

OFFENE ELTERNGRUPPE

für psychisch kranke Eltern



Netz I Werk der Stiftung Leuchtfeuer,
im Auftrag des Gesundheitsamtes der Stadt Köln

Dieses Arbeitshandbuch wurde von der Stiftung Leuchtfeuer erstellt und basiert hauptsächlich auf der von Prof. Albert Lenz entwickelten Vorgehensweise aus dem Handbuch: „Ressourcen psychisch kranker und suchtkranker Eltern stärken“ (2019, 1. Auflage) .

Warum ein zusätzlich eigenes Stiftungshandbuch?

Im Verlauf der Gruppenarbeit mit betroffenen Eltern seit 2019 stellten wir fest, dass es neben dem Interesse die eigene Beziehungsfähigkeit zu ihren Kindern zu verbessern, weitere berücksichtigungswerte Anliegen gibt. Diese sind bspw. gemeinsam Zeit mit anderen betroffenen Eltern zu verbringen, über eigene Probleme zu sprechen, Zeit zu haben für sich selbst u.v.a.m. . Parallel stellten wir fest, dass manche Begriffe für die Eltern etwas mehr Erklärung benötigten, um korrekt verstanden zu werden. Daher haben wir einige Dinge ergänzt und weitere Tools eingefügt.

Als Ergebnis liegt nun dieses Arbeitshandbuch vor und dient uns als Leitlinie in unserer fest **etablierten „Offenen Elterngruppe“ in unserem Haus**. Unserer Dank gilt dem Gesundheitsamt Köln, das uns dieses Angebot im Rahmen eines Beratungsbudgets finanziert.

Inhaltlich hat **Mi So Park**, Mitarbeiterin im Netz I Werk der Stiftung Leuchtfeuer, die wesentlichen Modifikationen erarbeitet und anhand ihrer bereits nun mehrjährig erfolgreichen Durchführung des gesamten Programms entwickelt und umgesetzt. Ihr gilt damit ein besonderes „Herzliches Dankschön!“.

Strukturell hat **Amelie Brüß**, Mitarbeiterin des Netz I Werk der Stiftung Leuchtfeuer, die Inhalte in eine gut lesbare Form überführt. Auch ihr: „Vielen Dank!“.

Verantwortlich:

Dagmar Wiegel, Fachbereichsleitung Netz I Werk / Ambulante Hilfen Riehler Straße, Stiftung Leuchtfeuer, dwiegel@stiftung-leuchtfeuer.de

Köln, April 2021

Inhalt

1. Modul Mentalisieren.....	10
❖ Sitzung 1: Kennenlernrunde	10
▪ Vorstellungsrunde	10
▪ Ablauf der Sitzungen, Absprachen und Organisatorisches.....	10
▪ Erwartungen & Wünsche	12
▪ Kontaktliste austauschen	12
▪ Take Home Message	12
▪ Blitzlicht.....	12
▪ Schriftliche Vereinbarung	13
▪ Take Home Message	13
❖ Sitzung 2: Mentalisieren (1)	14
▪ Blitzlicht.....	14
▪ Reflexion.....	14
▪ Kurze Erklärung der Psyche	14
▪ Themeneinstieg: Mentalisieren	14
▪ Unterscheidung Implizites vs. Explizites Mentalisieren	15
▪ Hausaufgabe	17
▪ Take Home Message	17
▪ Blitzlicht.....	17
❖ Sitzung 3: Mentalisieren (2)	18
▪ Blitzlicht.....	18
▪ Reflexion.....	18
▪ Auswertung der Hausaufgabe.....	18
▪ Thematische Einheit: Erkennen der mentalen Befindlichkeit und angemessenes Eingehen auf innere Befindlichkeiten	18
▪ Exkurs – Kindliche Bedürfnisse	21

▪ Hausaufgabe	24
▪ Take Home Message	24
▪ Blitzlicht.....	24
❖ Sitzung 4: Mentalisieren (3)	25
▪ Blitzlicht.....	25
▪ Reflexion.....	25
▪ Auswertung der Hausaufgabe.....	25
▪ Themeneinstieg: Mentalisierung und Stress.....	25
▪ Mentalisieren in zugespitzten oder stressreichen Situationen	26
▪ Mentalisieren in Aktion	30
▪ Pseudo-Mentalisieren.....	34
▪ Hausaufgabe	34
▪ Take Home Message	37
▪ Blitzlicht.....	37
❖ Sitzung 5: Mentalisieren (4)	38
▪ Blitzlicht.....	38
▪ Reflexion.....	38
▪ Auswertung der Hausaufgabe.....	38
▪ Thematische Einheit: Nichts als Fakten und antizipatorisches Mentalisieren.....	38
▪ Hausaufgabe	39
▪ Take Home Message	39
▪ Blitzlicht.....	39
❖ Sitzung 6: Mentalisieren (5)	40
▪ Blitzlicht.....	40
▪ Reflexion.....	40
▪ Auswertung der Hausaufgabe.....	40
▪ Thematische Einheit: Rollenspiel	40
▪ Zusammenfassung Mentalisieren	40

▪	Hausaufgabe	41
▪	Take Home Message	41
▪	Blitzlicht.....	41
❖	Handout für die offene Elterngruppe (Mentalisieren)	42
2.	Modul Emotionen	45
❖	Sitzung 6: Emotionen (1)	45
▪	Blitzlicht.....	45
▪	Reflexion.....	45
▪	Auswertung der Hausaufgabe.....	45
▪	Themeneinstieg: Emotionen	45
▪	Hintergrundwissen zu Emotionen	45
▪	Ziele des Moduls	47
▪	Hausaufgabe	47
▪	Take Home Message	47
▪	Blitzlicht.....	47
❖	Sitzung 7: Emotionen (2)	48
▪	Blitzlicht.....	48
▪	Reflexion.....	48
▪	Auswertung der Hausaufgabe.....	48
▪	Thematische Einheit: Fühlen und Denken.....	48
▪	Strategien zum Umgang mit Gefühlen.....	52
▪	Emotionsregulation.....	55
▪	Voraussetzung für gelingenden Umgang mit Gefühlen:.....	56
▪	Hausaufgabe	56
▪	Take Home Message	58
▪	Blitzlicht.....	58
❖	Sitzung 8: Emotionen (3)	59
▪	Blitzlicht.....	59
▪	Reflexion.....	59

▪	Auswertung der Hausaufgabe.....	59
▪	Themeneinstieg: Gefühlsketten (Primäre und sekundäre Gefühle).....	59
▪	Veränderung der kognitiven Strategien zum Umgang mit Gefühlen.....	64
▪	Hausaufgabe	66
▪	Take Home Message	70
▪	Blitzlicht.....	70
❖	Sitzung 9: Emotionen (4)	71
▪	Blitzlicht.....	71
▪	Reflexion.....	71
▪	Auswertung der Hausaufgabe.....	71
▪	Thematische Einheit: Veränderung der kognitiven Strategien zum Umgang mit Gefühlen.....	71
▪	Zusammenfassung von Emotionen und Umgang mit Gefühlen.....	72
▪	Hausaufgabe	73
▪	Take Home Message	73
▪	Blitzlicht.....	73
❖	Sitzung 10: Emotionen (5)	74
▪	Blitzlicht.....	74
▪	Reflexion.....	74
▪	Auswertung der Hausaufgabe.....	74
▪	Thematische Einheit: Weitere Strategien zum Umgang mit Gefühlen..	74
▪	Hausaufgabe	74
▪	Take Home Message:	74
▪	Blitzlicht.....	74
❖	Handout für die offene Elterngruppe (Emotionen und Umgang mit Gefühlen)	75
3.	Modul Stressbewältigung.....	78
❖	Sitzung 11: Stressbewältigung (1).....	78
▪	Blitzlicht.....	78
▪	Reflexion der letzten Stunde.....	78

▪	Auswertung der Hausaufgabe.....	78
▪	Themeneinstieg: Belastungen - Stress - Stressbewältigung.....	78
▪	Ziele dieses Moduls.....	79
▪	Dem eigenem Stressempfinden näherkommen	82
▪	Schritte zur Stressbewältigung.....	82
▪	Hausaufgabe	84
▪	Take Home Message	85
▪	Blitzlicht.....	86
❖	Sitzung 12: Stressbewältigung (2).....	87
▪	Blitzlicht.....	87
▪	Reflexion der letzten Stunde	87
▪	Auswertung der Hausaufgabe.....	87
▪	Thematische Einheit: Schritte zur Stressbewältigung	87
▪	Schritt 1: Dem Stress auf die Spur kommen.....	87
▪	Exkurs: Stresstoleranz	88
▪	Schritt 2: Ideen zur Bewältigung sammeln	89
▪	Schritt 3: Den eigenen Weg finden.	90
▪	Hausaufgabe	90
▪	Take Home Message	93
▪	Blitzlicht.....	93
❖	Sitzung 13: Stressbewältigung (4).....	94
▪	Blitzlicht.....	94
▪	Reflexion.....	94
▪	Auswertung der Hausaufgabe.....	94
▪	Thematische Einheit: Fortsetzung der Schritte der Stressbewältigung	94
▪	Zusammenfassung des Moduls Stressbewältigung	94
▪	Hausaufgabe	96
▪	Take Home Message	96
▪	Blitzlicht.....	96

❖ Handout für die offene Elterngruppe (Stressbewältigung)	97
4. Modul: Förderung des sozialen Beziehungsnetzes	101
❖ Sitzung 14: Förderung des sozialen Beziehungsnetzes (1).....	101
▪ Blitzlicht.....	101
▪ Reflexion.....	101
▪ Auswertung der Hausaufgabe.....	101
▪ Themeneinstieg: Förderung des sozialen Beziehungsnetzes.....	101
▪ Mein soziales Netzwerk.....	102
▪ Netzwerkliste	105
▪ Netzwerkkarte.....	107
▪ Hausaufgabe	109
▪ Take Home Message	109
▪ Blitzlicht.....	109
❖ Sitzung 15: Förderung des sozialen Beziehungsnetzes (2).....	110
▪ Blitzlicht.....	110
▪ Reflexion.....	110
▪ Auswertung der Hausaufgabe.....	110
▪ Thematische Einheit: Analyse der sozialen Unterstützungsressourcen	110
▪ Hausaufgabe	112
▪ Take Home Message	117
▪ Blitzlicht.....	117
❖ Sitzung 16: Förderung des sozialen Beziehungsnetzes (3).....	118
▪ Blitzlicht.....	118
▪ Reflexion.....	118
▪ Auswertung der Hausaufgabe.....	118
▪ Thematische Einheit: Ressourcenkoffer und Krisenplan.....	118
▪ Zusammenfassung: Modul Förderung des sozialen Beziehungsnetzes	120
▪ Fragebögen ausfüllen.....	121

▪ Austausch.....	121
▪ Take Home Message	121
▪ Blitzlicht.....	121
❖ Handout für die offene Elterngruppe (Förderung des sozialen Beziehungsnetzes).....	121

1. Modul Mentalisieren

❖ Sitzung 1: Kennenlernrunde

▪ Vorstellungsrunde

Fokus auf die Fragen und Probleme. Themen werden später behandelt

- **Moderatorin:**
 - Schweigepflicht,
 - Gruppe: Ressourcen der Eltern stärken ---> Kinder stärken
 - Hinweis: Für den Umgang mit Kindern gibt es keine Patentlösungen. In diesen Sitzungen geht es darum in Belastungssituationen gute Wege im Umgang mit den Kindern zu finden.
 - Abgrenzung vom therapeutischen
 - Alles offen ansprechen und nachfragen
 - Flipchart Fotos von jeder Sitzung werden per E-Mail verschickt.

- **Teilnehmer:**
 - Name (Namensschilder)
 - Alter
 - Anzahl und Alter der Kinder
 - Das macht mir Freude, das mache ich gerne.
 - Das macht mir Spaß mit meinem Kind/mit meinen Kindern
 - Partnerschaft
 - Erfahrungen mit Gruppenidentität
 - Erwartungen, Anliegen und Befürchtungen

▪ Ablauf der Sitzungen, Absprachen und Organisatorisches

- **Regeln für die Gruppensitzungen** aufschreiben (Karteikarten)
 - Vereinbarungen und Regeln (Absagen) an Flipchart
 - wie z.B. Respektvoller Umgang, Westschätzende Haltung etc.
 - Wichtig!!!! Störungen haben **Vorrang! Gleich ansprechen!**

- **Persönliche Mappe aushändigen**
 - Arbeitsblätter und Take Home Message
 - zu jeder Gruppensitzung mitbringen

- **Organisatorische Module und Ablauf der Sitzungen kurz erläutern**
 - Ablauf, zeitlicher Aufwand, Rahmenbedingungen (regelmäßige Teilnahme, rechtzeitiges Absagen bei Verhinderung) besprechen
 - Für einen guten Lerneffekt ist die regelmäßige Teilnahme von großer Bedeutung!

- **Vorstellen des Gruppenprogramms**
 - Mentalisieren, Gefühle und Umgang mit Gefühlen, Stressbewältigung und Förderung des sozialen Netzwerks

- **Ablauf der Sitzungen:**
 - **Blitzlicht** (Jede Sitzung beginnt und endet mit einem Blitzlicht)
 - Mögliche Fragen: Was liegt gerade an? Was beschäftigt Sie? Wie geht es Ihnen jetzt? Welches positive Erlebnis mit meinem Kind aus der letzten Woche fällt mir spontan ein.
 - Lieber erstmals Zeit nehmen und sich dann kurz zu der Frage äußern. Es gibt keine feste Reihenfolge, einfach wie es kommt.
 - Es soll Ihnen helfen hier anzukommen und einen Abschluss zu finden.

 - **Reflexion** (Reflektieren von Themen und Übung und Atmosphäre. Unklarheiten bereinigen, wenn nötig)
 - Was ist besonders im Gedächtnis geblieben
 - Was war mir besonders wichtig?
 - War etwas schwierig?
 - Wie haben Sie die Stimmung in der Gruppe erlebt?

 - **Auswertung der Hausaufgabe** (Sinn und Zweck der HA näher erläutern)
 - eigenständiges Üben und Hausaufgaben sind notwendig, damit das Gelernte in den Alltag übernommen werden kann.
 - neue Verhaltensweisen erlernen
 - Repertoire wird erweitert, dadurch mehr Handlungsmöglichkeiten

- **Thematische Einheiten (Hintergrundwissen/Übungen/Rollenspiele etc.)**
 - Eltern kommen ins Gespräch
 - sich gegenseitig Rückmeldungen geben
 - ermutigt werden herauszufinden, wie sie von anderen gesehen werden
 - Möglichkeit ihre eigenen Annahmen und Positionen anzusprechen und zu überprüfen
 - **Hausaufgabe** für die nächste Sitzung besprechen
 - **Take Home Message:**
 - Aus der heutigen Sitzung nehme ich mit.....
 - Eltern notieren sich das auf das Blatt Papier „Take Home Message“, welches in der Mappe ist. Moderatorin schreibt es auf die Flipchart.
 - **Blitzlicht** (Sitzung beginnt und endet mit einem Blitzlicht)
- **Erwartungen & Wünsche**

In 2er Teams interviewen und sammeln auf **Karteikarten** (später auf **Flipchart**).

Mögliche Frage: Wenn alle Sitzungen vorbei sind und die Sitzungen für mich erfolgreich waren, was ist dann passiert? Was glaube ich werde ich durch die Teilnahme an der Elterngruppe gewinnen? Auf welches Thema bin ich am meisten gespannt? Wieso?
 - **Kontaktliste austauschen**

wenn alle Eltern einverstanden sind (E-Mail nicht ins bc sondern für alle sichtbar, Telefonnummern können Eltern gerne untereinander austauschen)
 - **Take Home Message**

TN notieren es auf das Blatt. Moderatorin an die **Flipchart**.
 - **Blitzlicht**

Wie geht es Ihnen nach diesem Kennenlernetreffen?

▪ **Schriftliche Vereinbarung**

für die Teilnahme an der offenen Elterngruppe der Stiftung Leuchtfeuer

- Hiermit erkläre ich mich an einer verbindlichen und regelmäßigen Teilnahme an allen Gruppenterminen.
- Bei Verhinderungen werde ich rechtzeitig entweder telefonisch oder per E-Mail absagen.
- Schweigepflicht: Informationen, die innerhalb der Gruppensitzungen ausgetauscht werden und die Namen der übrigen Teilnehmer, werde ich streng vertraulich behandeln.
- Ich werde nicht unter Einfluss von Alkohol oder Drogen an den Gruppensitzungen teilnehmen.
- Ich erkläre mich bereit zwischen den Gruppensitzungen Übungen durchzuführen.

Datum:

Unterschrift:

▪ **Take Home Message**

❖ Sitzung 2: Mentalisieren (1)

▪ Blitzlicht

Wie geht es Ihnen jetzt gerade?

▪ Reflexion

Wie war die Kennenlernrunde für Sie?

▪ Kurze Erklärung der Psyche

Moderatorin schreibt es auf die **Flipchart**:

Gefühle und Gedanken (Erinnerungen, Gedächtnis, Bedürfnisse, Wünsche, Pläne, Überzeugungen, Träume)

▪ Themeneinstieg: Mentalisieren

Thema nennen und auf die **Flipchart** aufschreiben

- Mentalisieren ist die Fähigkeit Gefühle, Gedanken, Wünsche, Bedürfnisse Überzeugungen, Absichten (psychischen Zustände) bei sich und bei anderen wahrzunehmen.
- Beim Mentalisieren geht es darum seine Aufmerksamkeit sowohl auf seine eigene innere Verfassung als auch auf die psychische Verfassung der anderen zu richten => Bewusstmachung der verschiedenen mentalen Zustände.
- Mentalisieren bedeutet sich Gefühlen und Gedanken vergegenwärtigen, dem Fühlen und Denken nachspüren („Holding mind in mind“)
- sich in andere hineinzusetzen, seine Perspektive einzunehmen und so zu sehen, wie er ist und sich selbst ebenso zu sehen, wie man ist.
- Eine **kognitive Leistung**, womit das eigene Verhalten und das der anderen erklärt wird. (Sinnhaftigkeit des Verhaltens wird deutlich. Warum verhält sich die Person so?)

Aufmerksamkeit

richten auf

eigenen mentalen Zustand \neq **mentalen Zustand anderer**
(Gefühle, Gedanken,
Wünsche/ Absichten) (Gefühle, Gedanken,
Wünsche/ Absichten)

eigenes Verhalten & Handeln \neq **Verhalten & Handeln anderer**

- **Ziele des Moduls:**
 - Andere besser verstehen lernen, d.h. Ihre Gedanken, Gefühle und ihr Verhalten besser einschätzen und verstehen lernen
 - In zukünftigen Stresssituationen anders reagieren können und sich in Konflikt bzw. Stresssituationen beruhigen zu können und reflektiert Handeln zu lernen.
 - größere Sicherheit im Umgang mit sich und mit anderen

▪ Unterscheidung Implizites vs. Explizites Mentalisieren

Flipchart kurz vorstellen

- *In den meisten sozialen Interaktionen mentalisieren die Menschen automatisch*
- Basierend auf ihre individuellen Erfahrungen
 - **Implizites läuft automatisch**, intuitiv, prozedural (nicht eindeutig trennbar):
 - *wir nehmen die Perspektive des anderen in Gesprächen ein, ohne explizit darüber nachzudenken*
 - *wir nehmen den emotionalen Zustand des anderen wahr und reagieren darauf*
 - *wir spiegeln den anderen zu einem gewissen Grad (Körperhaltung, Mimik, Tonfall etc.)*
 - **Beispiel:**
 - *Kritische Äußerungen lösen bei einer Person das Gefühl des Versagens aus.*
 - *Eine Person hat Schuldgefühle wegen eines Gedankens in Bezug auf eine andere Person.*

- **Explizites** ist mit Anstrengung und Aufmerksamkeit verbunden:
 - Bewusstes Nachdenken und Sprechen über mentale Zustände/Gegenwart**, Vergangenheit und Zukunft (sowohl bei sich selbst als andere)
 - *wir überlegen, was im Gesprächspartner vorgeht*
 - *wir fragen uns, warum jemand dies oder jenes getan oder gesagt hat (früherer mentaler Zustand)*
 - *wir spekulieren, wie sich jemand fühlen wird, wenn wir etwas bestimmtes sagen (vorhersagen von zukünftigen mentalen Zuständen)*

Übung 1: Alltagssituation (Mutter an der Kasse mit Kindern)

Beispiel vorlesen:

Sie beobachten eine Mutter bzw. einen Vater mit zwei kleinen Kindern an der Kasse im Supermarkt. Die Mutter/der Vater räumt die Lebensmittel auf das Kassensband. Das jüngere Kind sitzt im Einkaufswagen und beginnt zu weinen. Das ältere Kind läuft um die Kasse herum und kommt mit einer Tafel Schokolade in der Hand zurück. Die Mutter/der Vater schaut nervös um sich und schreit das Kind an. Sie/er reißt dem älteren Kind die Schokolade aus er Hand und legt sie in das Regal zurück. Beide Kinder beginnen zu weinen.

Mit Eltern anschließend gemeinsam folgende Fragen beantworten:

- Was denken Sie fühlt die Mutter in dem Beispiel an der Kasse? (Fühlen)
- Was glauben Sie könnte die Mutter in dem Moment denken? (Gedanken)
- Was glauben Sie, warum die Mutter in dieser Situation handelt, wie sie gehandelt hat? (Wunsch /Absicht)
- Was denken Sie geht in den Kindern in dieser Situation vor?

Eltern sollen Zusammenhänge zwischen den möglichen Gefühlen und Gedanken der Mutter und ihrem möglichen Handeln herstellen.

Merke: Sich in den inneren Zustand der Mutter und der Kinder hineinzusetzen ist Mentalisieren in Aktion

- **Hausaufgabe**

Üben Sie das Mentalisieren bei Ihnen zu Hause mit Ihrem Kind, Partner/in und anderen Personen. In der nächsten Stunde werden wir ihre Erfahrungen austauschen.

- **Take Home Message**

TN notieren es auf das Blatt. Moderatorin an die Flipchart.

- **Blitzlicht**

Wie fühlen Sie sich?

❖ Sitzung 3: Mentalisieren (2)

▪ Blitzlicht

Was beschäftigt Sie heute?

▪ Reflexion

Was ist Ihnen von der letzten Sitzung hängengeblieben? (Was ist Mentalisieren?)

▪ Auswertung der Hausaufgabe

Wie war das Mentalisieren für Sie? Austausch von Erfahrungen.

▪ Thematische Einheit: Erkennen der mentalen Befindlichkeit und angemessenes Eingehen auf innere Befindlichkeiten

Übungen zum Erkennen der mentalen Befindlichkeit und das angemessene Eingehen auf innere Befindlichkeiten:

Übung 2: Erkennen der mentalen Befindlichkeit und das angemessene Eingehen auf innere Befindlichkeiten (Säugling mit der Rassel).

1. Beispiel Vorlesen

Eine Mutter zeigt ihrem Säugling eine Rassel und erzeugt damit Geräusche, woraufhin ihr Kind lacht und über Blicke und Greifbewegungen Interesse an der Rassel zeigt.

- Auf Flipchart aufschreiben Mutterperspektive und Säuglingsperspektive.
- Was denken Sie, was könnte im Säugling in dieser Situation vorgehen?
- Was denken Sie, geht in der Mutter in dieser Situation vor?
- In welche Worte könnte die Mutter die Äußerungen des Säuglings fassen? (z.B. „Schön du bist ja begeistert von der Rassel. Möchtest du versuchen, sie selbst zu halten?“)

Merke: Eingehen auf die Befindlichkeit des Kindes bedeutet das innere Erleben in Worte zu fassen. Diese Äußerungen und Kommentare der Mutter, die sich auf die mentale Befindlichkeit des Kindes beziehen, verweisen auf eine explizite Auseinandersetzung der Mutter mit dem Empfinden, Fühlen und Gedanken ihres Kindes. (Mentalisieren!)

