

AKTUELLES PROJEKT: ACHTSAMKEITSBASIERTE TECHNIKEN IN DER PT

Luzia Nay und Béatrice Dill

THEORETISCHER HINTERGRUND

Achtsamkeitsbasierte Techniken bieten eine wertvolle Ergänzung zur herkömmlichen Psychotherapie und helfen Kindern – auch solchen mit chronischen Krankheiten und Beeinträchtigungen – besser mit ihren körperlichen und emotionalen Herausforderungen umzugehen.

1. Grundhaltung für den therapeutischen Prozess

Eine achtsamkeitsbasierte Haltung ermöglicht eine angemessene Präsenz, um sich auf schwerbelastete Kinder und deren aktuelle Bedürfnisse einzustimmen.

2. Reduktion von Stress und Angst

Diese Techniken helfen, Stress und Angst zu reduzieren, indem sie den Kindern Werkzeuge an die Hand geben, um ihre Gefühle zu bewältigen und in schwierigen Situationen Ruhe zu bewahren.

3. Verbesserung der emotionalen Regulation

Kinder lernen ihre Emotionen besser zu erkennen, zu verstehen und zu steuern, was in belastenden gesundheitlichen Situationen besonders wichtig ist.

4. Verbesserung der Aufmerksamkeit und Konzentration

Achtsamkeitstraining verbessert in der Schule und der Familie die Aufmerksamkeit und Konzentration.

5. Förderung des Körperbewusstseins und der Selbstwirksamkeit

Die Übungen erhöhen das Bewusstsein für den eigenen Körper. Schmerzen und andere Symptome können besser behandelt und positive Erfahrungen mit dem eigenen Körper gemacht werden.

6. Förderung von Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl

Achtsamkeit leistet einen Beitrag zur Akzeptanz der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten trotz bestehender Einschränkungen. Die Übungen fördern so das Selbstmitgefühl.

PRAKTISCHE UMSETZUNG

In der Psychotherapie werden die Selbstwahrnehmung, der Selbstausdruck und die Fähigkeit zur Selbstregulation der Kinder und Jugendlichen gefördert: Hierzu leiten wir konkrete Achtsamkeitsübungen an, integrieren diese ins therapeutische Spiel oder in gestalterische Tätigkeiten.

Wir arbeiten mit:

- Body Scan, „Sicherer Ort“, Imaginationsreisen, Geschichten zusammen erfinden, Atemübungen, Körper- und Sinnesübungen, Reorientierungsübungen, Schauspielübungen u. v. m.
- unterschiedlichsten gestalterischen Mitteln wie Rollenspiel, Malen, Kneten, Kochen, handwerkliches und textiles Gestalten, musizieren, tanzen u. v. m.



Arbeitskarten für achtsamkeitsbasierte Techniken

PRAXISBEISPIELE



Junge, 14 J., mit Ambras-Syndrom: Selbstdarstellung in Ton



Junge, 9 J., mit geistiger Behinderung: Angstmonster in Knete



Mädchen, 9 J., mit Herzfehler und Omphalozele bei Geburt: Angst in Ton



Mädchen, 10 J., Bindungsstörung: Sicherer Ort



Mädchen, 10 J., Glykogenose: Sicherer Ort