwahrnehmung, Selbstvertrauen, positives Denken und neue Denkimpulse. Sie unterstützen Klienten in ihrer Eigenreflexion. In der Ergotherapie erarbeitet sich z. B. ein Klient mit chronischen Schmerzen u. a. mit den Karten Ressourcen, Wohlfühlsituationen wie Erinnerungen an einen schönen Ort. Die Karten können kopiert, personalisiert und weiterbearbeitet werden und in einer „Wohlfühlbox" zusammengestellt dem Klienten bei starken Schmerzen helfen, diese zu vergessen.

Im Coaching eignet sich das Kartenset hervorragend, um Assoziationen anzuregen und den Zugang zu inneren Mustern, Ressourcen und Bildern zu begünstigen. Dabei initiieren die Karten automatisch Perspektivenwechsel. So kann der Kunde die Situation aus verschiedenen Blickwinkeln durchdenken und überschauen. Als Beispiel sei die Wahl zwischen mehreren Arbeitsstellen für einen zum Burnout neigenden Kunden genannt. Hier kann der Bewerber anhand der Karten reflektieren, welche Arbeitsstelle am besten mit seinen Bedürfnissen übereinstimmt.

Die Fotokarten sind eine sehr gute Ergänzung für die alltägliche Arbeit in Ergotherapie, Coaching und zu Hause. Einziger Kritikpunkt: Die Karten sind relativ dünn und können bei impulsiven Interventionen wie Gruppenarbeiten Schaden nehmen.

Regina Roth, Ergotherapeutin BcOT, Medizinpädagogin und Coach aus Lyss (Schweiz)

M. Wieber
Foto-Bildkarten Stressmanagement
Ökotopia-Verlag 2015, 32 S., 50 Karten, 29,99€
ISBN 978-3-86702-338-2

ANGSTSTÖRUNGEN

Von A bis Z → Wilhelm Rotthaus, Mediziner im Bereich Psychiatrie und Psychotherapie für Kinder und Jugendliche, löst mit „Ängste von Kindern und Jugendlichen" Gefühle von Schwere und Leichtigkeit zugleich beim Leser aus. Er beschreibt zwar positive und negative Aspekte, die mit der Angststörung einhergehen, dennoch bleibt vor allem am Ende des ersten Teils eine gefühlsmäßige Schwere zurück.

Der erste Buchteil bietet Grundlagen aus der Neuro- und Evolutionsbiologie, der Physiologie und die wichtigsten Risikofaktoren. Den Abschluss bildet ein Kapitel über Störungsverständnis und Therapieansätze verschiedener Psychotherapieverfahren. Ist man nicht selbst Psychotherapeutin, liest sich dieses eher zäh.

Der zweite Teil über Systemisches Störungsverständnis und Systemische Therapie ist spürbar positiver. Hier verdeutlicht der Autor, dass Ängste bei Kindern und Jugendlichen als Signal für anstehende Entwicklungsschritte anzusehen sind. Die Entlastung des Kindes durch den Einbezug der Familie und das gemeinsame Suchen nach zukunftsorientierten Lösungen lassen ein Gefühl der Leichtigkeit entstehen. Viele Fallbeispiele, Metaphern und Geschichten veranschaulichen die Systemische Therapie. Zum Schluss stellt der Autor systemische Methoden und praktische Interventionen vor, die Ergotherapeuten in ihrer Arbeit einsetzen können.

Das Buch gibt allen Therapeuten, die in der Praxis mit Angststörungen im pädiatrischen Bereich zu tun haben, umfassende Einblicke in Grundlagen und therapeutische Maßnahmen.

Juliana Betschart, MSc Entwicklungsförderung im Kindes- und Jugendalter, leitende Ergotherapeutin und Dozentin aus Solothurn (Schweiz)

W. Rotthaus
Ängste von Kindern und Jugendlichen
Carl Auer Verlag 2015, 192 S., 24,95€
ISBN 3-8497-0069-0

REINGELESEN

Ein sensibilisierendes Buch → Petra Neumann, Heilpraktikerin und Mutter zweier hochsensibler Kinder, hat ein „Heldenbuch" voller Geschichten aus Kindersicht geschrieben. Henry, ein achtjähriger hochsensibler Junge, berichtet einfühlsam über Höhen und Tiefen seines Alltags. Durch seine „Superfühlkraft" ist er anders als andere Kinder, und das bemerkt er schnell. Ein Junge aus der Nachbarklasse ist genauso wie er. Henry ist erleichtert und fühlt sich nicht mehr so einsam. Er wird verstanden und kann seiner Superfühlkraft jetzt auch etwas Positives abgewinnen.

Die kindgerechte Schreibweise und Themenvielfalt des Buchs ermöglichen dem Leser, sich darin wiederzufinden. Das Buch nimmt den Druck und stärkt das Selbstwertgefühl, und zwar sowohl vom betroffenen Kind als auch von erwachsenen Bezugspersonen. Henry wächst einem beim Lesen ans Herz. Das Buch sensibilisiert dafür, wie hoch sensitive Kinder, die oft mehr von ihrem Umfeld wahrnehmen als die meisten Erwachsenen, einzelne Situationen erleben und warum sie anders reagieren. Gleichzeitig öffnet das Buch dem Leser bezüglich ungewöhnlicher Fähigkeiten, die in der heutigen Zeit eher beäugt und als hinderlich angesehen werden, die Augen. Denn sie sollten eher als eine Bereicherung und als Individualität eines besonderen Persönlichkeitsmerkmals angesehen werden.

Julia Brouka, Ergotherapeutin, Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen aus Bottrop

P. Neumann
Henry mit den Superkräften
AMH Natürlich Leben 2015, 115 S., 9,95€
ISBN 978-3-9816571-1-1

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.