2. Beispiel vorlesen:

Der Säugling versucht, Geräusche mit der Rassel zu erzeugen und drückt über Lächeln und Glucksen Freude aus.

- Was denken Sie, was könnte jetzt möglicherweise in dem Säugling vorgehen.
- Was denken Sie geht in der Mutter nun vor?
- In welche Worte könnte die Mutter die Äußerungen des Säuglings fassen? (z.B. „Schön, das macht dich wohl glücklich? Du möchtest mir sagen: Mama hör mal die Rassel macht tolle Geräusche“)

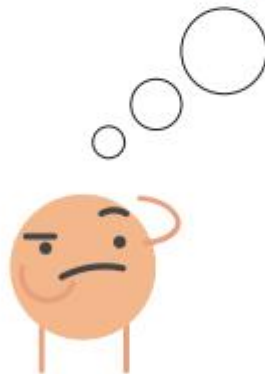
AB 1 Mentalisieren austeilen und gemeinsam lesen.

Arbeitsblatt 1: Mentalisieren

Wenn Sie versuchen, sich in andere Menschen hineinzusetzen, können Sie besser verstehen, was im anderen vorgeht. Sie können sich besser vorstellen, *warum* jemand *wie* handelt.



© skynashar - iStock.com by Getty Images



© calvinderker - iStock.com by Getty Images

Denken Sie einmal darüber nach, *warum* Sie in bestimmten Situationen *wie* handeln:

- „Was hat mich dazu gebracht, so zu handeln, wie ich gehandelt habe?“
- und
- „Was *könnte* den anderen dazu gebracht haben, so zu handeln, wie er/sie es getan hat?“

▪ Exkurs – Kindliche Bedürfnisse

Was braucht ein Kind? Welche Grundbedürfnisse gibt es? TN sammeln alle Bedürfnisse, die Kinder haben können (ca. 5min):

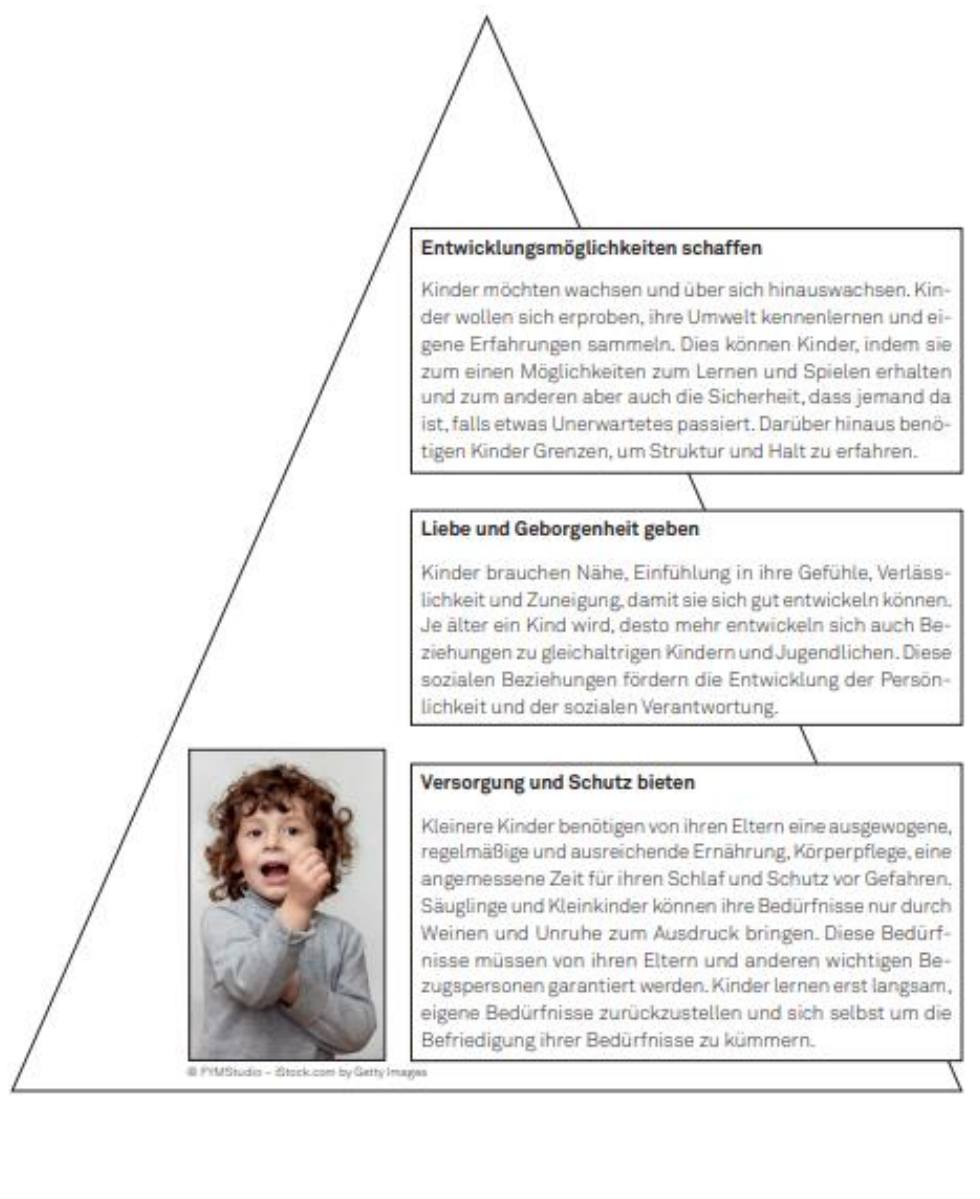
- Bedürfnispyramide des Kindes auf Flipchart zeichnen. Danach ordnen die TN die Bedürfnisse den jeweiligen Kategorien zu.

- **Austausch und Fragen mit TN:**
 - Auf welche Bedürfnisse fällt es mir schwer, einzugehen? (z.B. körperliche Nähe, kuscheln)
 - Wie reagiert das Kind auf mein Verhalten?
 - Gibt es einen Wunsch nach Veränderung?

- **AB 2 Kindliche Bedürfnisse** austeilen und gemeinsam lesen. Noch nicht genannte Grundbedürfnisse werden ergänzt und besprochen.

Arbeitsblatt 2: Kindliche Bedürfnisse

Die kindlichen Bedürfnisse stellen Eltern vor große Herausforderungen. Immer wieder neu müssen sie sich an die veränderten Bedürfnisse ihrer Kinder anpassen. So können im Alltag schnell stressreiche Situationen entstehen. In diesen Situationen ist es besonders wichtig, sich in das eigene Kind hineinzusetzen. Das bedeutet, sich die eigenen Wünsche, Gedanken und Bedürfnisse und die des Kindes vorzustellen. Wenn man sich die Bedürfnisse des eigenen Kindes auch in stressreichen Situationen immer wieder deutlich macht, fällt es leichter, zum Wohl des Kindes zu handeln.



- **Das Bedürfnis nach Existenz (Versorgung und Schutz geben)**

Das Bedürfnis nach Existenz beinhaltet die grundlegenden Voraussetzungen für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung:

- regelmäßige, ausreichenden und ausgewogene Ernährung, Körperpflege sowie ein angemessener Wach- und Ruhe-Rhythmus.
- Schutz des Kindes vor schädlichen äußeren Einflüssen, Gefahren, Krankheiten, auch schon während der Schwangerschaft.
- Das Unterlassen von Gewalt und anderen physischen und psychischen grenzverletzenden Verhaltensweisen sowie den Schutz vor diesen Verhaltensweisen.

In den ersten Lebensjahren können Säuglinge und Kleinkinder ihre Bedürfnisse nur durch Weinen und Unruhe zum Ausdruck bringen und ihre Bedürfnisse müssen von den Bezugspersonen garantiert werden. Kinder können ihre eigenen Bedürfnisse noch nicht befriedigen und benötigen dafür die Eltern, Kinder lernen erst später ihre Bedürfnisse zurückzustellen bzw. sie allein zu befriedigen.

- **Das Bedürfnis nach sozialer Bindung und Verbundenheit (Liebe und Geborgenheit geben)**

Stellt ein grundlegendes Bedürfnis des Menschen dar. Heranwachsen des Kindes in einer konstanten und liebevollen Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson erfüllt. (Nähe, Empathie, Verfügbarkeit, Verlässlichkeit und Zuneigung). Je älter ein Kind wird, desto mehr entwickeln sich auch Beziehungen zu Gleichaltrigen. Diese sozialen Beziehungen fördern die Entwicklung der Persönlichkeit und der sozialen Verantwortung.

- **Das Bedürfnis nach Wachstum (Entwicklungsmöglichkeiten schaffen)**

Das Kind braucht die Interaktion mit einer aktiven bedürfniserfüllenden, fordernden und ermutigenden Umwelt, um Wissendrang und Explorationsverhalten entwickeln zu können. Wachsen und über sich hinauswachsen, sich erproben, ihre Umwelt erkundschaften und eigene Erfahrungen sammeln, möglich durch Lernen und Spielen, Sicherheit, dass jmd. Da ist, falls etwas Unerwartetes passiert, benötigen Grenzen, um Struktur und Halt zu erfahren.

- **Hausaufgabe**

Üben Sie das Mentalisieren bei Ihnen zu Hause. Wie können Sie als Eltern dafür sorgen, dass die verschiedenen Bedürfnisse Ihrer Kinder befriedigt werden?

Schreiben Sie bis zum nächsten Mal für jede Kategorie 3 Bedürfnisse ihres Kindes, für deren Befriedigung sie gesorgt haben, auf.

Zum Beispiel:

Das Bedürfnis nach Existenz: Kind hatte Hunger – Abendessen vorbereitet.

Bedürfnis nach sozialer Bindung und Verbundenheit: Mit Kind gekuschelt

Bedürfnis nach Wachstum: Kind hat einen Freund besucht, Ich habe meinem Kind

Grenzen gesetzt, indem ich ihm verboten habe einen Film anzugucken, für den er zu klein ist.

- **Take Home Message**

TN notieren es auf das Blatt. Moderatorin an die Flipchart.

- **Blitzlicht**

Wie geht es mir jetzt?

❖ Sitzung 4: Mentalisieren (3)

▪ Blitzlicht

Was fühlen Sie, was denken Sie und was wünschen Sie sich von der heutigen Sitzung?

▪ Reflexion

Was ist Ihnen aus der letzten Sitzung vor allem im Gedächtnis geblieben? Übungen bzgl. Eingehen auf mentale Befindlichkeiten. Kindliche Bedürfnisse.

▪ Auswertung der Hausaufgabe

Üben Sie das Mentalisieren bei Ihnen zu Hause. Schreiben Sie bis zum nächsten Mal je Kategorie 3 Bedürfnisse ihres Kindes, für deren Befriedigung sie gesorgt haben, auf.

▪ Themeneinstieg: Mentalisierung und Stress

an Flipchart nochmal zeigen:

Mentalisierungsmodus

kognitiver Prozess

Perspektivwechsel

Bewusstwerden

eigene Perspektive	≠	Perspektive des anderen
Gefühle, Gedanken, Wünsche/Absichten		Gefühle Gedanken, Wünsche/Absichten
eigenes Verhalten & Handeln	≠	Verhalten & Handeln anderer

Belastungssituationen können das Mentalisieren erschweren bzw. verhindern, daher wichtig Hinweise auf innere mentale Zustände als Aufforderung zur eigenen Emotionsregulation zu nutzen

- **Beispiel:** Ich war so wütend, dass ich nicht mehr.....
- Ich war so wütend, dass ich nicht mehr richtig atmen konnte. Immer wenn ich richtig wütend bin, passiert mir das! Mein Hinweis ist also meine Atmung.

Ziele (Flipchart):

- Sich und andere besser verstehen können (Gefühle, Gedanken, Wünsche, Handeln)
 - besseres Verständnis für das eigene Handeln und das Handeln anderer
- Erkennen eigener Befindlichkeit und Bedürfnisse und die des Gegenübers (Z.B. Kind, Partner), um dann darauf eingehen zu können.
- Eigene Emotionsregulation fördern → aktiv Situation beeinflussen → sich weniger als Opfer fühlen
- Gefühle früher identifizieren können → besserer Umgang mit Belastungssituationen
- Auch in stressigen Situationen im Mentalisierungsmodus (gleichzeitiges Fühlen und gleichzeitiges Nachdenken darüber) bleiben

▪ **Mentalisieren in zugespitzten oder stressreichen Situationen**

Übung 4: Stellen Sie sich vor wie sich eine Familiensituation zu spitzen könnte:

Beispiel: Ein Elternpaar möchte – nachdem es seine beiden Kinder ins Bett gebracht hat – gemeinsam in Ruhe einen Film im Fernsehen anschauen und dabei ein Glas Wein trinken. Nach kurzer Zeit beginnt die Kleine zu schreien und will noch etwas zu trinken; ihr Bruder will auch nicht einschlafen, spielt mit Legosteinen und Figuren und ärgert seine kleine Schwester. Diese beginnt zu weinen.....

Schritt 1: Eltern bitten auf einen imaginären Pausenkopf zu drücken und sich die mentalen Zustände (Gefühle, Gedanken und Wünsche) der Mutter und des Vaters vorzustellen. **AB 3 Pausen-Knopf** den Eltern geben.

- Was könnte sie fühlen, denken, sich wünschen, beabsichtigen?
 - Wahrnehmung der emotionalen Anspannung



© Photography firm - stock.com by Getty Images

Schritt 2: Stellen Sie sich jetzt die Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse der Kinder vor.

- Was könnten sie fühlen, denken, wünschen?
- Was verändert sich für die Kinder im Erleben des Vaters/der Mutter?

Ziel ist es, über die Wahrnehmung des Verlassens des mentalisierenden Modus, wieder zur Mentalisierung zu kommen.

→ Zusammenbruch der Mentalisierung als Wendepunkt hin zum Mentalisieren zu nutzen!

AB 4 Mentalisierung und Stress austeilen und vorlesen:

Arbeitsblatt 4: Mentalisierung und Stress

Wenn Sie unter Stress stehen, wird es manchmal schwierig, sich in andere Menschen hineinzusetzen!



Denken Sie an eine schwierige Situation mit Ihrem Kind:

- Wie hat sich diese Situation entwickelt?
- Was haben Sie in diesem Moment gedacht und gefühlt?
- Was *könnte* Ihr Kind gedacht und gefühlt haben?

Aus Lenz: Ressourcen psychisch kranker und suchtkranker Eltern stärken © 2019, Hogrefe, Göttingen.

Eltern sollen sich aus ihrer Vergangenheit eine **eigene schwierige oder emotional belastende Situation**, die in letzter Zeit eingetreten ist bzw. an die sie

sich besonders gut erinnern können, weil es mit unangenehmen Gefühlen verbunden war (wie z.B. Wut, Ärger, Schuldgefühlen, Angst) **vorzustellen**. (z.B. mit Partner, Kind)

▪ **Mentalisieren in Aktion**

Übung 5 Mentalisieren in Aktion

Einen TN die schwierige Situation genauer vorstellen lassen

1. Schritt: TN soll die Situation genauer erklären.

- Mögliche Fragen:
 - Was ist in der Situation genau geschehen?
 - Wie haben Sie die Geschehnisse interpretiert?
 - Was haben Sie konkret unternommen? Wie haben Sie konkret gehandelt?
- Fragen ob andere TN solch eine Situation auch kennen?

2. Schritt: TN soll seine Gedanken, Gefühle, Wünsche, Absichten in der Situation benennen und danach die der anderen beteiligten Person/en. **Flipchart** aufschreiben

- Welche Gedanken sind bei Ihnen in dieser Situation aufgekommen?
- Was haben Sie in der Situation sonst noch gedacht?
- Was haben Sie in der Situation gefühlt?
- Was haben Sie in der Situation sonst noch empfunden.
- Was haben Sie sich vielleicht von Ihrem Gegenüber gewünscht?
- Welche anderen Wünsche haben Sie in sich vernommen?
- Was glauben Sie, was ihr Gegenüber in der Situation gedacht hat?
- Was könnte in der Situation in Ihrem Kind/Partner sonst noch vorgegangen sein?
- Was glauben Sie, wie er/sie sich in der Situation gefühlt hat?
- Was glauben Sie, was sich ihr gegenüber wohl von Ihnen gewünscht haben könnte?
- Was wollte ihr Kind /Partner in dem Moment erreichen.

- Andere TN fragen, welche Gefühle, Gedanken, Wünsche, Absichten diese beschriebene Situation in Ihrem Partner oder Kind ausgelöst haben könnte.
- **AB 5 Fragen, die das Mentalisieren erleichtern** austeilen und gemeinsam lesen.

Arbeitsblatt 5: Fragen, die das Mentalisieren erleichtern

Zur Erinnerung: Wenn Sie versuchen, sich in andere Menschen hineinzusetzen, können Sie besser verstehen was in dem anderen vorgeht. Sie können besser verstehen, *warum* jemand *wie* handelt.

Werden Sie sich darüber bewusst:

- Welche Gedanken hatte ich in einer schwierigen Situation?
- Welche Gedanken *könnten* in einer schwierigen Situation in meinem Kind oder meinem Partner/meiner Partnerin vorgegangen sein?

- Wie habe ich mich in dieser Situation gefühlt?
- Wie *könnte* sich mein Kind oder mein Partner/meine Partnerin in dieser Situation gefühlt haben?

- Was hat mich dazu gebracht, so zu handeln, wie ich gehandelt habe?
- Was *könnte* mein Kind oder meinen Partner/meine Partnerin dazu gebracht haben, so zu handeln, wie sie gehandelt haben?

Ziel: In stressigen Situationen erst innehalten „Pausenknopf“ drücken/ Stopp sagen und in Mentalisierungsmodus gehen (Was geht in mir vor und was geht in meinem Gegenüber vor?)

- Reflektierende Haltung einnehmen
- Im Denken und Handeln flexibel bleiben

Handlungsmöglichkeiten auf **Flipchart** sammeln.

- *Was glauben Sie, wie hätten Sie ihrem Kind,/Partner helfen können, damit er besser versteht, wie Sie sich in der Situation gefühlt haben?*
- *Was glauben Sie, was ihr Kind sich in der Situation gewünscht hätte?*
- Gesammelten Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten an den TN verschenken.

Schritt 3 auf die **Gefahr des Pseudo-Mentalisierens** sensibilisieren. Es gibt mehrere Interpretationen und Handlungsmöglichkeiten als die, welche wir gesammelt haben!

- **Flipchart Erinnerung an Mentalisieren:** Mentalisieren ist die Wahrnehmung und Interpretation des Zusammenhangs zwischen Handeln und mentalen Zuständen. Hierbei gilt zu beachten, dass:
 - Handlungen können vielerlei Ursachen haben
 - Mentale Zustände sind vielschichtig und können in sich auch widersprüchlich sein
 - Solange wir mentalisieren, bleiben wir für zahlreiche unterschiedliche Sichtweisen offen.
- Jedoch sind wir nicht in der Lage sowohl über unsere eigenen mentalen Zustände als auch die, der anderen **bestimmt** Bescheid wissen zu können. **Es gibt keine absolute Gewissheit!!!**
 - jedes Gefühl der Gewissheit lässt auf eine nicht-mentalisierende Haltung schließen, und zwar auf das **Pseudo-Mentalisieren**

▪ Pseudo-Mentalisieren

Merkmale des Pseudo-Mentalisierens auf **Flipchart** aufschreiben:

- Menschen über Gedanken und Gefühle anderer mit absoluter Gewissheit sprechen. („Ich weiß, dass er das nur macht, um mich zu ärgern!“)
 - Menschen sich darüber hinwegsetzen, dass man fremde Gefühle und Gedanken niemals wirklich kennen kann. („Ich habe schon viele Menschen getroffen und ich weiß, dass solche Leute auf diese Weise handeln, weil sie egoistisch sind und ihnen ihre Mitmenschen egal sind.“)
 - Menschen nicht begreifen, wie es auf den Betroffenen wirkt, wenn ein anderer meint, seine Gefühle und Gedanken definieren zu können. („Ich denke du bist gar nicht traurig. Du musst mal wieder was unternehmen, dann geht es dir schon besser.“)
 - Menschen Gefühle und Gedanken anderer nur anerkennen, wenn sie mit den eigenen Interessen übereinstimmen. („Ach ein langer Spaziergang ist doch klasse bei dem Wetter! Dir ist kalt? Stell dich nicht so an! Es ist gar nicht kalt!“)
- Mentalisieren ist ein ständiger Prozess und beinhaltet Fragen zu stellen, statt nach Antworten zu suchen (Keine Gewissheit!)

Sokrates: „Ich weiß, dass ich nichts weiß!“

▪ Hausaufgabe

AB 6 Mentalisieren im Alltag (2 Blätter) austeilen und durchgehen.

Arbeitsblatt 6: Mentalisieren im Alltag

Notieren Sie bis zur nächsten Sitzung (am: _____) eine schwierige Situation aus Ihrem Alltag im Umgang mit Ihrem Kind oder Ihrem Partner/Ihrer Partnerin.

Situation: _____

Schreiben Sie dann anhand der folgenden Fragen auf, was in Ihnen vorgegangen ist:

Welche Gedanken hatte ich in dieser Situation?

Wie habe ich mich in dieser Situation gefühlt?

Wie habe ich in dieser Situation gehandelt und warum habe ich so gehandelt?

Arbeitsblatt 6: Mentalisieren im Alltag

Denken Sie noch einmal an die oben beschriebene Situation zurück! Und nun versetzen Sie sich bitte in Ihr Kind oder Ihren Partner bzw. Ihre Partnerin. Was könnte in Ihrem Kind oder Ihrem Partner/Ihrer Partnerin vorgegangen sein?

Welche Gedanken *könnte* mein Kind oder mein Partner/meine Partnerin in dieser Situation gehabt haben?

Wie *könnte* sich mein Kind oder mein Partner/meine Partnerin in dieser Situation gefühlt haben?

Wie hat mein Kind oder mein Partner/meine Partnerin in dieser Situation gehandelt und warum *könnten* er/sie so gehandelt haben?

- **Take Home Message**

TN schreiben es auf ein Blatt. Moderatorin schreibt es auf die Flipchart.

- **Blitzlicht**

Worauf freue ich mich heute noch?

❖ Sitzung 5: Mentalisieren (4)

▪ Blitzlicht

Mit welcher Grundstimmung bin ich heute hierhergekommen?

▪ Reflexion

Mentalisieren und Stress. Pseudo Mentalisieren.

▪ Auswertung der Hausaufgabe

AB 6: Mentalisieren im Alltag

▪ Thematische Einheit: Nichts als Fakten und antizipatorisches Mentalisieren

Weitere Übungen zur Vertiefung des Mentalisierens

Übung 6: Nichts als die Fakten

- Die Eltern sollen sich an eine noch nicht lang zurückliegende Situation mit ihrem Kind erinnern.
- Einen TN bitten diese Situation lediglich anhand von **Fakten – ohne Berücksichtigung mentaler Zustände (Gefühle, Gedanken, Wünsche, Absichten)** zu beschreiben.
 - Auf die **Flipchart** Fakten und später abgeleitete mentalen Zustände aufschreiben
 - *Wer war beteiligt?*
 - *Was ist in der Situation genau geschehen?*
 - *Wie haben die Personen konkret gehandelt?*
- Restlichen Eltern sollen versuchen nun die mentalen Zustände der beteiligten Personen abzuleiten
- Das berichtende Gruppenmitglied bestätigt die Rückmeldungen oder widerspricht ihnen und kann neue Gesichtspunkte einbringen.
 - Mögliche Fragen:
 - *Wie glauben Sie hat sich das für ihr Kind/Partner angefühlt?*
 - *Was denken Sie, ging in Ihrem Kind/Partner in dieser Situation vor?*
 - *Können Sie erklären, was Sie dazu gebracht hat so zu handeln, wie Sie gehandelt haben?*

- *Welche Gedanken und Gefühle gingen dabei in ihnen vor?*
- *Was glauben Sie, wie hätten Sie ihrem Kind /Partner helfen können, damit er besser versteht, wie Sie sich in der Situation gefühlt haben?*
- Austausch in der Gruppe. Was hat Ihnen diese Übung gezeigt?
 - Mentale Zustände weisen verschiedene Ebenen und unterschiedliche Komplexitätsgrade auf => Erkennen von Gefühlen und Gedanken nicht immer einfach

Übung 7: Blick in die Zukunft

Eltern sollen sich eine zukünftige Situation vorstellen, die sie als schwierig/belastend einschätzen.

- 1.** Ein TN soll die Fakten dieser Situation beschreiben.
- 2.** Die Eltern sollen nun miteinander diskutieren, welche Gedanken, Gefühle, Wünsche, Fantasien, Absichten die Interaktionsteilnehmer in der Situation möglicherweise entwickeln könnten.
- 3.** Antizipatorische Mentalisieren kann Personen helfen sich auf schwierige Interaktionen vorzubereiten.

▪ **Hausaufgabe**

Üben Sie das antizipatorische Mentalisieren und notieren Sie es wie in der vorherigen Übung

▪ **Take Home Message**

TN notieren es auf das Blatt. Moderatorin an die Flipchart.

▪ **Blitzlicht**

Worauf freue ich mich heute noch?

❖ Sitzung 6: Mentalisieren (5)

▪ Blitzlicht

Wie geht es mir gerade?

▪ Reflexion

Ableiten von mentalen Zuständen (Herausforderungen). Antizipatorisches Mentalisieren, um sich auf schwierige Situationen vorzubereiten.

▪ Auswertung der Hausaufgabe

Antizipatorisches Mentalisieren

▪ Thematische Einheit: Rollenspiel

Übung 8: Rollenspiel

Die Gruppenmitglieder spielen eine schwierige Situation mit ihrem Kind/ Partner nach. Die Situation sollte sich vor kurzem ereignet haben.

- Situation wird in der Gruppe diskutiert. Fakten und wie hat sich die Mutter gefühlt? Flipchart
- Rollentausch: Mutter > Kind . Anderer TN > Elternteil.
- Diskussion, Austausch
- Mögliche Fragen:
 - Wie haben Sie sich, in der anderen Rollen gefühlt?
 - Wie haben Sie die Reaktion des Elternteils wahrgenommen?
 - Haben Sie sich wahrgenommen und ernst genommen gefühlt?
 - Was hätte Ihnen geholfen sich ernst und wahrgenommen zu fühlen?

▪ Zusammenfassung Mentalisieren

Sammeln und auf Flipchart aufschreiben

- Was ist Mentalisieren?
 - Bewusstwerden/Aufmerksamkeit richten auf seinen mentalen Zustand und die der anderen.
- Warum/Ziele:
 - Sich und andere besser verstehen können (Gefühle, Gedanken,

Absichten, Handeln)

- Erkennen eigener Befindlichkeit und Bedürfnisse und die des Gegenübers (Z.B. Kind, Partner), um dann darauf eingehen zu können.
- Eigene Emotionsregulation fördern
- Gefühle früher identifizieren können → besseren Umgang
- Auch in stressiger Situation im Mentalisierungsmodus (gleichzeitiges Fühlen und gleichzeitiges Nachdenken darüber) bleiben
- Verbessern des eigenen Fühlens und gleichzeitiges Nachdenken über die eigenen Gefühle
 - besseres Verständnis für das eigene Handeln und das der anderen
 - sich weniger als Opfer fühlen
 - aktiv Situation beeinflussen

- In Belastungssituationen auf den eigenen Hinweis achten und den Pausenknopf innerlich drücken. → wieder in den Mentalisierungsmodus
- In zukünftigen Stresssituationen anders reagieren können.

- Fragen? Bemerkungen?
- Noch eine weitere Übung/ Rollenspiel gewünscht?
- **Nächste Woche neues Modul Gefühle und Umgang mit Gefühlen**

▪ Hausaufgabe

AB 6 Mentalisieren im Alltag (zwei Blätter)

▪ Take Home Message

TN notieren es auf das Blatt. Moderatorin an die Flipchart.

▪ Blitzlicht

Wie geht es Ihnen und worauf freuen Sie sich heute noch?

❖ Handout für die offene Elterngruppe (Mentalisieren)

- **Psyche** beinhaltet Gefühle und Gedanken (Erinnerungen, Gedächtnis, Bedürfnisse, Wünsche, Pläne, Überzeugungen, Träume etc.)
- **Mentalisieren** ist Fähigkeit Gefühle, Gedanken, Wünsche, Bedürfnisse Überzeugungen, Absichten, also die innere psychische Welt (mentalen Zustände) bei sich und bei anderen wahrzunehmen. Mentalisieren bedeutet die Aufmerksamkeit auf unsere eigene innere Verfassung und auf den psychischen Zustand anderer Menschen zu richten. Mentalisieren heißt also, sich in den anderen hineinzusetzen, seine Perspektive einzunehmen und sich bemühen zu verstehen, wie die andere Person sein könnte, was vielleicht in ihr vorgehen könnte.
- Mentalisieren kann sowohl bewusst als auch automatisch passieren. Beim bewussten Nachdenken und Sprechen über mentale Zustände spricht man vom expliziten Mentalisieren. Das **explizite Mentalisieren** läuft bewusst und gezielt ab. Das **implizite Mentalisieren** hingegen läuft intuitiv, prozedural und automatisch ab. Wir mentalisieren implizit, wenn wir in Gesprächen die Perspektive des anderen einnehmen, ohne explizit darüber nachzudenken. Oder wenn wir den emotionalen Zustand des anderen wahrnehmen und darauf reagieren, wie z.B. durch unsere Körperhaltung, Mimik und Tonfall.

Fragen, die das Mentalisieren erleichtern:

- Welche Gedanken hatte ich in dieser schwierigen Situation?
- Wie habe ich mich in dieser Situation gefühlt?
- Was hat mich dazu gebracht, so zu handeln, wie ich gehandelt habe?
- Welche Gedanken könnten in meinem Kind oder Partner/in in dieser schwierigen Situation vorgegangen sein.
- Wie könnte sich mein Kind oder Partner/in in dieser Situation gefühlt haben?
- Was könnte mein Kind oder Partner/in dazu gebracht haben, so zu handeln, wie sie gehandelt hat?

- Mentalisieren ist die Wahrnehmung und Interpretation des Zusammenhangs zwischen Handeln und mentalen Zuständen. Hierbei gilt zu beachten, dass:
 - Handlungen vielerlei Ursachen haben können
 - Mentale Zustände vielschichtig sind und in sich auch widersprüchlich sein können
 - wir nicht in der Lage sind sowohl über unsere eigenen mentalen Zustände als auch die der anderen, **bestimmt** Bescheid wissen zu können. **Es gibt keine absolute Gewissheit!!!**

→ jedes Gefühl der Gewissheit lässt auf eine nicht-mentalisierte Haltung schließen, und zwar auf das **Pseudo-Mentalisieren**

Merkmale des Pseudo-Mentalisieren

Man kann vom Pseudo-Mentalisieren sprechen, wenn

- Menschen über Gedanken und Gefühle anderer mit absoluter Gewissheit sprechen. („Ich weiß, dass er das nur macht, um mich zu ärgern!“)
- Menschen sich darüber hinwegsetzen, dass man fremde Gefühle und Gedanken niemals wirklich kennen kann. („Ich habe schon viele Menschen getroffen und ich weiß, dass solche Leute auf diese Weise handeln, weil sie egoistisch sind und ihnen ihre Mitmenschen egal sind.“)
- Menschen nicht begreifen, wie es auf den Betroffenen wirkt, wenn ein anderer meint, seine Gefühle und Gedanken definieren zu können. („Ich denke du bist gar nicht traurig. Du musst mal wieder was unternehmen, dann geht es dir schon besser.“)
- Menschen Gefühle und Gedanken anderer nur anerkennen, wenn sie mit den eigenen Interessen übereinstimmen. („Ach ein langer Spaziergang ist doch klasse bei dem Wetter! Dir ist kalt? Stell dich nicht so an! Es ist gar nicht kalt!“)

→ Mentalisieren ist ein ständiger Prozess und beinhaltet Fragen zu stellen, statt nach Antworten zu suchen (Keine Gewissheit)!

Sokrates: „Ich weiß, dass ich nichts weiß!“

Exkurs: Kindliche Bedürfnisse:

Das Bedürfnis nach Existenz (Versorgung und Schutz geben)

Das Bedürfnis nach Existenz beinhaltet die grundlegenden Voraussetzungen für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung:

- regelmäßige, ausreichenden und ausgewogene Ernährung, Körperpflege sowie ein angemessener Wach- und Ruhe-Rhythmus.
- Schutz des Kindes vor schädlichen äußeren Einflüssen, Gefahren, Krankheiten, auch schon während der Schwangerschaft.
- Das Unterlassen von Gewalt und anderen physischen und psychischen grenzverletzenden Verhaltensweisen sowie den Schutz vor diesen Verhaltensweisen.

In den ersten Lebensjahren können Säuglinge und Kleinkinder ihre Bedürfnisse nur durch Weinen und Unruhe zum Ausdruck bringen und ihre Bedürfnisse müssen von den Bezugspersonen garantiert werden. Kinder können ihre eigenen Bedürfnisse noch nicht befriedigen und benötigen dafür die Eltern, Kinder lernen erst später ihre Bedürfnisse zurückzustellen bzw. sie allein zu befriedigen.

Das Bedürfnis nach sozialer Bindung und Verbundenheit (Liebe und Geborgenheit geben)

Stellt ein grundlegendes Bedürfnis des Menschen dar. Heranwachsen des Kindes in einer konstanten und liebevollen Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson erfüllt. (Nähe, Empathie, Verfügbarkeit, Verlässlichkeit und Zuneigung). Je älter ein Kind wird, desto mehr entwickeln sich auch Beziehungen zu Gleichaltrigen. Diese sozialen Beziehungen fördern die Entwicklung der Persönlichkeit und der sozialen Verantwortung.

Das Bedürfnis nach Wachstum (Entwicklungsmöglichkeiten schaffen)

Das Kind braucht die Interaktion mit einer aktiven bedürfniserfüllenden, fordernden und ermutigenden Umwelt, um Wissendrang und Explorationsverhalten entwickeln zu können. Wachsen und über sich hinauswachsen, sich erproben, ihre Umwelt erkundschaffen und eigene Erfahrungen sammeln, möglich durch Lernen und Spielen, Sicherheit, dass jmd. Da ist, falls etwas Unerwartetes passiert, benötigen Grenzen, um Struktur und Halt zu erfahren.

2. Modul Emotionen

❖ Sitzung 6: Emotionen (1)

▪ Blitzlicht

Was erwarten Sie von der heutigen Sitzung und wie geht es Ihnen gerade?

▪ Reflexion

Gibt es noch Fragen oder Unklarheiten von letzter Sitzung (Beendigung des Moduls Mentalisieren)?

▪ Auswertung der Hausaufgabe

AB 6 Mentalisieren im Alltag (zwei Blätter)

▪ Themeneinstieg: Emotionen

- **Flipchart Basisemotionen:** Freude, Trauer, Wut, Zorn, Ekel, Angst und Überraschung. Alle Menschen kennen diese Emotionen, interkulturell und biologisch bestimmt.
- Andere Autoren beziehen noch weitere Emotionen: Ärger, Verlegenheit, Scheu, Scham und Schuld.
- Eltern fragen, welche weiteren Emotionen sie noch kennen. **Flipchart**
 - *Welche dieser Emotionen haben sie im letzten Jahr am häufigsten gefühlt.*
 - *Welche Emotionen möchten sie in Zukunft mehr fühlen.*

▪ Hintergrundwissen zu Emotionen

Moderatorin schreibt es auf die **Flipchart**.

- Emotionen stellen einen wichtigen Teil unseres Erlebens dar
- Emotionen beeinflussen uns Menschen, genauso wie auch Menschen unsere Emotionen beeinflussen können.
- weisen verschiedene Qualitäten, Nuancen und Intensitätsgrade auf
- Persönlichkeit des Einzelnen kommt nirgendwo anders so deutlich zum Ausdruck
- Emotionen interagieren mit unserem Antrieb (Hunger, Durst, Müdigkeit und Schmerz), unserer Wahrnehmung, Kognition und Motorik

- Bewusst, unbewusst, sowohl von äußeren als auch inneren Reizen ausgelöst werden.
- Treten sowohl körperlich als auch seelisch in Erscheinung
- Evolutionsgeschichtlich für unser Überleben wichtig:
 - stellen eine **wichtige kommunikative und soziale Funktion** dar
 - durch Gefühle werden Informationen über Gedanken, Gefühle und Ziele übermittelt → soziale Interaktionen lenken
 - schützen uns vor Gefahrensituationen
(ängstliche Emotion → zeigen Gefahr → Vermeidungsreaktion auslösen)
 - **frühzeitiges Reaktionssystem** dar, das auf der Basis fortlaufender Erfahrungen situationsspezifisch ausgelöst wird
- Emotionen helfen uns zu verstehen, warum verschiedene Personen in gleichen Situationen unterschiedlich reagieren.
 - *Unterschiedliche Reaktionen eines gleichen Reizes bei verschiedenen Personen (Note 2: Freude und Enttäuschung) hängt von der Motivation der Person ab.*
 - *Motivation: Bezieht sich auf die Prozesse und Phänomene, die mit dem Setzen von Zielen aufgrund deren Wünschbarkeit und Realisierbarkeit zu tun haben.*
- **Differenzierung zwischen Affekt, Emotion, Stimmung und Gefühle:**
 - *Affekt: Kurze und intensive Emotionszustände, die sich immer auf etwas beziehen. Sie lösen häufig ein unkontrollierbares Verhalten aus. (Mann schlägt im Affekt seine Frau nieder)*
 - *Emotionen: weniger intensiv als Affekte, halten dafür aber länger an und sind immer auf etwas gerichtet. (Ich fühle Freude, da ich von meinem Vorgesetzten für meine gute Arbeit gelobt wurde.)*
 - *Stimmung: im vgl. zu Emotionen geringere Intensität und längere Dauer, häufig auf nichts gerichtet im vgl. zu Emotionen und Affekte. (Man weiß nicht was der Auslöser für die gute/schlechte Stimmung ist)*
 - *Gefühle: wie ich eine Emotion erlebe. z.B. Angst, Freude etc.*
 - **Gemeinsam A/E/S: Bewertungen eines Menschen zu seiner Umwelt**

- Verschiedene Emotionen → unterschiedlichen Erfahrungen → unterschiedliche Auswirkungen auf unser Denken und Handeln

- **Ziele des Moduls**

- Eigene Gefühle besser wahr und ernst zu nehmen
- Gefühle besser regulieren zu lernen

- **Hausaufgabe**

Im Alltag die eigenen Bewertungen (Emotionen) beobachten und sich bewusst machen. Welche Emotionen habe ich wann gefühlt?

- **Take Home Message**

TN notieren es auf das Blatt. Moderatorin an die Flipchart.

- **Blitzlicht**

Welche Emotion nehme ich an mir gerade am stärksten wahr?

❖ Sitzung 7: Emotionen (2)

▪ Blitzlicht

Beschreiben Sie ihren Zustand mit zwei Gefühlen?

▪ Reflexion

Themeneinstieg in Emotionen. Was ist Ihnen von der letzten Sitzung im Gedächtnis geblieben? Fragen oder Unklarheiten?

▪ Auswertung der Hausaufgabe

Im Alltag die eigenen Bewertungen (Emotionen) beobachten und sich bewusstmachen.

▪ Thematische Einheit: Fühlen und Denken

Fühlen und Denken – Gehirnhälften auf **Flipchart**

- **Fühlen (affektiv)** findet physiologisch in der **rechten Gehirnhälfte** statt
 - Im Fühlmodus werden ganzheitliche Empfindungen und zusammenhängender Muster wahrgenommen.
 - äußert sich körperlich und kann von außen wahrgenommen werden (z.B. traurig-weinen)
- **Denken (kognitiv)** in der **linken Gehirnhälfte** statt
 - umfasst vor allem bewusste kognitive Prozesse der interaktiven Auseinandersetzung mit der Umwelt

→ Durch beide verschiedenartige Erfassungsweisen wird die Wirklichkeit wahrgenommen.

- Fühlen und Denken stellen zwei sehr eng zusammenwirkende, aber doch polar verschiedene Erfassungsweisen der Wirklichkeit dar.
- Beide Erfassungsmodi (Fühlen und Denken) kongruent → Wirklichkeit als adäquat und harmonisch wahrgenommen
- Beide Erfassungsmodi inkongruent → spannungsreiche Disharmonie → Verwirrung der Schemata (mentale Wissensstruktur, die Information über ein bestimmtes Objekt oder Konzept in abstrakter, generalisierter Form enthält) und des darauffolgenden Verhaltens

Fühlen <-----> Denken

internalisierte (verinnerlichte) Schemata:

Denkschemata	Fühlschemata	Verhaltensschemata
Ich bin nicht gut genug	Ich habe Angst, Scham, Schuld etc.	Ich halte mich bei Menschen zurück und versuche nichts bzw. ungern Neues.
Menschen sind unzuverlässig und verletzen mich.	Ich bin enttäuscht, traurig, wütend etc.	Ich meide Kontakt zu Menschen und versuche alles allein zu machen.

Erfahrungen → Denk- und Fühlschemata → Verhalten → Erfahrungen → usw.



- **AB 7 Eine Geschichte über Gefühle**
 - Gemeinsam lesen. Keine langen Diskussionen.
 - Wichtig: Verdeutlichung von verschiedenen Gefühlen und jeder Mensch reagiert mit unterschiedlichen Gefühlen auf etwas.

Arbeitsblatt 7: Eine Geschichte über Gefühle

Als Kind hat Marion gelernt, ihre Gefühle für sich zu behalten. War sie traurig, weil z. B. niemand mit ihr spielte, interessierte das weder ihre Mutter noch ihren Vater. Wenn sie Angst hatte, hieß es meist, sie solle sich nicht so anstellen. Wurde sie wütend, musste sie auf ihr Zimmer und bekam oftmals Schläge. So hat Marion früh gelernt, ihre Gefühle am besten gar nicht zu beachten und vor anderen nicht zu zeigen. Wenn ein Gefühl so stark war, dass sie es nicht unterdrücken konnte, reagierte sie verzweifelt und weinte heimlich.

Marion ist mittlerweile selbst erwachsen und hat einen Sohn, den sie sehr lieb hat. Dennoch passiert es ihr manchmal, dass sie schnell genervt reagiert, wenn ihr Sohn Thomas wütend oder traurig ist, weil er etwas nicht bekommt. Sie sagt ihm oft, dass er überhaupt keinen Grund hat zu weinen oder wütend zu sein und dass er sich nicht so anstellen soll. Thomas reagiert darauf nicht und Marion weiß nicht, was sie machen soll. Sie fühlt sich in diesen Situationen hilflos und macht sich Vorwürfe, eine schlechte Mutter zu sein.

- **AB 8 Gefühle sammeln** austeilen und bearbeiten. Eltern sollen ihre eigenen Gefühle in verschiedenen Situationen mit dem Kind sammeln und sich mit ihrer eigenen Wahrnehmung der Gefühle auseinandersetzen.

Arbeitsblatt 8: Gefühle sammeln		
Bitte halten Sie auf dem Arbeitsblatt fest:		
1. Welche Gefühle kennen Sie?		
2. In welcher Situation mit Ihrem Kind werden diese Gefühle bei Ihnen ausgelöst?		
3. Wie fühlt es sich in Ihrem Körper an, wenn diese Gefühle aufkommen?		
In den ersten beiden Zeilen finden Sie zwei Beispiele.		
1. Gefühl	2. Situation, die das Gefühl auslöst	3. Wahrnehmung des Gefühls im Körper
Ärger 	Mein Kind schläft nicht ein und weint laut.	Mein Herz rast vor Ärger und ich fange an zu schwitzen.
Freude 	Mein Kind kommt nach Hause und bringt mir ein Geschenk mit.	Ich fühle mich leicht und beschwingt und mein Herz schlägt vor Freude über.

Emoticons: © calindexter - iStock.com by Getty Images

▪ Strategien zum Umgang mit Gefühlen

AB 9 Strategien zum Umgang mit Gefühlen austeilen und gemeinsam lesen

Arbeitsblatt 9: Strategien zum Umgang mit Gefühlen

Zum Umgang mit Gefühlen gibt es verschiedene Möglichkeiten und Strategien.

Akzeptanz: Ich versuche, die Situation hinzunehmen, wie sie ist – ich kann die Situation in diesem Moment sowieso nicht ändern. Ich bemühe mich, ruhig zu bleiben und mein Verhalten der Situation anzupassen. Ich versuche beispielsweise, beim Streit der Kinder einfach „wegzuhören“ oder mich mit etwas Schönerem abzulenken.

Positive Umbewertung: Ich versuche, mit der Situation positive Gedanken zu verbinden. Dadurch kann ich die Situation aus einem neuen Blickwinkel beobachten. Zum Beispiel sage ich mir, dass mein Kind mich mit seinem Quengeln an der Supermarktkasse nicht ärgern will, sondern Lust auf die Schokolade hat, die es dort gerade gesehen hat und müde und „genervt“ ist. Ich kann verstehen, dass es lieber in Ruhe zu Hause spielen will.

Perspektivenwechsel: Ich versuche, die Stresssituation mit meinem Kind „herunterzuspielen“, sodass sie an Bedeutung für mich verliert. Zugleich rücke ich ein positives Erlebnis gedanklich stärker in den Vordergrund. Wenn zum Beispiel mein Kind im Essen nur noch herumstochert und auf dem Stuhl hin und her turnt, merke ich, wie ich immer ungeduldiger und allmählich ärgerlicher werden. Ich sage innerlich „Stopp“ und erinnere mich daran, wie ich als Kind manchmal nichts essen wollte, weil ich keinen Hunger hatte. Gleichzeitig denke ich an den heutigen Nachmittag und wie liebevoll mein Kind mit seiner Oma gespielt hat.

Neuausrichtung der Planung: Gibt es noch andere Wege die Situation zu lösen? Oftmals handeln wir immer gleich. Ein neuer Weg kann hilfreich sein. Ich denke darüber nach, wie ich mit den stressigen Einschlafproblemen meines Kindes zukünftig besser umgehen kann und frage eine Freundin um Rat. Oder ich stelle mir zum Beispiel die Frage, was ich an meinem Verhalten ändern könnte oder was ich an dem Ablauf des Zubettgehens ändern könnte.

Positive Neuausrichtung: Ich denke an freudige und angenehme Dinge, die ich für morgen plane und schiebe den aktuellen Ärger in den Hintergrund. Zum Beispiel denke ich daran, dass ich morgen mit meiner Freundin in Ruhe shoppen gehen kann, weil meine Mutter mein Kind vom Kindergarten abholen und es den ganzen Nachmittag betreuen wird. Dadurch wird die Situation in diesem Moment für mich leichter, denn ich weiß, morgen bekomme ich eine Pause.

- **Akzeptanz:** Die Person ist bemüht, sich mit dem Geschehen (mit der Situation) abzufinden: (Akzeptanz bedeutet nicht gutheißen!!!)
 - Die Person kann akzeptieren, dass eine Situation, nicht so gelaufen ist, wie sie es sich vorgestellt oder gewünscht hat.
- **Positive Umbewertung:** Mit dem Geschehen werden positive Gedanken verbunden, so dass es zu einer positiven Bewertung der Situation kommt.
 - Anstatt sich über den Regen zu ärgern, da die Person nass geworden ist, denkt sie an die Pflanzen, die den Regen bitter nötig haben, um zu gedeihen.
- **Perspektivenwechsel:** Der Perspektivenwechsel geschieht durch das Herunterspielen oder das Hervorheben der Bedeutung einer Situation im Vergleich zu anderen (z.B. früheren Ereignissen).
 - Die Person denkt an ein Ereignis in der Vergangenheit, welches die Person schwerer belastet hat und welches sie letztendlich gut überstanden hat.
- **Neuausrichtung der Planung:** Hier geht es um das Nachdenken über Strategien hinsichtlich konkreter Schritte, um mit einem negativen Ereignis besser umgehen zu können.
 - Die Person überlegt, was sie anders machen könnte, damit sie das nächste Mal ein besseres Ergebnis erhält, z.B. einen Alarm stellen bei Vergesslichkeit.
- **Positive Ausrichtung:** Diese Strategie bezieht sich auf das Denken an freudige und angenehme Dinge, um die aktuelle Situation in den Hintergrund zu stellen.
 - Anstatt sich an einer unangenehmen Situation aufzuhängen, richtet die Person ihre Aufmerksamkeit auf Dinge, die ihr Freude bereiten, wie z.B. den späteren Besuch einer Freundin.

TN bitten über ihre eigenen Emotionsregulationsstrategien zu berichten. Hierbei geht es um keine Bewertung der Strategien, sondern verschiedenen Strategien zu nennen und die damit verbundenen Erfahrungen.

- **AB 10 Probleme im Umgang mit Gefühlen** (2 Bereiche unterscheiden):
Kontrollverlust und Unterdrückung

Arbeitsblatt 10: Probleme im Umgang mit Gefühlen

Bei Problemen im Umgang mit Gefühlen unterscheiden wir zwei Bereiche:

1. Kontrollverlust

Ich verliere die Kontrolle über meine Gefühle und kann mich nicht mehr beherrschen.
Ich reagiere, ohne nachzudenken und werde aggressiv.

2. Unterdrückung

Ich unterdrücke meine Gefühle und „schlucke sie herunter“. Ich bin mit mir selbst beschäftigt und verliere die Interessen und Bedürfnisse meines Kindes aus dem Auge.

- Zum Beispiel verliere ich mich in meinen Gedanken („Grübeln“).
- Oder ich gehe von der schlimmsten Situation aus, die eintreffen könnte („Katastrophendenken“).
- Oder ich mache mir selber Vorwürfe („Selbstvorwürfe“).

- **Kontrollverlust** (emotionale **Unterregulierung**):
In belastenden oder stressigen Situationen verliert die Person die Kontrolle über die eigenen Gefühle und kann sich nicht beherrschen. Sie reagiert impulsiv, ohne nachzudenken und wird aggressiv.
 - **Vorwürfe** Anderen gegenüber
 - **Schuld** bei anderen suchen
 - Umfeld als „schuldig“ zu sehen

- **Unterdrückung** (emotionale **Überregulierung**):
Unterdrückung der eigenen Gefühle „man schluckt sie herunter“. Person ist mit sich selbst beschäftigt und verliert die Interessen und Bedürfnisse des Kindes aus dem Auge.
 - **Grübeln**: Man verliert sich in seinen Gedanken
 - **Katastrophendenken**: Sie gehen von der schlimmsten Situation aus, die eintreffen könnte.
 - **Selbstvorwürfe**: Sich selbst Vorwürfe machen.

Person ist mit **sich selbst beschäftigt** → Bedürfnisse der Kinder werden nicht mehr adäquat wahrgenommen.

Wenn Eltern Probleme haben mit ihren eigenen Gefühlen umzugehen, können sich diese im Umgang mit den eigenen Gefühlen negativ auf ihr Erziehungsverhalten wirken. **Austausch**

▪ **Emotionsregulation**

Was genau ist eine Emotionsregulation?

Emotionsregulation ist fest in dem Alltag des Menschen verankert. (Beispiel: Menschen verbergen Trauer, um nahestehenden Menschen Kummer und Sorgen zu ersparen.)

Emotionsregulation: bezieht sich auf die Veränderungen dieser Emotion.

- *können automatisch ablaufen oder kontrolliert sein.*
- *emotionale Erfahrungen und Ausdrücke beschleunigen, verlangsamen, modulieren, hemmen, vermeiden, initiieren oder beizubehalten.*
- *setzt sich aus externalen (äußeren z.B. Unterstützung von einer Freundin) und internalen (inneren z.B. sich selbst beruhigen) Regulationsprozessen zusammen.*

Warum sollten wir unsere Emotionen regulieren?

- wird benötigt, wenn der erwartete emotionale Zustand (z.B. sich wütend fühlen und sich möglicherweise dem Kind ggü. aggressiv zu verhalten, anzuschreien, schlagen) vom Zielverhalten (z.B. eine gute verständnisvolle Mutter sein) abweicht.
- **Ziel:** den **emotionalen Zustand in die bevorzugte Richtung zu lenken**, die im Einklang mit den eigenen Zielen steht (z.B. die Wut vor ihrem Ausbruch zu bewahren)
- Durch Veränderungen des Inputs des emotionalen Zustandes (z.B. durch Blickvermeidung, Neubewertung des Anlasses oder eine Änderung des Kontextes) wird auch der emotionale Zustand in die bevorzugte Richtung verändert.

▪ **Voraussetzung für gelingenden Umgang mit Gefühlen:**

Wahrnehmung/Identifizieren der eigenen Gefühle:

- Erkennen des Auslösers/Situation für das Gefühl
- Interpretation der Situation, die das Gefühl auslöst
- Erleben des Gefühls (auch Körperwahrnehmung)
- Wahrnehmen der Verhaltensweisen, die das Gefühl hervorruft und reflektieren (auch Auswirkungen des Verhaltens auf andere Bereiche des Lebens)

▪ **Hausaufgabe**

AB 11 Gefühle identifizieren und benennen

**Arbeitsblatt 11: Gefühle identifizieren und benennen
(in Anlehnung an Linehan, 2016)**

Denken Sie bitte an *ein* belastendes Gefühl, das Sie in der letzten Zeit hatten. Es sollte sich um ein Gefühl handeln, das Ihnen Probleme verursacht hat, lange angedauert hat *oder* schmerzhaft war. Das Ziel dieser Übung ist es, die eigenen Gefühle besser wahrzunehmen.

Ein *belastendes Gefühl*, das ich in der letzten Zeit hatte:

Wie *stark/schwach* war dieses belastende Gefühl? (Kreuzen Sie bitte an)

_____ →

schwaches Gefühl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	starkes Gefühl
---------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	-------------------

Beschreiben Sie bitte die Situation, in der das Gefühl aufgetreten ist:

Wer war beteiligt, was ist geschehen, wann und wo ist es geschehen? Wie habe ich mich gefühlt?

Wie hat sich das Gefühl in meinem *Körper* angefühlt?

Was *habe* ich in der Situation *getan oder gesagt*? (Bitte genau beschreiben!)

Was *hätte* ich in der Situation gerne *getan*? Was wollte ich zum Beispiel sagen?

- **Take Home Message**

TN notieren es auf das Blatt. Moderatorin an die Flipchart.

- **Blitzlicht**

Wie geht es Ihnen gerade?

❖ Sitzung 8: Emotionen (3)

▪ Blitzlicht

Wie geht es mir gerade?

▪ Reflexion

Denken und Fühlen. Emotionsregulation. Strategien zum Umgang mit Gefühlen, 2 Probleme beim Umgang mit Gefühlen. Warum Emotionsregulation? Voraussetzung für Umgang mit Gefühlen?

▪ Auswertung der Hausaufgabe

AB 11 Gefühle identifizieren und benennen

▪ Themeneinstieg: Gefühlsketten (Primäre und sekundäre Gefühle)

Schuldgefühle, Ängste oder Ärger sind eine naheliegende Konsequenz negativ beurteilter Gefühle. Sie sind jedoch häufig sekundäre Gefühle. Daher ist es wichtig innezuhalten und die Achtsamkeit für die eigenen Gefühle zu steigern, um das primäre Gefühl von den sekundären Gefühlen unterscheiden zu können.

- **Flipchart: Primäre und sekundäre Gefühle**
 - Primäres Gefühl = direkte Reaktion auf Ereignisse
 - Sekundäre Gefühle = Reaktionen auf vorangegangene Gefühle
- **AB 12 Gefühlsketten 1** zur Verdeutlichung von primären und sekundären Gefühlen.
 - Gemeinsam mit den Eltern lesen.
 - Was denken Sie? Ist das primäre Gefühl in dieser Situation (un)angemessen?
 - Wenn situationsangemessen, dann kann das Gefühl (Angst) als Orientierung fürs Handeln in ähnlichen Situationen dienen.
 - Wenn situationsunangemessen, fragen was situationsangemessene Gefühle sein könnten. (leerer Stuhl oder Rollenspiel nutzen)

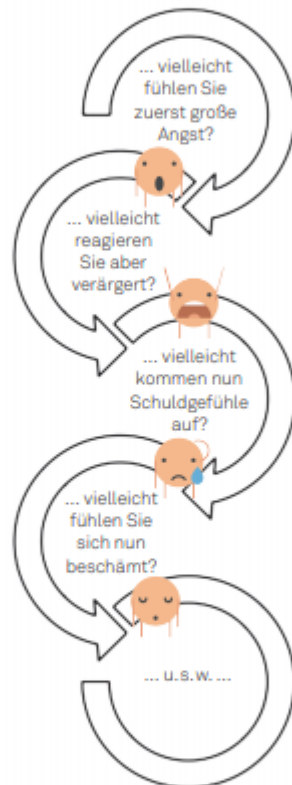
Arbeitsblatt 12: Gefühlsketten 1

Stellen Sie sich vor, Sie stehen mit Ihrem Kind an einer roten Ampel. Ihr Kind reißt sich los und will die Straße überqueren. Jeden Moment könnte jedoch ein Auto mit hoher Geschwindigkeit angefahren kommen.



© doytas - iStock.com by Getty Images

Was fühlen Sie?



Angst ist vielleicht Ihr *erstes Gefühl*. Sie befürchten, dass Ihr Kind verletzt werden könnte.

Ärger ist dann vielleicht Ihr *zweites Gefühl*. Sie ärgern sich darüber, dass Ihr Kind unachtsam losläuft und halten es vielleicht schimpfend und zu grob fest.

Die *Schuldgefühle* sind vielleicht *Folgegefühle*, weil sie grob reagiert haben und Ihr Kind jetzt weint, obwohl Sie Ihr Kind doch schützen wollten.

Scham ist vielleicht ein weiteres *Folgegefühl*, weil Sie eigentlich eine gute Mutter sein wollen, die liebevoll mit ihrem Kind umgeht.

... wie Sie sehen, können diese Ketten von Gefühlen immer weitergehen.

Emoticons: © calvinder - iStock.com by Getty Images

- **Flipchart: Erkennen und wahrnehmen des primären Gefühls und der sekundären Gefühle wichtig, da**
 - Häufig die primären Gefühle durch die sekundären Gefühle überschattet werden
 - Wenn negativ beurteilte sekundären Gefühle auftreten, können sie die wahrgenommene Belastung intensivieren und somit das Aushalten des primären Gefühls erschweren.

- **Flipchart: Innehalten und Achtsamkeit für die eigenen Gefühle steigern**

Wahrnehmung der eigenen Gefühle, ohne sie zu beurteilen, zu unterdrücken, zu blockieren oder sich von ihnen ablenken zu lassen

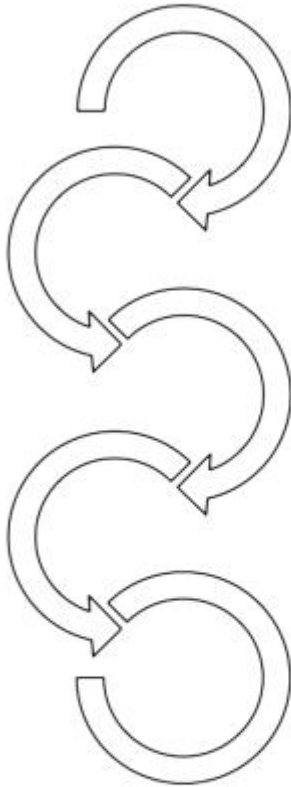
AB 11 Gefühle identifizieren und benennen hervorholen und überprüfen, ob es sich um ein primäres oder sekundäres Gefühl handelt (wenn sekundär, was war primär gemeinsam herausfinden).

AB 13 Gefühlsketten 2: Erinnern Sie sich selbst an eine Situation, in der Sie in einer Kette von Gefühlen feststeckten?

- vorlesen und jeder für sich bearbeiten
- austauschen der jeweiligen Gefühlsketten

Arbeitsblatt 13: Gefühlsketten 2

Erinnern Sie sich selbst an eine Situation, in der Sie in einer Kette von Gefühlen festgesteckt sind?



Wenn Sie sich an diese Situation zurückerinnern, was war Ihr erstes Gefühl?

Was denken Sie, war Ihr erstes Gefühl in der Situation angemessen?

Welche Gefühle sind noch in dieser Situation aufgetaucht?

Was denken Sie, waren diese Folgegefühle in der Situation angemessen?

AB 14 Geschichten zum Umgang mit Gefühlen austeilen und gemeinsam lesen
und Fragen beantworten

Arbeitsblatt 14: Geschichten zum Umgang mit Gefühlen

Geschichte 1

Die Mutter Marion bügelt seit einer halben Stunde. Ihr Sohn Thomas hat zunächst bei ihr im Wohnzimmer mit Bauklötzen gespielt, nun tobt er ganz aufgedreht auf dem Sofa herum. Sie hat ihn bereits mehrmals ermahnt, aufzuhören, damit er sich nicht verletzt und nicht noch die Vase vom Wohnzimmertisch herunterfällt. Thomas hört nicht auf sie, springt erneut vom Sofa und schmeißt dabei die Vase vom Tisch. Marion stellt das Bügeleisen ab, schreit den weinenden Jungen an und zerrt ihn in sein Zimmer. Sie kehrt die Scherben auf und bemerkt, dass sie das Bügeleisen auf ihre Bluse gestellt hat. Die Bluse hat nun einen Brandfleck. Marion beginnt vor Ärger zu weinen und wirft die Bluse in den Abfall.

→ Was ist in dieser Situation passiert? Was hätte anders laufen können?

Geschichte 2

Die Mutter Marion bügelt seit einer halben Stunde. Ihr Sohn Thomas hat zunächst bei ihr im Wohnzimmer mit Bauklötzen gespielt, nun tobt er ganz aufgedreht auf dem Sofa herum. Sie hat ihn bereits mehrmals ermahnt, aufzuhören, damit er sich nicht verletzt und nicht noch die Vase vom Wohnzimmertisch herunterfällt. Thomas hört nicht auf sie, springt erneut vom Sofa und schmeißt dabei die Vase vom Tisch. Marion stellt das Bügeleisen aus, kehrt die Scherben auf und wendet sich dem weinenden Jungen zu. Sie nimmt an, dass er aus Langeweile getobt hat, da er nicht mehr wusste, was er in der Zwischenzeit machen soll. Sie erkennt, dass es ihm leidtut und spricht verständnisvoll mit ihm. Sie suchen gemeinsam eine neue Vase für die Blumen aus und stellen sie gemeinsam auf den Tisch.

→ Was war in dieser Situation anders als in der ersten? Wieso ist diese Situation nicht eskaliert?

- **Veränderung der kognitiven Strategien zum Umgang mit Gefühlen**

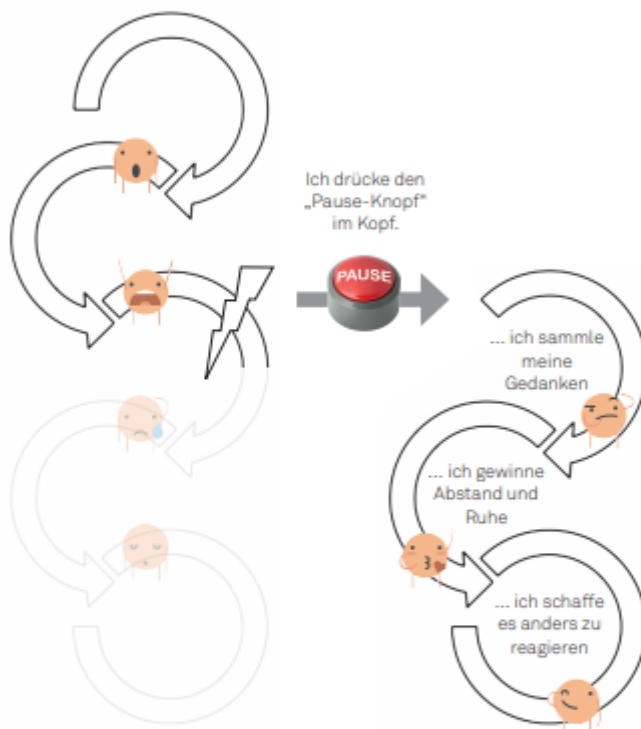
Flipchart: Bewusste Veränderung der eigenen Bewertung einer belasteten Situation indem man

- Anforderungen anders bewertet
- andere Sichtweise bzgl. der Situation einnimmt
- ➔ Reduzierung emotionaler Reaktionen
- ➔ Reduzierung der Wahrnehmung negativer Empfindungen

AB 15 Umgang mit Gefühlen austeilen und gemeinsam lesen. Dient als Gedächtnisstütze.


Arbeitsblatt 15: Umgang mit Gefühlen

Oft kommt es vor, dass eine Reaktion auf ein Gefühl nicht damit zusammenpasst, wie man eigentlich reagieren möchte. Erinnern Sie sich an die Gefühlsketten (vgl. Arbeitsblatt 12) und eine Situation, in der Sie selbst in einer Kette von Gefühlen feststeckten. Eine Situation, in der Sie eigentlich eine gute und einfühlsame Mutter sein wollten, aber dennoch verärgert oder aggressiv auf Ihr Kind reagiert haben.



In diesen Situationen kann es Ihnen helfen, auf den „Pause-Knopf“ im Kopf zu drücken.

Dann sammeln Sie Ihre Gedanken und denken mit Abstand und in Ruhe über andere mögliche Reaktionen nach.

Wenn Sie den  drücken, können Sie die automatisch ablaufende Gefühlskette unterbrechen. Sie können Strategien zum Umgang mit Gefühlen (vgl. Arbeitsblatt 9) nutzen und schaffen es so, anders zu reagieren. Dann reagieren Sie so, wie Sie es sich eigentlich wünschen und nicht so, wie es in einer stressigen Situation manchmal einfach von alleine passiert.

Emotions: © calvinderer - iStock.com by Getty Images
Pauseknopf: © PhotographyFirm - iStock.com by Getty Images

Aus Lenz: Ressourcen psychisch kranker und suchtkranker Eltern stärken © 2019. Hogrefe, Göttingen.

AB 13 Gefühlsketten 2 hervorholen.

- Wo könnten Sie den Pausenknopf in der Gefühlskette platzieren?

- **Hausaufgabe**

AB 16 Gefühlsprotokoll (sowohl problematisches als auch schönes Gefühl) aufschreiben und **AB 17 Pausen-Schilder für den Alltag** ausschneiden und in der Wohnung platzieren.

Arbeitsblatt 16: Gefühlsprotokoll (in Anlehnung an Linehan, 2016)

Bitte schreiben Sie bis zur nächsten Sitzung (am: _____) ein problematisches und ein schönes Gefühl auf. Schreiben Sie bitte auch auf, in welcher Situation das Gefühl ausgelöst wurde und wie Sie auf das Gefühl reagiert haben.

Vielleicht hilft es Ihnen, sich das *Arbeitsblatt 11: Gefühle identifizieren und benennen* noch einmal anzusehen?



Ein *problematisches Gefühl*, das ich in der letzten Zeit hatte:

Wie *stark/schwach* war dieses problematische Gefühl? (Kreuzen Sie bitte an)

_____ →

schwaches Gefühl 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 starkes Gefühl

In welcher Situation wurde das problematische Gefühl in mir ausgelöst?

Wie habe ich auf das problematische Gefühl reagiert?

Arbeitsblatt 16: Gefühlsprotokoll (in Anlehnung an Linehan, 2016)

Ein *schönes Gefühl*, das ich in letzter Zeit hatte:



© calvinderster - iStock.com
by Getty Images

Wie *stark/schwach* war dieses schöne Gefühl? (Kreuzen Sie bitte an)

schwaches Gefühl 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 starkes Gefühl

→

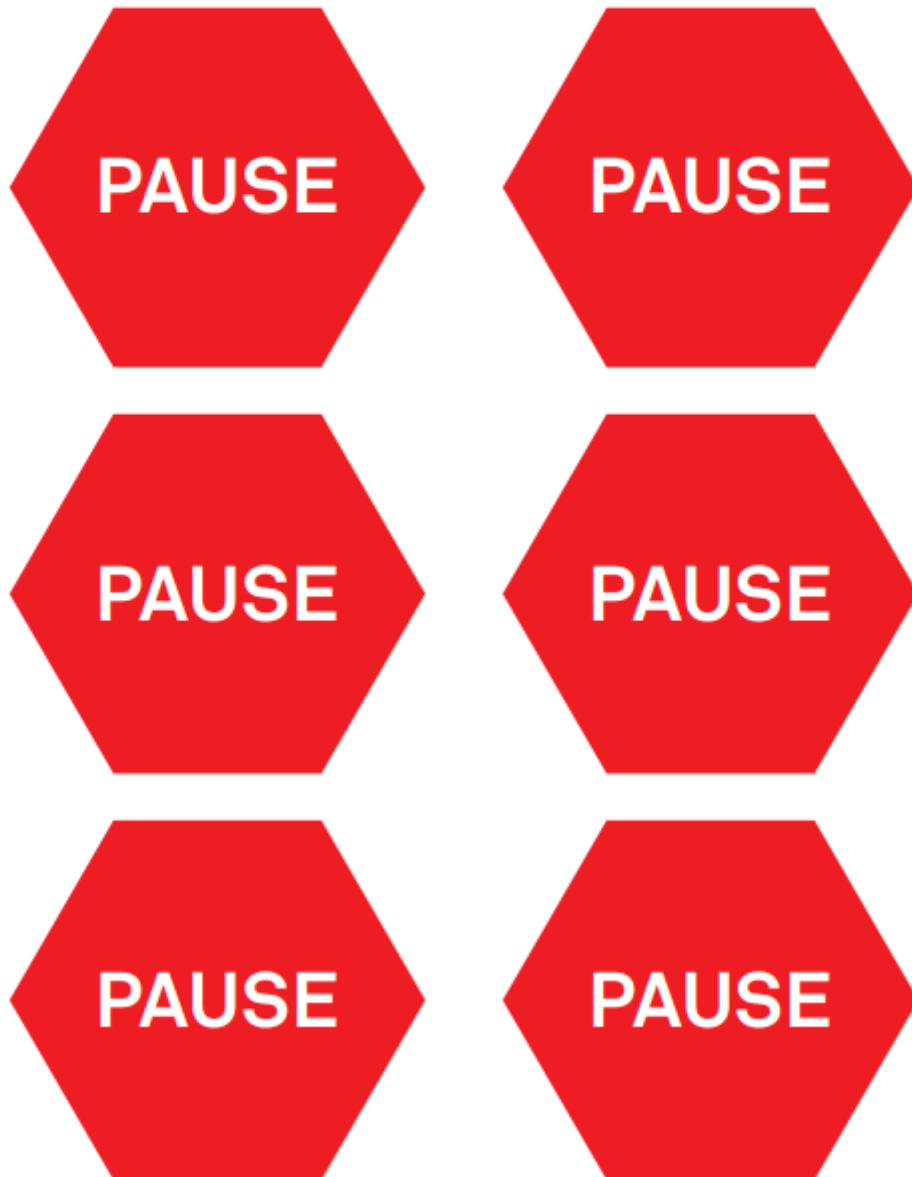
In welcher Situation wurde das schöne Gefühl in mir ausgelöst?

Wie habe ich auf das schöne Gefühl reagiert?

Arbeitsblatt 17: Pausen-Schilder für den Alltag

Diese „Pausen“-Schilder können Sie zu Hause an Orten anbringen, an denen es besonders häufig zu Konflikten kommt und an denen ein veränderter Umgang mit Ihren Gefühlen wichtig für Sie ist (z. B. an der Kinderzimmertür oder am Esstisch).

Diese Schilder sollen Sie in Stresssituationen daran erinnern, kurz innezuhalten, um die stressige Situation zu überdenken und mit Ruhe und Abstand zu reagieren.



- **Take Home Message**

TN notieren es auf das Blatt. Moderatorin an die Flipchart.

- **Blitzlicht**

Wie geht es Ihnen gerade?

❖ Sitzung 9: Emotionen (4)

▪ Blitzlicht

Wie geht es Ihnen gerade?

▪ Reflexion

Gefühlsketten, Innehalten und Achtsamkeit auf die eigenen Gefühle. Kognitive Veränderung der kognitiven Strategien zum Umgang mit Gefühlen

▪ Auswertung der Hausaufgabe

AB 16 Gefühlsprotokoll

▪ Thematische Einheit: Veränderung der kognitiven Strategien zum Umgang mit Gefühlen

Übung 11 Veränderung der kognitiven Strategien zum Umgang mit Gefühlen

Eltern sollen eine reale Situation mit ihrem Kind oder Partner beschreiben in der sie Probleme im Umgang mit Gefühlen wahrgenommen haben. Eltern sollen sich in der Vorstellung in die Gefühle und Gedanken der erinnerten Situation versetzen:

- Sowohl Gefühle als auch Körperhaltung einnehmen und bewusst machen, wo und wie sich die betreffenden Gefühle in ihrem Inneren äußern.
- Imaginären Pausenknopf drücken und so eine Änderung der Bewertung der Situation vornehmen.
- Eltern sollen erfahren, dass sie die Stärke von Gefühlen verändern können und Gefühle überhaupt zulassen können.
- Austausch: Reflektieren der Erfahrungen
- Überprüfen ob die Strategien wirksam sind und ein besserer Umgang mit der Situation möglich ist.

▪ Zusammenfassung von Emotionen und Umgang mit Gefühlen

Sammeln und auf **Flipchart** aufschreiben:

- Evolutionsgeschichtlich für unser Überleben wichtig.
 - *wichtige kommunikative und soziale Funktion*
 - *frühzeitiges Reaktionssystem*
- Emotionen stellen einen wichtigen Teil unseres Erlebens dar.
- Bewusst, unbewusst, sowohl von äußeren als auch inneren Reizen ausgelöst werden
- Durch Fühlen und Denken nehmen wir unsere Wirklichkeit wahr.
- **Voraussetzung für gelingenden Umgang mit Gefühlen** ist die **Wahrnehmung/Identifizieren der eigenen Gefühle** durch Innehalten und Achtsamkeit für die eigenen Gefühle:
 - Erkennen des Auslösers/Situation für das Gefühl
 - Interpretation der Situation, die das Gefühl auslöst
 - Erleben des Gefühls (auch Körperwahrnehmung)
 - Wahrnehmen der Verhaltensweisen, die das Gefühl hervorruft und reflektieren (auch Auswirkungen des Verhaltens auf andere Bereiche des Lebens)
- **Primäres Gefühl** und **sekundäre Gefühle** Unterscheidung wichtig, da
 - Häufig die primären Gefühle durch die sekundären Gefühle überschattet werden
 - Wenn negativ beurteilte sekundären Gefühle auftreten, können sie die wahrgenommene Belastung intensivieren und somit das Aushalten des primären Gefühls erschweren.
- **Zwei Problembereiche** im Umgang mit Gefühlen:
 - **Kontrollverlust** (emotionale **Unterregulierung**)
 - **Unterdrückung** (emotionale **Überregulierung**)

Emotionsregulation ist fest in dem Alltag des Menschen verankert und wird angewandt, um den emotionalen Zustand in die bevorzugte Richtung zu lenken.

- **Strategien zum Umgang mit Gefühlen:**
 - **Akzeptanz:** Die Person ist bemüht, sich mit dem Geschehen (mit der Situation) abzufinden: (Akzeptanz bedeutet nicht gutheißen!!!)
 - **Positive Umbewertung:** Mit dem Geschehen werden positive Gedanken verbunden, so dass es zu einer positiven Bewertung der Situation kommt.
 - **Perspektivenwechsel:** Der Perspektivenwechsel geschieht durch das Herunterspielen oder das Hervorheben der Bedeutung einer Situation im Vergleich zu anderen (z.B. früheren Ereignissen).
 - **Neuausrichtung der Planung:** Hier geht es um das Nachdenken über Strategien hinsichtlich konkreter Schritte, um mit einem negativen Ereignis besser umgehen zu können.
 - **Positive Ausrichtung:** Diese Strategie bezieht sich auf das Denken an freudige und angenehme Dinge, um die aktuelle Situation in den Hintergrund zu stellen.

Akzeptanz ist nicht mit Gutheißen gleichzusetzen!

- **Veränderung der kognitiven Strategien zum Umgang mit Gefühlen**
 - Bewusste Veränderung der eigenen Bewertung einer belasteten Situation indem man
 - Anforderungen anders bewertet
 - andere Sichtweise bzgl. der Situation einnimmt
 - ➔ Reduzierung emotionaler Reaktionen
 - ➔ Reduzierung der Wahrnehmung negativer Empfindungen

▪ Hausaufgabe

AB 16 Gefühlsprotokoll nochmals machen.

▪ Take Home Message

TN notieren es auf das Blatt. Moderatorin an die Flipchart.

▪ Blitzlicht

Wie geht's mir gerade und worauf freue ich mich heute noch?

❖ Sitzung 10: Emotionen (5)

- **Blitzlicht**

Wie geht es Ihnen gerade?

- **Reflexion**

Veränderung der kognitiven Strategien und Zusammenfassung von Emotionen

- **Auswertung der Hausaufgabe**

AB 16 Gefühlsprotokoll (2. Mal)

- **Thematische Einheit: Weitere Strategien zum Umgang mit Gefühlen**

- Eltern sollen andere Strategien nennen. Austausch.
- Bücher, wie z.B. Nur Mut, vorstellen und gemeinsam ein paar Übungen ausprobieren.
- Austausch bzgl. der neu erlernten Strategien.

- **Hausaufgabe**

Neue Strategien ausprobieren.

- **Take Home Message:**

TN notieren es auf das Blatt. Moderatorin an die Flipchart.

- **Blitzlicht**

Wie geht's mir gerade und worauf freue ich mich heute noch?

❖ Handout für die offene Elterngruppe (Emotionen und Umgang mit Gefühlen)

- Emotionen sind evolutionsgeschichtlich für unser Überleben wichtig.
 - *wichtige kommunikative und soziale Funktion*
 - *frühzeitiges Reaktionssystem*
- Emotionen stellen einen wichtigen Teil unseres Erlebens dar.
- Bewusst, unbewusst, sowohl von äußeren als auch inneren Reizen ausgelöst werden

- Durch Fühlen und Denken nehmen wir unsere Wirklichkeit wahr.

- **Voraussetzung für gelingenden Umgang mit Gefühlen** ist die **Wahrnehmung/Identifizieren der eigenen Gefühle** durch Innehalten und Achtsamkeit für die eigenen Gefühle:
 - Erkennen des Auslösers/Situation für das Gefühl
 - Interpretation der Situation, die das Gefühl auslöst
 - Erleben des Gefühls (auch Körperwahrnehmung)
 - Wahrnehmen der Verhaltensweisen, die das Gefühl hervorruft und reflektieren (auch Auswirkungen des Verhaltens auf andere Bereiche des Lebens)

- **Unterscheidung von Primären und sekundären Gefühlen:**
 - Primäres Gefühl = ist das erste Gefühl (direkte Reaktion) auf ein Ereignis
 - Sekundäre Gefühle = sind die nachfolgenden Gefühle (Reaktionen) auf vorangegangene Gefühle
 - Beispiel: Ihr Kind rennt auf die Straße. Sie schreien das Kind an und rennen zu ihm. Das Kind weint.
 - Ihre erste Reaktion (primäres Gefühl) ist vermutlich Angst, dass ihrem Kind was passieren könnte. Das zweite Gefühl (sekundäres Gefühl) ist schuld, da sie das Kind angeschrien haben und es jetzt weint. Oder als sekundäres Gefühl könnte auch Wut folgen, da sie ihrem Kind zimal gesagt haben, dass es nicht auf die Straße rennen soll und es trotzdem gemacht hat.

- **Unterscheidung zwischen primäres Gefühl und sekundären Gefühlen wichtig, da**
 - Häufig die primären Gefühle durch die sekundären Gefühle überschattet werden
 - Wenn negativ beurteilte sekundären Gefühle auftreten, können sie die wahrgenommene Belastung intensivieren und somit das Aushalten des primären Gefühls erschweren.

- **Zwei Problembereiche im Umgang mit Gefühlen:**
 - **Kontrollverlust** (emotionale **Unterregulierung**): Ich verliere die Kontrolle über meine eigenen Gefühle und kann mich nicht mehr beherrschen. Ich reagiere, ohne nachzudenken und werde aggressiv.
 - **Unterdrückung** (emotionale **Überregulierung**): Ich unterdrücke meine Gefühle und „schlucke sie herunter“. Ich bin mit mir selbst beschäftigt und verliere die Interessen und Bedürfnisse meines Kindes aus dem Auge.

- Emotionsregulation ist fest in dem Alltag des Menschen verankert und wird angewandt, um den emotionalen Zustand in die bevorzugte Richtung zu lenken. (Beispiel: Menschen verbergen Trauer, um nahestehenden Menschen Kummer und Sorgen zu ersparen.)

Strategien zum Umgang mit Gefühlen:

- **Akzeptanz:** Die Person ist bemüht, sich mit dem Geschehen (mit der Situation) abzufinden. (Akzeptanz bedeutet nicht gutheißen!!!)
 - Die Person kann akzeptieren, dass eine Situation, nicht so gelaufen ist, wie sie es sich vorgestellt oder gewünscht hat.
- **Positive Umbewertung:** Mit dem Geschehen werden positive Gedanken verbunden, so dass es zu einer positiven Bewertung der Situation kommt.
 - Anstatt sich über den Regen zu ärgern, da die Person nass geworden ist, denkt sie an die Pflanzen, die den Regen bitter nötig haben, um zu gedeihen.

- **Perspektivenwechsel:** Der Perspektivenwechsel geschieht durch das Herunterspielen oder das Hervorheben der Bedeutung einer Situation im Vergleich zu anderen.
 - Die Person denkt an ein vorheriges Ereignis, das die Person schwerer belastet hat und welches sie letztendlich gut überstanden hat.
- **Neuausrichtung der Planung:** Hier geht es um das Nachdenken über Strategien hinsichtlich konkreter Schritte, um mit einem negativen Ereignis besser umgehen zu können.
 - Die Person überlegt, was sie anders machen könnte, damit sie das nächste Mal ein besseres Ergebnis erhält, z.B. einen Alarm stellen bei Vergesslichkeit.
- **Positive Ausrichtung:** Diese Strategie bezieht sich auf das Denken an freudige und angenehme Dinge, um die aktuelle Situation in den Hintergrund zu stellen.
 - Anstatt sich an einer unangenehmen Situation aufzuhängen, richtet die Person ihre Aufmerksamkeit auf Dinge, die ihr Freude bereiten, wie z.B. den späteren Besuch einer Freundin.
- **Akzeptanz ist nicht mit Gutheißen gleichzusetzen!**
- **Veränderung der kognitiven Strategien zum Umgang mit Gefühlen**
 - Bewusste Veränderung der eigenen Bewertung einer belasteten Situation indem man
 - Anforderungen anders bewertet
 - andere Sichtweise bzgl. der Situation einnimmt
 - ➔ Reduzierung emotionaler Reaktionen
 - ➔ Reduzierung der Wahrnehmung negativer Empfindungen

3. Modul Stressbewältigung

❖ Sitzung 11: Stressbewältigung (1)

▪ Blitzlicht

Was erwarten Sie von der heutigen Sitzung und wie geht es Ihnen?

▪ Reflexion der letzten Stunde

Weitere Strategien kennengelernt und Austausch

▪ Auswertung der Hausaufgabe

Strategien ausprobieren (neue). Wie war es für Sie?

▪ Themeneinstieg: Belastungen - Stress - Stressbewältigung

Forschung: **Warum mit Stressbewältigung beschäftigen?**

- In allen Familien gibt es kindbezogene Belastungen: Mütter (76%) Väter (62%)
- *Elterliche Stressbelastung = subjektiv erlebte Belastung gerichtet auf die Betreuung, Pflege und Erziehung des Kindes bzw. der Kinder und Übernahme elterlicher und gesellschaftlicher Verantwortung für die Kinder*
- Studien zeigen, dass sich psychisch kranke Eltern durch ihre Elternschaft wesentlich belasteter und überforderter beschreiben als Nicht psychisch kranke Eltern.
- Elterlicher Stress ist ein bedeutsamer Risikofaktor für die Eltern-Kind-Interaktion und das Erziehungsverhalten => Entwicklung und Wohlergehen des Kindes. **Flipchart**
- Alltägliche Belastungen (Spannungen, Konflikte mit den Kindern, in der Partnerschaft oder Arbeitsplatz) können sich gegenseitig hochschaukeln und man kann leicht in einen Teufelskreis geraten, was wiederum zu einer Eskalation führen kann.
- „Teufelskreis“: Hohe elterliche Stressbelastung → Kinder sind auffälliger → Negative Wirkung auf die psychische Erkrankung der Eltern → mehr Stress für Eltern → ungünstiges Verhalten gegenüber Kindern → mehr Belastung für die Kinder → Verhalten der Kinder auffälliger → etc. **Flipchart**
- Elterliche Belastungsempfindung korreliert mit dem Kindeswohl. **Flipchart**

▪ Ziele dieses Moduls

Flipchart: Besserer Umgang mit alltäglichen Belastungen, in dem Eltern lernen,

- Belastungssituationen frühzeitig wahr und ernst nehmen
- Die Suche nach Bewältigungsstrategien als einen kreativen Prozess verstehen
→ Stärkung des Wohlergehens der Kinder
- Es gibt verschiedene Wege aus einer stressreichen Situation und Stress muss nicht immer negativ sein. Es kann eine antreibende oder motivierende Funktion haben. **Flipchart**

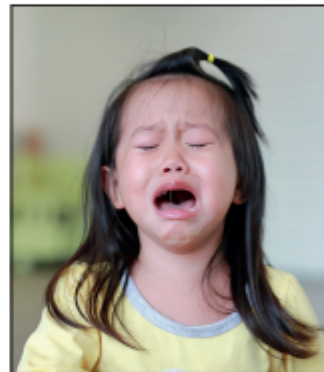
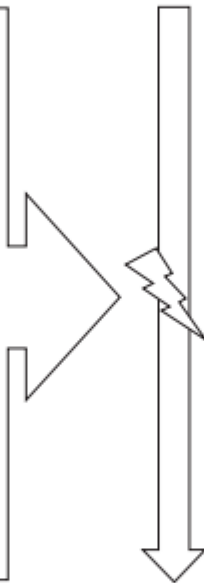
AB 18 Stressmodell mit den Eltern besprechen.

Stressauslösende Umstände oder Ereignisse

- Mein Kind schreit.
- Mein Kind macht nicht das was ich von ihm verlange.
- Ich muss mehrere Dinge gleichzeitig erledigen.
- Ich habe Streit mit meinem Partner ...

Persönliche Stressverstärker

- Ich möchte alles richtig machen.
- Ich möchte es gern allen recht machen.
- Ich möchte gerne alles unter Kontrolle haben.
- Ich möchte ein(e) „perfekte(r)“ Mutter/Vater sein.
- Ich habe Angst der Erziehung nicht gewachsen zu sein.
- Ich befürchte dass „wieder“ alles schiefgeht ...

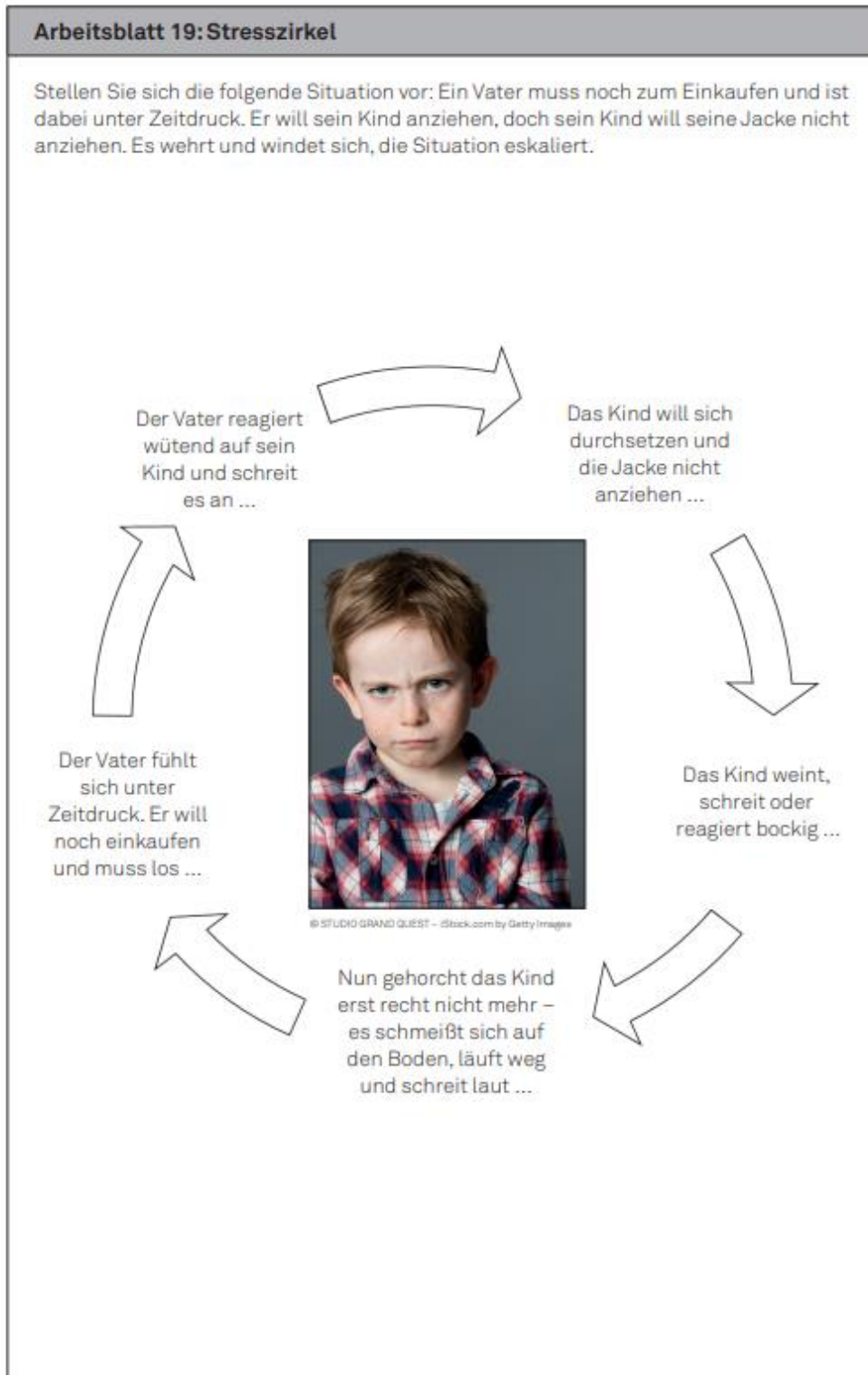


© GOLF - iStock.com by Getty Images

Stressreaktion

- Ich schreie (aus Verzweiflung) mein Kind an.
- Ich verletze mich selbst.
- Ich berausche mich – trinke oder nehme Drogen.
- Ich zerstöre Gegenstände ...

AB 19 Stresszirkel. Erläutern und Eltern fragen, ob sie selbst solche eine oder ähnliche Situationen kennen. Wie haben Sie sich gefühlt? Wie haben Sie reagiert?



▪ Dem eigenem Stressempfinden näherkommen

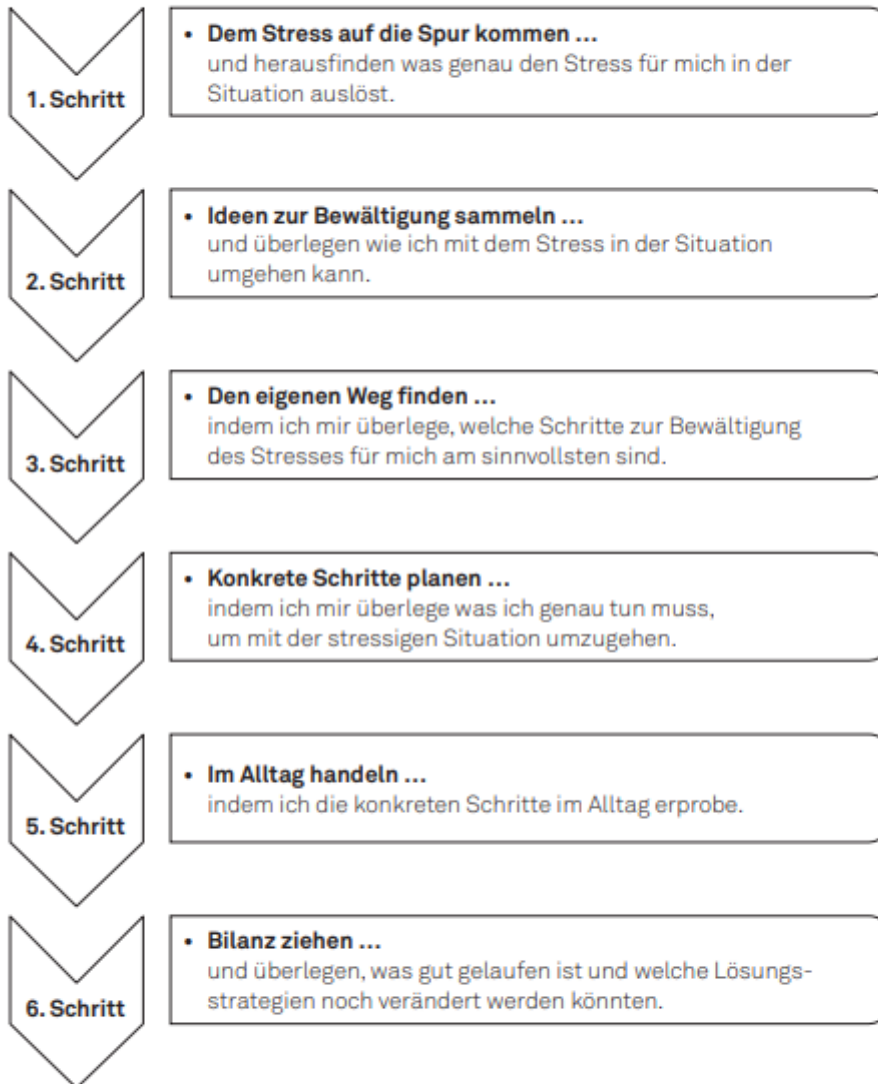
Grundlegend bedeutet Stress für jeden Menschen etwas Anderes. Es wird unterschiedlich wahrgenommen und je nach seinem Einfluss auf den Alltag als belastend wahrgenommen. Kann auch positiv sein. (Siehe oben)

- Eltern sollen auf Karteikarten schreiben was sie als alltägliche Belastungen/Stress (Bereich: Familie, Kinder, Partnerschaft und Freunde- / Verwandtenkreis) empfinden.
 - Hierbei keine genaue Problembeschreibung oder Problemlösungsfindung
 - Was bedeutet Stress für sie?
 - Welche Dinge belasten oder beunruhigen sie im Alltag?
 - Von welchen Dingen fühlen sie sich überfordert, ärgern sie sich oder machen sie hilflos?
- Eltern sollen die Karteikarten an die Flipchart hängen
- Karten durchgehen (Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Stresserfahrungen → Wahrnehmung und Umgang von Stress verschieden.)

▪ Schritte zur Stressbewältigung

- **AB 20: Schritte zur Stressbewältigung**
 - Probleme sind unvermeidbare, aber bewältigbare Herausforderungen im Leben eines jeden Menschen. Hierbei ist es wichtig zwischen Fakten und Bewertungen oder Annahmen zu unterscheiden.
 - Alltägliche Stresserfahrungen und Probleme im Umgang mit Stress der Eltern näher betrachten und geeignete Bewältigungsmöglichkeiten identifizieren und im Alltag erproben
 - Moderatorin erklärt die 6 Schritte. **Wichtig: Arbeitsschritte getrennt durchführen.** Anschließend gemeinsamer Austausch.
 1. Dem Stress auf die Spur kommen (Keine Lösungsvorschläge)
 2. Ideen zur Bewältigung sammeln (Keine Bewertungen durchführen)
 3. Den eigenen Weg finden
 4. Konkrete Schritte Planen
 5. Im Alltag handeln
 6. Bilanz ziehen

Arbeitsblatt 20: Schritte zur Stressbewältigung
(in Anlehnung an Kaluza, 2011)



- **Hausaufgabe**

Konkrete Schritte planen. Was genau muss ich tun, um mit der stressigen Situation umzugehen. **AB 21 Dem Stress auf die Spur kommen- Schritt 1** austeilen.

Alle TN sollen jeder für sich die eigene Stresssituation näher beschreiben:

Arbeitsblatt 21: Dem Stress auf die Spur kommen

Bitte überlegen Sie sich *eine* konkrete *Situation*, in der Sie sich gestresst gefühlt haben und dieser Stress Sie belastet hat. Nun füllen Sie die folgenden Fragen zu der Stresssituation aus.



© calvindexter - iStock.com
by Getty Images

Wie genau sah die Stresssituation aus?

Wann genau trat die Stresssituation auf?

Wo genau trat die Stresssituation auf?

Wer war alles an der Stresssituation beteiligt?

Was ist in der Stresssituation noch passiert?

Aus Lenz: Ressourcen psychisch kranker und suchtkranker Eltern stärken © 2019. Hogrefe, Göttingen.

▪ Take Home Message

TN notieren es auf das Blatt. Moderatorin an die Flipchart.

- **Blitzlicht**

Wie geht es Ihnen gerade?

❖ Sitzung 12: Stressbewältigung (2)

▪ Blitzlicht

Wie geht es Ihnen gerade?

▪ Reflexion der letzten Stunde

Einstieg in das Modul Stressbewältigung.

▪ Auswertung der Hausaufgabe

AB 21 Dem Stress auf die Spur kommen

▪ Thematische Einheit: Schritte zur Stressbewältigung

▪ Schritt 1: Dem Stress auf die Spur kommen

AB 21 Dem Stress auf die Spur kommen- Schritt 1:

Einen TN bitten seine Stresssituation in der Gruppe näher betrachten zu dürfen mithilfe von

• Fragen zur Bewertung der Stresssituation:

- *Wenn Sie an die Stresssituation zurückdenken, wie bewerten Sie Ihr eigenes Handeln?*
- *Welche Erwartungen und Wünsche hatten Sie in der Stresssituation an sich selbst?*
- *Wie bewerten Sie das Verhalten der anderen, die an der Situation beteiligt waren, im Nachhinein?*
- *Welche Erwartungen und Wünsche hatten Sie in der Stresssituation an andere, die an der Situation beteiligt waren?*
- *Welche Befürchtungen hatten Sie in der Stresssituation?*

• Fragen zur Ergründung der Reaktionen in der Stresssituation:

- *Welche Reaktionen Ihres Körpers haben Sie in der Stresssituation an sich selbst wahrgenommen?*
- *Wie haben Sie sich in der Stresssituation gefühlt?*
- *Was haben Sie in der Stresssituation getan?*

- *Was haben Sie in der Stresssituation gesagt?*
- *Welche Reaktionen haben Sie sonst noch an sich selbst wahrgenommen?*

▪ **Exkurs: Stresstoleranz**

Manchmal ist es nötig den Stress auszuhalten, seine innere Anspannung abzubauen und die Realität so anzunehmen, wie sie ist, bevor eine schwierige Situation bewältigt werden kann.

Was ist Stresstoleranz? Stresstoleranz ist die Fähigkeit (Flipchart)

- die eigene Umgebung wahrzunehmen, ohne dabei zu erwarten, dass sie anders sein sollte.
 - Sich des eigenen momentanen emotionalen Befindens bewusst zu werden, ohne zu versuchen es zu verändern.
 - die eigenen Gedanken und Handlungsmuster zu beobachten, ohne den Versuch sie zu stoppen oder kontrollieren zu wollen.
 - Haltung des Nicht-Bewertens und Akzeptierens ≠ Billigen o. Gutheißen der Stresssituation
 - Diese Haltung des Nicht-Bewertens und Akzeptierens erweist sich als nützlich in schwierigen und akuten Belastungssituationen
 - Es kann helfen eine sich immer wieder aufschaukelnde emotionale und körperliche Stressreaktion zu unterbrechen
- =>kann Eskalation in Stresssituationen verhindern**

Mögliche Fragen zur Selbstexploration:

- *Wie wichtig ist es für mich, den Stress in dieser Situation zu verringern?*
- *Kommt der Stress in dieser Situation von außen oder setze ich mich selber unter Druck?*
- *Wenn es sich um Stress von außen handelt:*
- *Habe ich Einfluss auf das Eintreten der stressreichen Situation?*
- *Habe ich Einfluss auf den Verlauf der Situation?*
- *Habe ich Einfluss auf das Ergebnis der Situation?*
- *Wenn es sich um Stress von innen handelt:*
- *Habe ich zu hohe Erwartungen an mich oder andere?*

- *Sehe ich nur die negativen oder bedrohlichen Seiten der Situation?*
- *Schätze ich meine eigenen Fähigkeiten zu gering ein?*

▪ **Schritt 2: Ideen zur Bewältigung sammeln**

Schritt 2: Mit Eltern Ideen zur Bewältigung sammeln (**ohne Bewertung!!!**).

- **AB** **Brainstorm- Regeln** austeilen und gemeinsam durchgehen:
 - **AB** **Brainstorm Regeln:**
 - Jede Idee wird am Flipchart festgehalten
 - Jeder kann ungehemmt so viele Ideen wie möglich einbringen.
 - Jeder kann die Ideen des anderen aufgreifen und weiterentwickeln.
 - Die Ideen sind als Leistung der Gruppe, nicht der einzelnen TN anzusehen
 - Quantität geht vor Qualität. Auch unvernünftige Ideen sind erwünscht. Sie beflügeln die Kreativität.
 - Lachen ist o.k., auslachen nicht!
 - Bewertung oder Kritik hemmt die Kreativität und sollte vermieden werden.
 - **Der vorstellende TN darf sich zurücklehnen und selbst keine Kommentare äußern.**

Ideen können sich auf folgende Aspekte beziehen:

- **Umorganisation des (Familien-)Alltags** (Veränderung situativer Aspekte). Könnte der Stress durch einen veränderten Tagesablauf abgemildert werden?
 Beispiel: Man kann sich die Frage danach stellen, ob der wahrgenommene Stress durch einen veränderten Tagesablauf abgemildert werden könnte.
- **Klare Formulierung von Erwartungen und Gefühlen** (Veränderung des eigenen Verhaltens gegenüber anderen Personen). Erwartungen an den Partner klar formulieren und die eigenen Gefühle stärker zum Ausdruck bringen.
 Beispiel: Man könnte Erwartungen an den Partner klarer formulieren und die eigenen Gefühle stärker zum Ausdruck bringen

- **Überprüfung der eigenen Leistungsansprüche**
(Einstellungsänderung). Stresssituation vor dem Hintergrund eigener Leistungsansprüche überprüfen.
Beispiel: Man könnte die Stresssituation vor dem Hintergrund eigener Leistungsansprüche überprüfen.

Durchführung des Brainstormings nach möglichen Ideen zur Bewältigung der beschriebenen Stresssituation **mit folgendem Satz:**

„Was könnte man in der von der Person geschilderten Stresssituation alles tun, um den Stress zu bewältigen? Denken Sie dabei in alle Richtungen und scheuen Sie sich nicht, ungewöhnliche Ideen und Möglichkeiten zu äußern.“

- Eltern sollen Ideen auf **Karteikarten** aufschreiben. Moderatorin hängt sie an die **Flipchart**.

▪ **Schritt 3: Den eigenen Weg finden.**

Der TN markiert danach die Ideen hinsichtlich seiner Vorstellbarkeit mit den Farben (rot, gelb, grün)

- Rot = überhaupt nicht vorstellbar
- Gelb = vielleicht
- Grün = vorstellbar

▪ **Hausaufgabe**

Konkrete Schritte planen. Was genau muss ich tun, um mit der stressigen Situation umzugehen. **AB 22- Konkrete Schritte zur Stressbewältigung planen** (Schritte 4-6) auf zwei Blättern.

austeilen.

- Im Alltag die Schritte ausprobieren
- Bilanz ziehen: Was ist gut gelaufen und welche Lösungsstrategien können noch verändert werden

Arbeitsblatt 22: Konkrete Schritte zur Stressbewältigung planen

Planen Sie in der Zeit bis zur nächsten Gruppensitzung (am: _____) Ihre konkreten Teilschritte zur Bewältigung von alltäglichen Stresssituationen.

Halten Sie hierzu die genauen Teilschritte fest, die Sie in der nächsten Situation anwenden wollen.

1. Teilschritt

2. Teilschritt

3. Teilschritt

4. Teilschritt

Arbeitsblatt 22: Konkrete Schritte zur Stressbewältigung planen

Notieren Sie anschließend Ihre Erfahrungen mit diesen Teilschritten.



Wie sah die *Stressituation* genau aus, in der ich die Teilschritte zur Stressbewältigung erprobt habe?

Was ist mir *besonders leicht gefallen*, als ich die konkreten Schritte zur Stressbewältigung in dieser Situation im Alltag erprobt habe?

Was ist mir dabei *besonders schwergefallen*?

Was würde ich beim nächsten Mal in einer ähnlichen Situation *genauso* machen?

Was würde ich beim nächsten Mal *ganz anders* machen?

- **Take Home Message**

TN notieren es auf das Blatt. Moderatorin an die Flipchart.

- **Blitzlicht**

Wie geht es Ihnen gerade?

❖ Sitzung 13: Stressbewältigung (4)

▪ Blitzlicht

Was beschäftigt Sie heute?

▪ Reflexion

Einstieg in das Modul Stressbewältigung.

▪ Auswertung der Hausaufgabe

Konkrete Schritte planen. Was genau muss ich tun, um mit der stressigen Situation umzugehen. **AB 22 Konkrete Schritte zur Stressbewältigung planen** (Schritte 4-6)

- Im Alltag die Schritte ausprobieren
- Bilanz ziehen: Was ist gut gelaufen und welche Lösungsstrategien können noch verändert werden

▪ Thematische Einheit: Fortsetzung der Schritte der Stressbewältigung

Ziel der Übung TN Sinn und Zweck der einzelnen Schritte transparent zu machen und ihnen zu vermitteln, dass es bei der Auseinandersetzung mit Belastungen im Alltag auf folgendes ankommt:

- Stresserfahrungen genau beschreiben
- Entwicklung und Bewertung von Bewältigungsideen strikt trennen
- Einzelne Bewältigungsstrategien auswählen
- Konkrete Schritte genau planen.

▪ Zusammenfassung des Moduls Stressbewältigung

Es gibt verschiedene Wege aus einer stressreichen Situation und Stress muss nicht immer negativ sein. Es kann eine antreibende oder motivierende Funktion haben.

6 Schritte zur Stressbewältigung:

1. Genaue Beschreibung der Stresssituation.

Dem Stress auf die Spur kommen und herausfinden was genau der Stress für mich in der Situation auslöst

2. Ideen zur Bewältigung sammeln (ohne Bewertung)

Indem ich überlege, wie ich mit dem Stress in der Situation umgehen kann.

Zum Beispiel durch:

- Veränderung situativer Aspekte
- Veränderung des eigenen Verhaltens gegenüber anderen Personen
- Einstellungsänderung

3. Den eigenen Weg finden

indem ich mir überlege, welche Schritte zur Bewältigung des Stressses für mich am sinnvollsten sind.

4. Konkrete Schritte genau planen

indem ich überlege was ich genau tun muss, um mit der stressigen Situation umzugehen.

5. Im Alltag handeln

indem ich die konkreten Schritte im Alltag erprobe

6. Bilanz ziehen

und überlege, was gut gelaufen ist und welche Lösungsstrategien noch verändert werden könnten

Stresstoleranz

Manchmal ist es nötig den Stress auszuhalten, seine innere Anspannung abzubauen und die Realität so anzunehmen, wie sie ist, bevor eine schwierige Situation bewältigt werden kann.

Stresstoleranz ist die Fähigkeit:

- die eigene Umgebung wahrzunehmen, ohne dabei zu erwarten, dass sie anders sein sollte.
- Sich des eigenen momentanen emotionalen Befindens bewusst zu werden, ohne zu versuchen es zu verändern.
- die eigenen Gedanken und Handlungsmuster zu beobachten, ohne den Versuch sie zu stoppen oder kontrollieren zu wollen.

- Haltung des Nicht-Bewertens und Akzeptierens \neq Billigen o. Gutheißen der Stresssituation
- Diese Haltung des Nicht-Bewertens und Akzeptierens erweist sich als nützlich in schwierigen und akuten Belastungssituationen
- Es kann helfen eine sich immer wieder aufschaukelnde emotionale und körperliche Stressreaktion zu unterbrechen

=>kann Eskalation in Stresssituationen verhindern

▪ Hausaufgabe

AB Frühwarnsystem

- **Welche äußeren Umstände, können eine Verschlechterung Ihrer Verfassung begünstigen?**
- **Welche Kennzeichen, die sie an sich wahrnehmen kündigen eine Verschlimmerung an?**
- **Was könnten andere an Ihnen wahrnehmen, das eine negative Entwicklung ankündigt?**
- **Wenn Sie diese Symptome, wahrnehmen, was tut Ihnen dann gut? Was hat Ihnen das letzte Mal gutgetan?**
- **Wenn Sie diese Kennzeichen, wahrnehmen, wer sollte dann zügig informiert oder in das Geschehen einbezogen werden?**

▪ Take Home Message

TN notieren es auf das Blatt. Moderatorin an die Flipchart.

▪ Blitzlicht

Wie geht es Ihnen gerade?

❖ Handout für die offene Elterngruppe (Stressbewältigung)

Warum sich mit Stressbewältigung beschäftigen?

- Studien zeigen, dass sich psychisch kranke Eltern durch ihre Elternschaft wesentlich belasteter und überforderter beschreiben als Nicht psychisch kranke Eltern.
- Elterlicher Stress ist ein bedeutsamer Risikofaktor für die Eltern-Kind-Interaktion und das Erziehungsverhalten => Entwicklung und Wohlergehen des Kindes
- Alltägliche Belastungen (Spannungen, Konflikte mit den Kindern, in der Partnerschaft oder Arbeitsplatz) können sich gegenseitig hochschaukeln und man kann leicht in ein Teufelskreis geraten, was wiederum zu einer Eskalation führen kann.

• Ziele dieses Moduls:

- Besserer Umgang mit alltäglichen Belastungen, in dem Eltern lernen,
 - Belastungssituationen frühzeitig wahr und ernst nehmen
 - Die Suche nach Bewältigungsstrategien als einen kreativen Prozess verstehen→ Stärkung des Wohlergehens der Kinder

- Es gibt verschiedene Wege aus einer stressreichen Situation und Stress muss nicht immer negativ sein. Es kann eine antreibende oder motivierende Funktion haben.

• Schritte zur Stressbewältigung:

Schritt 1: Dem Stress auf die Spur kommen und herausfinden was genau der Stress für mich in der Situation auslöst.

- Fragen zur Bewertung der Stresssituation:
 - Wie bewerte ich mein eigenes Handeln, wenn ich an die Stresssituation zurückdenke?
 - Welche Erwartungen und Wünsche hatte ich in der Stresssituation an mich selbst?

- Wie bewerte ich das Verhalten der anderen, die an der Situation beteiligt waren, im Nachhinein?
- Welche Erwartungen und Wünsche hatte ich in der Stresssituation an andere, die an der Situation beteiligt waren?
- Welche Befürchtungen hatte ich in der Stresssituation?
- Fragen zur Ergründung der Reaktionen in der Stresssituation:
 - Welche Reaktionen meines Körpers habe ich in der Stresssituation an mir selbst wahrgenommen?
 - Wie habe ich mich in der Stresssituation gefühlt?
 - Was habe ich in der Stresssituation getan und gesagt?
 - Welche Reaktionen habe ich sonst noch an mir selbst wahrgenommen?

Exkurs: Stresstoleranz

Manchmal ist es nötig den Stress auszuhalten, seine innere Anspannung abzubauen und die Realität so anzunehmen, wie sie ist, bevor eine schwierige Situation bewältigt werden kann.

Was ist Stresstoleranz?

Stresstoleranz ist die Fähigkeit

- die eigene Umgebung wahrzunehmen, ohne dabei zu erwarten, dass sie anders sein sollte.
- Sich des eigenen momentanen emotionalen Befindens bewusst zu werden, ohne zu versuchen es zu verändern.
- die eigenen Gedanken und Handlungsmuster zu beobachten, ohne den Versuch sie zu stoppen oder kontrollieren zu wollen.
- Haltung des Nicht-Bewertens und Akzeptierens ≠ Billigen o. Gutheißen der Stresssituation
- Diese Haltung des Nicht-Bewertens und Akzeptierens erweist sich als nützlich in schwierigen und akuten Belastungssituationen
- Es kann helfen eine sich immer wieder aufschaukelnde emotionale und körperliche Stressreaktion zu unterbrechen

=>kann Eskalation in Stresssituationen verhindern

Schritt 2: Ideen zur Bewältigung sammeln (ohne Bewertung) und überlegen, wie ich mit dem Stress in der Situation umgehen kann.

- Ideen können sich auf folgende Aspekte beziehen:
 - **Umorganisation des (Familien-)Alltags** (Veränderung situativer Aspekte). Könnte der Stress durch einen veränderten Tagesablauf abgemildert werden?
Beispiel: Man kann sich die Frage danach stellen, ob der wahrgenommene Stress durch einen veränderten Tagesablauf abgemildert werden könnte.
 - **Klare Formulierung von Erwartungen und Gefühlen** (Veränderung des eigenen Verhaltens gegenüber anderen Personen). Erwartungen an den Partner klar formulieren und die eigenen Gefühle stärker zum Ausdruck bringen.
Beispiel: Man könnte Erwartungen an den Partner klarer formulieren und die eigenen Gefühle stärker zum Ausdruck bringen
 - **Überprüfung der eigenen Leistungsansprüche** (Einstellungsänderung). Stresssituation vor dem Hintergrund eigener Leistungsansprüche überprüfen.
Beispiel: Man könnte die Stresssituation vor dem Hintergrund eigener Leistungsansprüche überprüfen.
- **Brainstorm Regeln**
 - Jede Idee wird am Flipchart festgehalten
 - Jeder kann ungehemmt so viele Ideen wie möglich einbringen.
 - Jeder kann die Ideen des anderen aufgreifen und weiterentwickeln.
 - Die Ideen sind als Leistung der Gruppe, nicht der einzelnen TN anzusehen
 - Quantität geht vor Qualität. Auch unvernünftige Ideen sind erwünscht. Sie beflügeln die Kreativität.
 - Lachen ist o.k., auslachen nicht!
 - Bewertung oder Kritik hemmt die Kreativität und sollte

vermieden werden.

- Der vorstellende TN darf sich zurücklehnen und selbst keine Kommentare äußern.

Schritt 3: Den eigenen Weg finden, indem ich mir überlege, welche Schritte zur Bewältigung des Stresses für mich am sinnvollsten sind.

Schritt 4: Konkrete Schritte planen, indem ich überlege was ich genau tun muss, um mit der stressigen Situation umzugehen.

Schritt 5: Im Alltag handeln, indem ich die konkreten Schritte im Alltag erprobe.

Schritt 6: Bilanz ziehen und überlegen, was gut gelaufen ist und welche Lösungsstrategien noch verändert werden könnten.

4. Modul: Förderung des sozialen Beziehungsnetzes

❖ Sitzung 14: Förderung des sozialen Beziehungsnetzes (1)

▪ Blitzlicht

Mit welcher Grundstimmung bin ich heute hier?

▪ Reflexion

Zusammenfassung von dem Modul Stressbewältigung

▪ Auswertung der Hausaufgabe

AB Frühwarnsystem

▪ Themeneinstieg: Förderung des sozialen Beziehungsnetzes

Studien haben gezeigt, dass:

- Soziale Netzwerke wesentlich zur körperlichen und seelischen Gesundheit beitragen
- sie vermitteln soziale Ressourcen, die
 - allgemein belastende Lebensereignisse mildern, indem sie als Puffer und Schutzschild in Krisensituationen und Belastungssituationen wirken
- Fehlende soziale Unterstützung ist ein Risiko für kindeswohlgefährdendes Elternverhalten
- Als positiv wahrgenommene soziale Netzwerke fördern generell das Wohlbefinden, indem sie elementare soziale Bedürfnisse, wie z.B. nach Zugehörigkeit, Rückhalt, Geborgenheit, Rat und Information, befriedigen.

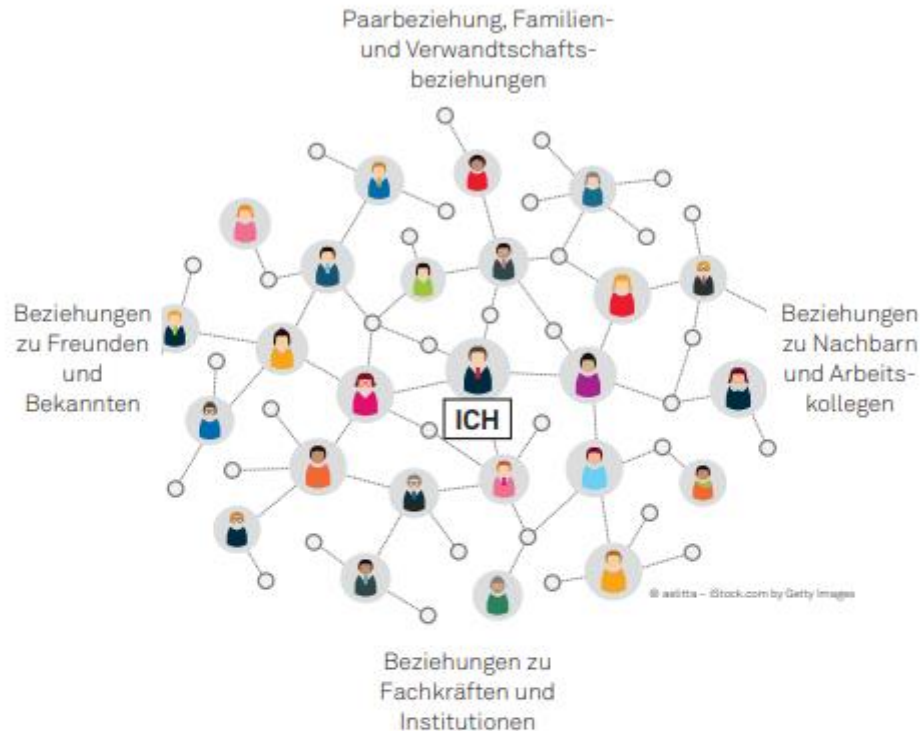
- Soziale Integration und das Gefühl des Geborgenseins durch Zugehörigkeit und Gemeinsamkeit
 - schaffen und erhalten Identität
 - sichern Selbstwert und Selbstbewusstsein
 - fördern damit die Gesundheit
 - durch diese direkten Effekte
 - werden Risiken gesenkt oder vermieden
 - Ereignisse werden als weniger bedrohlich interpretiert
 - Belastungen als zu bewältigen eingeschätzt

 - **soziales Immunsystem** neben dem individuellem Immunsystem

 - Soziale Ressourcen ermöglichen erst einer Person sich in ihrer Umwelt zurechtzufinden und ihrem Leben einen Sinn zu geben.
-
- **Mein soziales Netzwerk**
 - AB 23 **Mein soziales Netzwerk** mit den Eltern gemeinsam durchgehen.

Arbeitsblatt 23: Mein soziales Netzwerk – Hilfe in Stresssituationen

Jeder Mensch ist mit anderen Menschen verbunden, z. B. durch Familie, Freundschaft, durch die Arbeit oder durch Nachbarschaft. Alle Menschen sind mit anderen Menschen sozial verknüpft. Diese Verknüpfungen bezeichnen wir als soziales Netzwerk einer Person.



Netzwerke sind unterschiedlich groß. Eine Person braucht viele Menschen um sich herum, eine andere Person ist mit wenigen Menschen in ihrem Umfeld zufrieden. Jedes Netzwerk ist einzigartig und kann sich verändern.

Soziale Netzwerke unterscheiden sich

- hinsichtlich der *Häufigkeit der Kontakte* zu den jeweiligen Personen.
- hinsichtlich der eigenen Wahrnehmung der *Erreichbarkeit und Verlässlichkeit* der Personen.
- hinsichtlich der *Belastbarkeit* der Beziehung zu der Person.
- hinsichtlich der wahrgenommenen *Hilfsbereitschaft* der Person.
- hinsichtlich der empfundenen *Abhängigkeit* von der Person.
- hinsichtlich der wahrgenommenen *Kontrolle*, z. B. Einmischung durch Personen.

Aus Lenz: Ressourcen psychisch kranker und suchtkranker Eltern stärken © 2019. Hogrefe, Göttingen.

- Alle Menschen sind mit anderen Menschen sozial verknüpft. Diese **Sozialen Netzwerke = Gesamtheit der sozialen Beziehungen einer Person.**

Üblicherweise unterteilt in homogene und heterogene Beziehungsnetze

- Paarbeziehungen (Homogene)
 - Beziehungen zur Verwandtschaft (Homogene)
 - Freunden und Bekannten (Heterogene)
 - Nachbarn und Arbeitskollegen (Heterogene)
 - Fachkräften und Institutionen (Heterogene)
- **Soziale Netzwerke** sind **nicht alle gleich** beschaffen, sondern **unterscheiden sich** in ihrer **Qualität und Wirksamkeit** für den einzelnen Menschen

Soziales Netzwerk unterscheidet sich hinsichtlich

- Häufigkeit der Kontakte
- Erreichbarkeit und Verlässlichkeit
- Dauer und Belastbarkeit
- Hilfsbereitschaft
- Kontrolle oder Abhängigkeit
- Zudem unterscheiden sie sich auch hinsichtlich ihrer Größe
 - einige Menschen beschränken ihr Netzwerk auf Familie und Partner (homogen)
 - einige haben neben der Familie ein breites Netzwerk aus Freunden und Bekannten (homogen und heterogen)
 - **Kein richtig oder Falsch**
 - Soziale Beziehungsnetzwerke sind dann hilfreich, wenn sie von der betroffenen Person als hilfreich wahrgenommen werden.
 - **Qualität geht vor Quantität**
- Auch schwache Beziehungen können hilfreich sein, indem sie als eine Brücke zu Kontakten zu anderen Personen dienen können. (Siehe Elterngruppe)
- *Eltern haben durch den Besuch der Elterngruppe Kontakte zu anderen Eltern geknüpft.*
- *Inwieweit sie diese Kontakte als hilfreich empfinden und ausbauen werden liegt nun bei ihnen. :)*

- Die besondere Stärke sozialer Ressourcen liegt generell in ihrer Vielfalt und ihrer Alltagsnähe und ermöglichen eine relativ schnelle Erreichbarkeit und Verfügbarkeit.
- **Wichtig!!! Beziehungsnetze sind auch an der Entstehung und Aufrechterhaltung von Problemen, Belastungs- und Krisensituationen beteiligt.**
- *Zentrale Funktion der sozialen Unterstützung besteht nach Thoits in der Förderung des individuellen Bewältigungshandelns*

▪ **Netzwerkliste**

Netzwerkliste AB 24 (Identifizieren der Netzwerkmitglieder)

Eltern bitten alle Netzwerkmitglieder aus ihrem eigenen sozialen Umfeld aufzuschreiben (allein) – ca. 10 min.

Arbeitsblatt 24: Netzwerkliste

Sammeln Sie bitte alle Personen (Netzwerkmitglieder) aus Ihrem eigenen sozialen Umfeld in der Netzwerkliste. Bitte sammeln Sie die Personen nach den folgenden Gruppierungen:

Personen, die mir besonders *nahestehen* und ohne die ich mir mein Leben nur schwer vorstellen könnte.

Personen, die mir wichtig sind und mit denen ich gerne zusammen bin, mit denen ich mich aber *nicht ganz so eng verbunden* fühle, wie mit der ersten Gruppe.

Personen, mit denen ich mich häufiger treffe und mit denen ich regelmäßige soziale Kontakte pflege, bei denen meine *gefühlsmäßigen Bindungen aber eher schwächer und distanzierter* sind.

Personen, aus den drei oben genannten Gruppen, die ich in Verbindung mit *Problemen* sehe und/oder zu denen ich meine Beziehungen als *konflikthaft und belastend* bewerte.

▪ **Netzwerkkarte**

Netzwerkkarte AB 25 (Visualisierung der Beziehungen zu den Netzwerkmitgliedern)

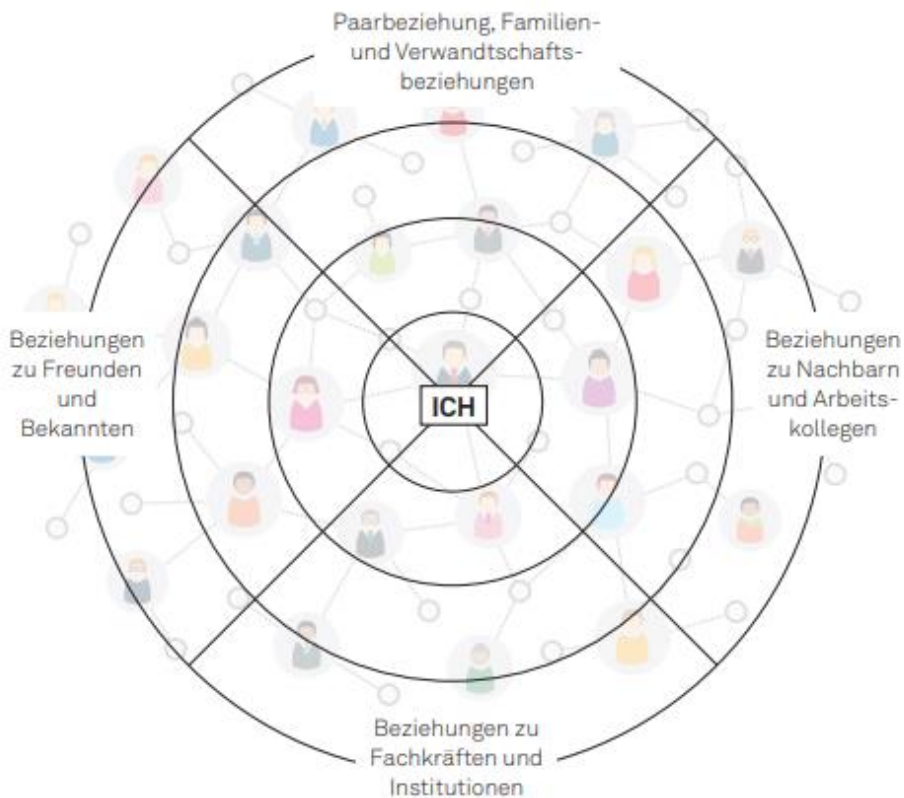
- Visualisierung der Beziehungen hilft sich über ihre Bedeutung im Alltag bewusst zu werden
- Bitte tragen sie die aufgelisteten Personen entsprechend ihrer Personengruppe und wahrgenommenen Beziehungsintensität ein
- Je gefühlsmäßig näher die Person von Ihnen wahrgenommen werden, desto näher wird die Person zum ICH eingetragen
- Auch negativ wahrgenommene (einengende) Beziehungen können nahe am ICH eingetragen werden
- 5 Minuten jeder für sich

Arbeitsblatt 25: Netzwerkkarte

Bitte tragen Sie die Personen in die Netzwerkkarte ein, die Sie auf dem *Arbeitsblatt 24* notiert haben.

Wie verbunden oder entfernt Sie sich der jeweiligen Person fühlen, können Sie dadurch ausdrücken, wie weit weg oder nahe Sie die Person zu Ihnen selbst (ICH) einzeichnen.

Auch negativ wahrgenommene (einengende) Beziehungen können nahe am ICH eingetragen werden.



© nach: seiläta - iStock.com by Getty Images

Aus Lenz: Ressourcen psychisch kranker und suchtkranker Eltern stärken © 2019. Hogrefe, Göttingen.

- **Hausaufgabe**

Netzwerkliste AB 24 und **Netzwerkkarte** AB 25 zu Hause nochmal durchgehen und gegebenenfalls anpassen.

- **Take Home Message**

TN notieren es auf das Blatt. Moderatorin an die Flipchart.

- **Blitzlicht**

Wie geht es Ihnen gerade?

❖ Sitzung 15: Förderung des sozialen Beziehungsnetzes (2)

▪ Blitzlicht

Was erwarte ich von der heutigen Sitzung?

▪ Reflexion

Einstieg in das Modul Netzwerk. Netzwerkliste und Netzwerkkarte

▪ Auswertung der Hausaufgabe

Netzwerkliste AB 24 und Netzwerkkarte AB 25

▪ Thematische Einheit: Analyse der sozialen Unterstützungsressourcen

hinsichtlich seiner Struktur, Qualität und Funktionen

Zu zweit (Personen, die man noch nicht so gut kennt) durch folgende Themenbereiche und Fragen orientieren: Blätter austeilen und gemeinsam lesen. Der Interviewer soll einige Notizen (stichpunktartig festhalten) ca. **20 min. jeder (Alarm einstellen!)**

AB Hilfreiche Fragen zur Analyse des Netzwerks an Eltern austeilen

1. Verfügbarkeit von sozialer Unterstützung

- Gibt es Personen, an die Sie sich bei Problemen und Krisen werden können? An wen?
- Gibt es Personen, die Sie als besonders wichtig und hilfreich eingeschätzt werden. Welche Möglichkeiten sind vorstellbar und möglich, um Kontakte zu diesen Personen herzustellen oder zu intensivieren? Wie ist ein Zugang zu diesen Personen möglich?
- Wer sind die Menschen, die sie unterstützen oder helfen? Genau erzählen, wer diese Personen sind (Familienmitglieder, Freunde, Kollegen, jünger, älter? Wie lange kennen Sie diese Personen? Neue Beziehungen, alte Beziehungen?

2. Formen der sozialen Unterstützungsleistungen

- Welche Formen von sozialer Unterstützung nehmen Sie für sich

selbst wahr? Mit wem verbinden Sie emotionalen Rückhalt? Wer hilft Ihnen mit praktischer Unterstützung im Alltag? Wer gibt Ihnen Orientierung und Beratung in Entscheidungsfindungsprozessen? Wer gibt Ihnen Anregungen zur Problemlösung? Wer ist für sie ein gutes Vorbild oder motiviert sie?

- Welche dieser Formen von sozialer Unterstützung erhalten Sie von den von Ihnen benannten Personen?

3. Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung

- Wie zufrieden sind Sie mit ihrem sozialen Netzwerk?
- Entsprechen die Hilfeformen Ihren persönlichen Bedürfnissen?
- Wenn unzufrieden fragen, warum das so ist und ob sie etwas tun können, um ihr soziales Netzwerk diesbezüglich zufriedenstellender zu gestalten?

4. Wünsche und Erwartungen

- Wünschen Sie sich Aufmerksamkeit, Liebe, körperliche Nähe, Trost, Anregung, Anleitung, materielle Hilfe, Offenheit, Ehrlichkeit oder Information von bestimmten Personen?

5. Hilfesuchverhalten

- Was haben Sie bisher unternommen, um Unterstützung im Alltag zu erhalten? (gelungene und misslungene Beispiele)
- Wie können Sie ihr eigenes Hilfesuchverhalten verändern, um ihre Chancen zu erhöhen, die von ihnen gewünschte Unterstützungsformen zu erhalten?

6. Reziprozität (Gegenseitigkeit)

- Wer sucht bei Ihnen Unterstützung?
- Sind diese Unterstützungsbeziehungen asymmetrisch?

7. Bereitschaft auf soziale Unterstützungsressourcen zurückzugreifen

- Wie sind konkret ihre Erfahrungen mit ihrer Suche nach Hilfe und Unterstützung im sozialen Netzwerk?
- Welche Reaktionen erwarten oder befürchten Sie von

Personen/Institutionen?

- Welche Gefühle und persönlichen Einstellungen haben Sie bezüglich der Inanspruchnahme sozialer Unterstützung? Und auf welchen Erfahrungen basieren diese Gefühle und Einstellungen?
- Nehmen Sie Unterschiede bei bestimmten Personen wahr bzgl. bestimmter Fragen und Problemen?

Ergebnisse der Analyse des Netzwerks gemeinsam besprechen.

- Interviewer gibt dem Interviewten seine Notizen. Allein durchlesen und gegeben falls Fragen stellen.
- Jeder TN gibt eine Rückmeldung /Zusammenfassung seines Interviews (max. 3 Min) Beispiel geben

▪ **Hausaufgabe**

AB 26 Analyse meines sozialen Netzwerkes austeilen und mit Eltern durchgehen

Arbeitsblatt 26: Analyse meines sozialen Netzwerkes

Suchen Sie sich bitte aus jeder der Gruppen sozialer Netzwerke (vgl. Arbeitsblatt 24) je eine Person heraus, die Sie genauer analysieren möchten. Halten Sie Ihre Analyse auf den folgenden Seiten des Arbeitsblattes fest.

1. Eine Person, die mir besonders *nahesteht* und ohne die ich mir mein Leben nur schwer vorstellen könnte.

Name: _____

Wo erreiche ich die Person, wenn ich Unterstützung brauche?

Wie unterstützt mich die Person im Alltag?

Wie zufrieden bin ich mit der Unterstützung der Person?

Welche Unterstützung wünsche ich mir von der Person?

Arbeitsblatt 26: Analyse meines sozialen Netzwerkes

2. Eine Person, die mir wichtig ist und mit der ich gerne zusammen bin, mit der ich mich aber *nicht ganz so eng verbunden* fühle, wie mit Personen aus der ersten Gruppe.

Name: _____

Wo erreiche ich die Person, wenn ich Unterstützung brauche?

Wie unterstützt mich die Person im Alltag?

Wie zufrieden bin ich mit der Unterstützung der Person?

Welche Unterstützung wünsche ich mir von der Person?

Arbeitsblatt 26: Analyse meines sozialen Netzwerkes

3. Eine Person, mit der ich mich häufiger treffe und mit der ich regelmäßige soziale Kontakte pflege, bei der meine *gefühlsmäßige Bindung aber eher schwächer und distanzierter* ist.

Name: _____

Wo erreiche ich die Person, wenn ich Unterstützung brauche?

Wie unterstützt mich die Person im Alltag?

Wie zufrieden bin ich mit der Unterstützung der Person?

Welche Unterstützung wünsche ich mir von der Person?

Arbeitsblatt 26: Analyse meines sozialen Netzwerkes

4. Eine Person, aus den drei oben genannten Gruppen, die ich in Verbindung mit *Problemen* sehe und/oder zu der ich meine Beziehung als *konflikthaft und belastend* bewerte.

Name: _____

Wo erreiche ich die Person, wenn ich Unterstützung brauche?

Wie unterstützt mich die Person im Alltag?

Wie zufrieden bin ich mit der Unterstützung der Person?

Welche Unterstützung wünsche ich mir von der Person?

- **Take Home Message**

TN notieren es auf das Blatt. Moderatorin an die Flipchart.

- **Blitzlicht**

Wie geht es Ihnen gerade?

❖ Sitzung 16: Förderung des sozialen Beziehungsnetzes (3)

- **Blitzlicht**

Wie geht es Ihnen? Was erwarten Sie von der letzten Sitzung dieses Moduls?

- **Reflexion**

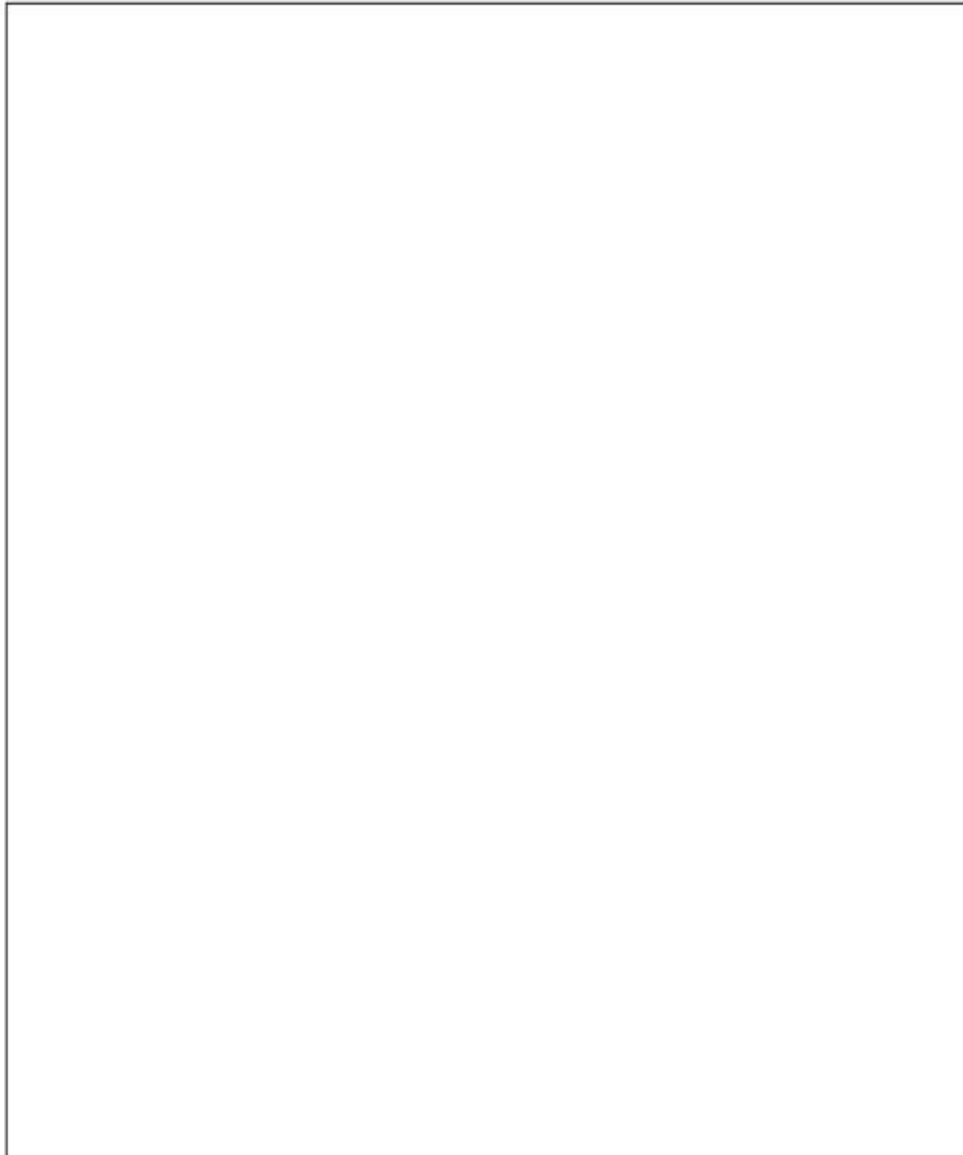
Analyse der Netzwerkkarte/Interviews zu zweit (Wie war es für sie?)

- **Auswertung der Hausaufgabe**

AB 26 Analyse meines sozialen Netzwerkes

- **Thematische Einheit: Ressourcenkoffer und Krisenplan**

Eltern sollen einen **AB** **Ressourcenkoffer** mit Ansprechpartnern im Falle einer Krise erstellen (Blatt von der Stiftung austeilen). Wenn Sie die Kontaktdaten nicht parat haben, zu Hause zu Ende erstellen.



Dieses Blatt können Ihre Kinder selbst ausmalen! Sie können Inhalte des Ressourcenkoffers darstellen oder einfach etwas worauf sie Lust haben. Viel Spaß dabei!

- **Zusammenfassung: Modul Förderung des sozialen Beziehungsnetzes**
 - Soziale Netzwerke tragen wesentlich zur körperlichen und seelischen Gesundheit bei
 - sie vermitteln soziale Ressourcen, die allgemein belastende Lebensereignisse mildern, indem sie als Puffer und Schutzschild in Krisensituationen und Belastungssituationen wirken
 - Fehlende soziale Unterstützung ist ein Risiko für kindeswohlgefährdendes Elternverhalten
 - **Alle Menschen sind mit anderen Menschen sozial verknüpft. Diese Sozialen Netzwerke = Gesamtheit der sozialen Beziehungen einer Person.**
 - Soziales Netzwerk unterscheidet sich hinsichtlich
 1. Häufigkeit der Kontakte
 2. Erreichbarkeit und Verlässlichkeit
 3. Dauer und Belastbarkeit
 4. Hilfsbereitschaft
 5. Kontrolle oder Abhängigkeit
 6. Zudem unterscheiden sie sich auch hinsichtlich ihrer Größe
 - **Kein richtig oder Falsch**
 - Soziale Beziehungsnetzwerke sind dann hilfreich, wenn sie von der betroffenen Person als hilfreich wahrgenommen werden.
 - **Qualität geht vor Quantität**

Auch schwache Beziehungen können hilfreich sein, indem sie als eine Brücke zu Kontakten zu anderen Personen dienen können. (Siehe Elterngruppe)

- Die besondere Stärke sozialer Ressourcen liegt generell in ihrer Vielfalt und ihrer Alltagsnähe und ermöglichen eine relativ schnelle Erreichbarkeit und Verfügbarkeit.
- **Wichtig!!! Beziehungsnetze sind auch an der Entstehung und Aufrechterhaltung von Problemen, Belastungs- und Krisensituationen beteiligt.**

- **Fragebögen ausfüllen**

 - **AB Fragebogen**

- **Austausch**

 - Wurden ihre Erwartungen erfüllt? Was hat Ihnen gut gefallen? Was sollte verbessert werden?

- **Take Home Message**

 - TN notieren es auf das Blatt. Moderatorin an die Flipchart.

- **Blitzlicht**

 - Wie geht es Ihnen?

- ❖ **Handout für die offene Elterngruppe (Förderung des sozialen Beziehungsnetzes)**

- Studien haben gezeigt, dass:
 - Soziale Netzwerke wesentlich zur körperlichen und seelischen Gesundheit beitragen
 - sie vermitteln soziale Ressourcen, die
 - allgemein belastende Lebensereignisse mildern, indem sie als Puffer und Schutzschild in Krisensituationen und Belastungssituationen wirken
 - Fehlende soziale Unterstützung ist ein Risiko für Kindeswohlgefährdendes Elternverhalten
- **Mein soziales Netzwerk**

Alle Menschen sind mit anderen Menschen sozial verknüpft. Diese Sozialen Netzwerke = Gesamtheit der sozialen Beziehungen einer Person.

Üblicherweise unterteilt in homogene und heterogene Beziehungsnetze

- Paarbeziehungen (Homogene)
- Beziehungen zur Verwandtschaft (Homogene)
- Freunden und Bekannten (Heterogene)
- Nachbarn und Arbeitskollegen (Heterogene)
- Fachkräften und Institutionen (Heterogene)

Soziale Netzwerke sind **nicht alle gleich** beschaffen, sondern unterscheiden sich in ihrer **Qualität und Wirksamkeit** für den einzelnen Menschen

Soziales Netzwerk unterscheidet sich hinsichtlich

- Häufigkeit der Kontakte
- Erreichbarkeit und Verlässlichkeit
- Dauer und Belastbarkeit
- Hilfsbereitschaft
- Kontrolle oder Abhängigkeit
- Zudem unterscheiden sie sich auch hinsichtlich ihrer Größe
 - einige Menschen beschränken ihr Netzwerk auf Familie und Partner (homogen)
 - einige haben neben der Familie ein breites Netzwerk aus Freunden und Bekannten (homogen und heterogen)
 - Kein richtig oder Falsch
 - Soziale Beziehungsnetzwerke sind dann hilfreich, wenn sie von der betroffenen Person als hilfreich wahrgenommen werden.
 - Qualität geht vor Quantität

Auch schwache Beziehungen können hilfreich sein, indem sie als eine Brücke zu Kontakten zu anderen Personen dienen können. (Siehe Elterngruppe)

Die besondere Stärke sozialer Ressourcen liegt generell in ihrer Vielfalt und ihrer Alltagsnähe und ermöglichen eine relativ schnelle Erreichbarkeit und Verfügbarkeit.

Wichtig!!! Beziehungsnetze sind auch an der Entstehung und Aufrechterhaltung von Problemen, Belastungs- und Krisensituationen beteiligt.

Quellen u.a.:

- Lenz, A. (2019). *Ressourcen psychisch kranker und suchtkranker Eltern stärken* (1. Aufl.). Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Müsseler, J. (2002). *Allgemeine Psychologie* (2. Aufl.). Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.
- Croos-Müller, C. & Pannen, K. (2012). *Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co.* (12. Aufl.). München: Kösel Verlag.
- Stiftungseigene Modifikationen

Die Arbeitsblätter, zusätzlichen Tools der Stiftung Leuchtf Feuer und Erläuterungen liegen zusätzlich im folgenden Anhang zur gezielten Vervielfältigung vor.

Das Handbuch wurde erstellt von:

Stiftung Leuchtf Feuer
Riehler Straße 6
50668 Köln

www.stiftung-leuchtf Feuer.de

Verantwortlich: Dagmar Wiegel, Fachbereichsleitung

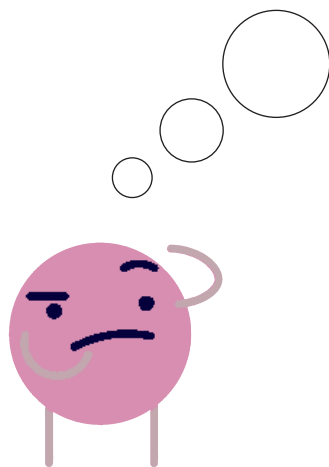
Köln, im April 2021

Arbeitsblatt 1: Mentalisieren

Wenn Sie versuchen, sich in andere Menschen hineinzusetzen, können Sie besser verstehen, was im anderen vorgeht. Sie können sich besser vorstellen, *warum* jemand wie handelt.



© skynesher – iStock.com by Getty Images



© calvindexter – iStock.com by Getty Images

Denken Sie einmal darüber nach, *warum* Sie in bestimmten Situationen *wie* handeln:

- „Was hat mich dazu gebracht, so zu handeln, wie ich gehandelt habe?“

und

- „Was *könnte* den anderen dazu gebracht haben, so zu handeln, wie er/sie es getan hat?“

Arbeitsblatt 2: Kindliche Bedürfnisse

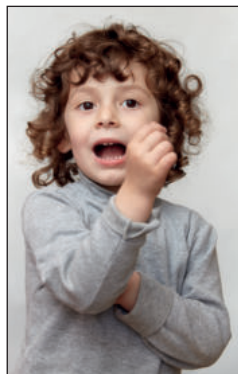
Die kindlichen Bedürfnisse stellen Eltern vor große Herausforderungen. Immer wieder neu müssen sie sich an die veränderten Bedürfnisse ihrer Kinder anpassen. So können im Alltag schnell stressreiche Situationen entstehen. In diesen Situationen ist es besonders wichtig, sich in das eigene Kind hineinzusetzen. Das bedeutet, sich die eigenen Wünsche, Gedanken und Bedürfnisse und die des Kindes vorzustellen. Wenn man sich die Bedürfnisse des eigenen Kindes auch in stressreichen Situationen immer wieder deutlich macht, fällt es leichter, zum Wohl des Kindes zu handeln.

Entwicklungsmöglichkeiten schaffen

Kinder möchten wachsen und über sich hinauswachsen. Kinder wollen sich erproben, ihre Umwelt kennenlernen und eigene Erfahrungen sammeln. Dies können Kinder, indem sie zum einen Möglichkeiten zum Lernen und Spielen erhalten und zum anderen aber auch die Sicherheit, dass jemand da ist, falls etwas Unerwartetes passiert. Darüber hinaus benötigen Kinder Grenzen, um Struktur und Halt zu erfahren.

Liebe und Geborgenheit geben

Kinder brauchen Nähe, Einfühlung in ihre Gefühle, Verlässlichkeit und Zuneigung, damit sie sich gut entwickeln können. Je älter ein Kind wird, desto mehr entwickeln sich auch Beziehungen zu gleichaltrigen Kindern und Jugendlichen. Diese sozialen Beziehungen fördern die Entwicklung der Persönlichkeit und der sozialen Verantwortung.



© FYMStudio – iStock.com by Getty Images

Versorgung und Schutz bieten

Kleinere Kinder benötigen von ihren Eltern eine ausgewogene, regelmäßige und ausreichende Ernährung, Körperpflege, eine angemessene Zeit für ihren Schlaf und Schutz vor Gefahren. Säuglinge und Kleinkinder können ihre Bedürfnisse nur durch Weinen und Unruhe zum Ausdruck bringen. Diese Bedürfnisse müssen von ihren Eltern und anderen wichtigen Bezugspersonen garantiert werden. Kinder lernen erst langsam, eigene Bedürfnisse zurückzustellen und sich selbst um die Befriedigung ihrer Bedürfnisse zu kümmern.

Arbeitsblatt 3: Pausen-Knopf

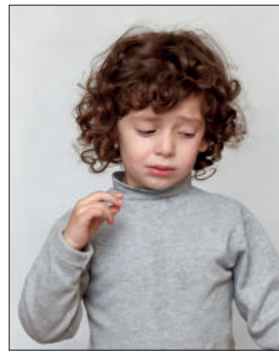


© PhotographyFirm - iStock.com by Getty Images

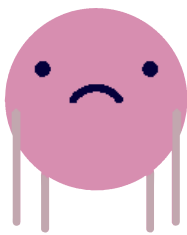
Arbeitsblatt 4: Mentalisierung und Stress

Wenn Sie unter Stress stehen, wird es manchmal schwierig, sich in andere Menschen hineinzusetzen!

Wenn ich abends etwas Zeit für mich haben möchte, weint meine kleine Tochter und will nicht einschlafen, und kurze Zeit später macht auch ihr Bruder Unsinn ...



© FYMStudio – iStock.com by Getty Images



© calvindexter – iStock.com by Getty Images

Denken Sie an eine schwierige Situation mit Ihrem Kind:

- Wie hat sich diese Situation entwickelt?
- Was haben Sie in diesem Moment gedacht und gefühlt?
- Was *könnte* Ihr Kind gedacht und gefühlt haben?

Arbeitsblatt 5: Fragen, die das Mentalisieren erleichtern

Zur Erinnerung: Wenn Sie versuchen, sich in andere Menschen hineinzusetzen, können Sie besser verstehen was in dem anderen vorgeht. Sie können besser verstehen, *warum* jemand *wie* handelt.

Werden Sie sich darüber bewusst:

- Welche Gedanken hatte ich in einer schwierigen Situation?
- Welche Gedanken *könnten* in einer schwierigen Situation in meinem Kind oder meinem Partner/meiner Partnerin vorgegangen sein?

- Wie habe ich mich in dieser Situation gefühlt?
- Wie *könnte* sich mein Kind oder mein Partner/meine Partnerin in dieser Situation gefühlt haben?

- Was hat mich dazu gebracht, so zu handeln, wie ich gehandelt habe?
- Was *könnte* mein Kind oder meinen Partner/meine Partnerin dazu gebracht haben, so zu handeln, wie sie gehandelt haben?

Arbeitsblatt 6: Mentalisieren im Alltag

Notieren Sie bis zur nächsten Sitzung (am: _____) eine schwierige Situation aus Ihrem Alltag im Umgang mit Ihrem Kind oder Ihrem Partner/Ihrer Partnerin.

Situation: _____

Schreiben Sie dann anhand der folgenden Fragen auf, was in Ihnen vorgegangen ist:

Welche Gedanken hatte ich in dieser Situation?

Wie habe ich mich in dieser Situation gefühlt?

Wie habe ich in dieser Situation gehandelt und warum habe ich so gehandelt?

Arbeitsblatt 6: Mentalisieren im Alltag

Denken Sie noch einmal an die oben beschriebene Situation zurück! Und nun versetzen Sie sich bitte in Ihr Kind oder Ihren Partner bzw. Ihre Partnerin. Was könnte in Ihrem Kind oder Ihrem Partner/Ihrer Partnerin vorgegangen sein?

Welche Gedanken *könnte* mein Kind oder mein Partner/meine Partnerin in dieser Situation gehabt haben?

Wie *könnte* sich mein Kind oder mein Partner/meine Partnerin in dieser Situation gefühlt haben?

Wie hat mein Kind oder mein Partner/meine Partnerin in dieser Situation gehandelt und warum *könnten* er/sie so gehandelt haben?

Arbeitsblatt 7: Eine Geschichte über Gefühle

Als Kind hat Marion gelernt, ihre Gefühle für sich zu behalten. War sie traurig, weil z. B. niemand mit ihr spielte, interessierte das weder ihre Mutter noch ihren Vater. Wenn sie Angst hatte, hieß es meist, sie solle sich nicht so anstellen. Wurde sie wütend, musste sie auf ihr Zimmer und bekam oftmals Schläge. So hat Marion früh gelernt, ihre Gefühle am besten gar nicht zu beachten und vor anderen nicht zu zeigen. Wenn ein Gefühl so stark war, dass sie es nicht unterdrücken konnte, reagierte sie verzweifelt und weinte heimlich.



Marion ist mittlerweile selbst erwachsen und hat einen Sohn, den sie sehr lieb hat. Dennoch passiert es ihr manchmal, dass sie schnell genervt reagiert, wenn ihr Sohn Thomas wütend oder traurig ist, weil er etwas nicht bekommt. Sie sagt ihm oft, dass er überhaupt keinen Grund hat zu weinen oder wütend zu sein und dass er sich nicht so anstellen soll. Thomas reagiert darauf nicht und Marion weiß nicht, was sie machen soll. Sie fühlt sich in diesen Situationen hilflos und macht sich Vorwürfe, eine schlechte Mutter zu sein.

Arbeitsblatt 8: Gefühle sammeln

Bitte halten Sie auf dem Arbeitsblatt fest:

1. Welche Gefühle kennen Sie?
2. In welcher Situation mit Ihrem Kind werden diese Gefühle bei Ihnen ausgelöst?
3. Wie fühlt es sich in Ihrem Körper an, wenn diese Gefühle aufkommen?

In den ersten beiden Zeilen finden Sie zwei Beispiele.

1. Gefühl	2. Situation, die das Gefühl auslöst	3. Wahrnehmung des Gefühls im Körper
Ärger 	<i>Mein Kind schläft nicht ein und weint laut.</i>	<i>Mein Herz rast vor Ärger und ich fange an zu schwitzen.</i>
Freude 	<i>Mein Kind kommt nach Hause und bringt mir ein Geschenk mit.</i>	<i>Ich fühle mich leicht und beschwingt und mein Herz schlägt vor Freude über.</i>

Emoticons: © calvindexter - iStock.com by Getty Images

Arbeitsblatt 9: Strategien zum Umgang mit Gefühlen

Zum Umgang mit Gefühlen gibt es verschiedene Möglichkeiten und Strategien.

Akzeptanz: Ich versuche, die Situation hinzunehmen, wie sie ist – ich kann die Situation in diesem Moment sowieso nicht ändern. Ich bemühe mich, ruhig zu bleiben und mein Verhalten der Situation anzupassen. Ich versuche beispielsweise, beim Streit der Kinder einfach „wegzuhören“ oder mich mit etwas Schönerem abzulenken.

Positive Umbewertung: Ich versuche, mit der Situation positive Gedanken zu verbinden. Dadurch kann ich die Situation aus einem neuen Blickwinkel beobachten. Zum Beispiel sage ich mir, dass mein Kind mich mit seinem Quengeln an der Supermarktkasse nicht ärgern will, sondern Lust auf die Schokolade hat, die es dort gerade gesehen hat und müde und „genervt“ ist. Ich kann verstehen, dass es lieber in Ruhe zu Hause spielen will.

Perspektivenwechsel: Ich versuche, die Stresssituation mit meinem Kind „herunterzuspielen“, sodass sie an Bedeutung für mich verliert. Zugleich rücke ich ein positives Erlebnis gedanklich stärker in den Vordergrund. Wenn zum Beispiel mein Kind im Essen nur noch herumstochert und auf dem Stuhl hin und her turnt, merke ich, wie ich immer ungeduldiger und allmählich ärgerlicher werden. Ich sage innerlich „Stopp“ und erinnere mich daran, wie ich als Kind manchmal nichts essen wollte, weil ich keinen Hunger hatte. Gleichzeitig denke ich an den heutigen Nachmittag und wie liebevoll mein Kind mit seiner Oma gespielt hat.

Neuaustrichtung der Planung: Gibt es noch andere Wege die Situation zu lösen? Oftmals handeln wir immer gleich. Ein neuer Weg kann hilfreich sein. Ich denke darüber nach, wie ich mit den stressigen Einschlafproblemen meines Kindes zukünftig besser umgehen kann und frage eine Freundin um Rat. Oder ich stelle mir zum Beispiel die Frage, was ich an meinem Verhalten ändern könnte oder was ich an dem Ablauf des Zubettgehens ändern könnte.

Positive Neuaustrichtung: Ich denke an freudige und angenehme Dinge, die ich für morgen plane und schiebe den aktuellen Ärger in den Hintergrund. Zum Beispiel denke ich daran, dass ich morgen mit meiner Freundin in Ruhe shoppen gehen kann, weil meine Mutter mein Kind vom Kindergarten abholen und es den ganzen Nachmittag betreuen wird. Dadurch wird die Situation in diesem Moment für mich leichter, denn ich weiß, morgen bekomme ich eine Pause.

Arbeitsblatt 10: Probleme im Umgang mit Gefühlen

Bei Problemen im Umgang mit Gefühlen unterscheiden wir zwei Bereiche:

1. Kontrollverlust

Ich verliere die Kontrolle über meine Gefühle und kann mich nicht mehr beherrschen. Ich reagiere, ohne nachzudenken und werde aggressiv.

2. Unterdrückung

Ich unterdrücke meine Gefühle und „schlucke sie herunter“. Ich bin mit mir selbst beschäftigt und verliere die Interessen und Bedürfnisse meines Kindes aus dem Auge.

- Zum Beispiel verliere ich mich in meinen Gedanken („Grübeln“).
- Oder ich gehe von der schlimmsten Situation aus, die eintreffen könnte („Katastrophendenken“).
- Oder ich mache mir selber Vorwürfe („Selbstvorwürfe“).

**Arbeitsblatt 11: Gefühle identifizieren und benennen
(in Anlehnung an Linehan, 2016)**

Denken Sie bitte an *ein* belastendes Gefühl, das Sie in der letzten Zeit hatten. Es sollte sich um ein Gefühl handeln, das Ihnen Probleme verursacht hat, lange angedauert hat *oder* schmerzhaft war. Das Ziel dieser Übung ist es, die eigenen Gefühle besser wahrzunehmen.

Ein *belastendes Gefühl*, das ich in der letzten Zeit hatte:

Wie *stark/schwach* war dieses belastende Gefühl? (Kreuzen Sie bitte an)

_____ →

schwaches Gefühl 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 starkes Gefühl

Beschreiben Sie bitte die Situation, in der das Gefühl aufgetreten ist:

Wer war beteiligt, was ist geschehen, wann und wo ist es geschehen? Wie habe ich mich gefühlt?

Wie hat sich das Gefühl in meinem *Körper* angefühlt?

Was *habe* ich in der Situation *getan oder gesagt*? (Bitte genau beschreiben!)

Was *hätte* ich in der Situation gerne *getan*? Was wollte ich zum Beispiel sagen?

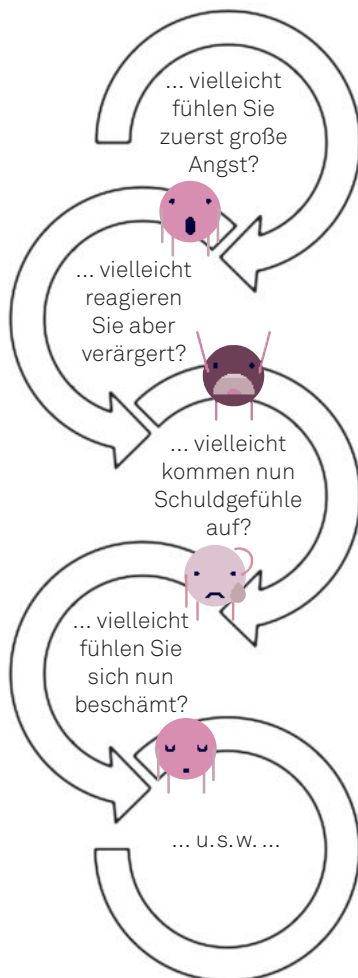
Arbeitsblatt 12: Gefühlsketten 1

Stellen Sie sich vor, Sie stehen mit Ihrem Kind an einer roten Ampel. Ihr Kind reißt sich los und will die Straße überqueren. Jeden Moment könnte jedoch ein Auto mit hoher Geschwindigkeit angefahren kommen.

Was fühlen Sie?



© doyata – iStock.com by Getty Images



Angst ist vielleicht Ihr *erstes Gefühl*. Sie befürchten, dass Ihr Kind verletzt werden könnte.

Ärger ist dann vielleicht Ihr *zweites Gefühl*. Sie ärgern sich darüber, dass Ihr Kind unachtsam losläuft und halten es vielleicht schimpfend und zu grob fest.

Die *Schuldgefühle* sind vielleicht *Folgegefühle*, weil sie grob reagiert haben und Ihr Kind jetzt weint, obwohl Sie Ihr Kind doch schützen wollten.

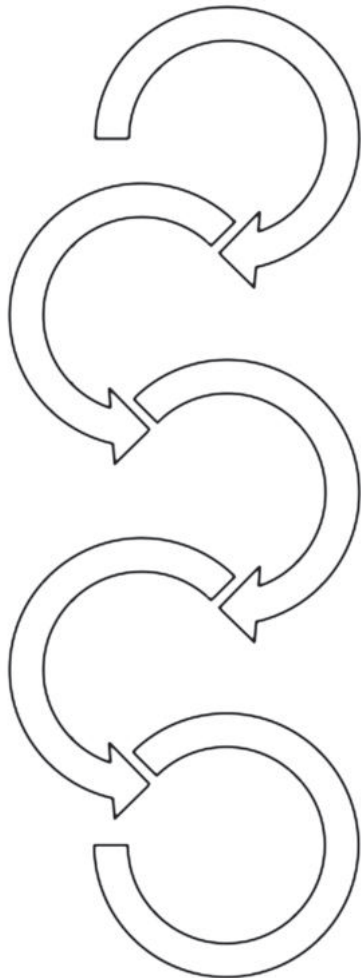
Scham ist vielleicht ein weiteres *Folgegefühl*, weil Sie eigentlich eine gute Mutter sein wollen, die liebevoll mit ihrem Kind umgeht.

... wie Sie sehen, können diese Ketten von Gefühlen immer weitergehen.

Emoticons: © calvindexter – iStock.com by Getty Images

Arbeitsblatt 13: Gefühlsketten 2

Erinnern Sie sich selbst an eine Situation, in der Sie in einer Kette von Gefühlen festgesteckt sind?



Wenn Sie sich an diese Situation zurückerinnern, was war Ihr erstes Gefühl?

Was denken Sie, war Ihr erstes Gefühl in der Situation angemessen?

Welche Gefühle sind noch in dieser Situation aufgetaucht?

Was denken Sie, waren diese Folgegefühle in der Situation angemessen?

Arbeitsblatt 14: Geschichten zum Umgang mit Gefühlen**Geschichte 1**

Die Mutter Marion bügelt seit einer halben Stunde. Ihr Sohn Thomas hat zunächst bei ihr im Wohnzimmer mit Bauklötzen gespielt, nun tobt er ganz aufgedreht auf dem Sofa herum. Sie hat ihn bereits mehrmals ermahnt, aufzuhören, damit er sich nicht verletzt und nicht noch die Vase vom Wohnzimmertisch herunterfällt. Thomas hört nicht auf sie, springt erneut vom Sofa und schmeißt dabei die Vase vom Tisch. Marion stellt das Bügeleisen ab, schreit den weinenden Jungen an und zerrt ihn in sein Zimmer. Sie kehrt die Scherben auf und bemerkt, dass sie das Bügeleisen auf ihre Bluse gestellt hat. Die Bluse hat nun einen Brandfleck. Marion beginnt vor Ärger zu weinen und wirft die Bluse in den Abfall.

→ Was ist in dieser Situation passiert? Was hätte anders laufen können?

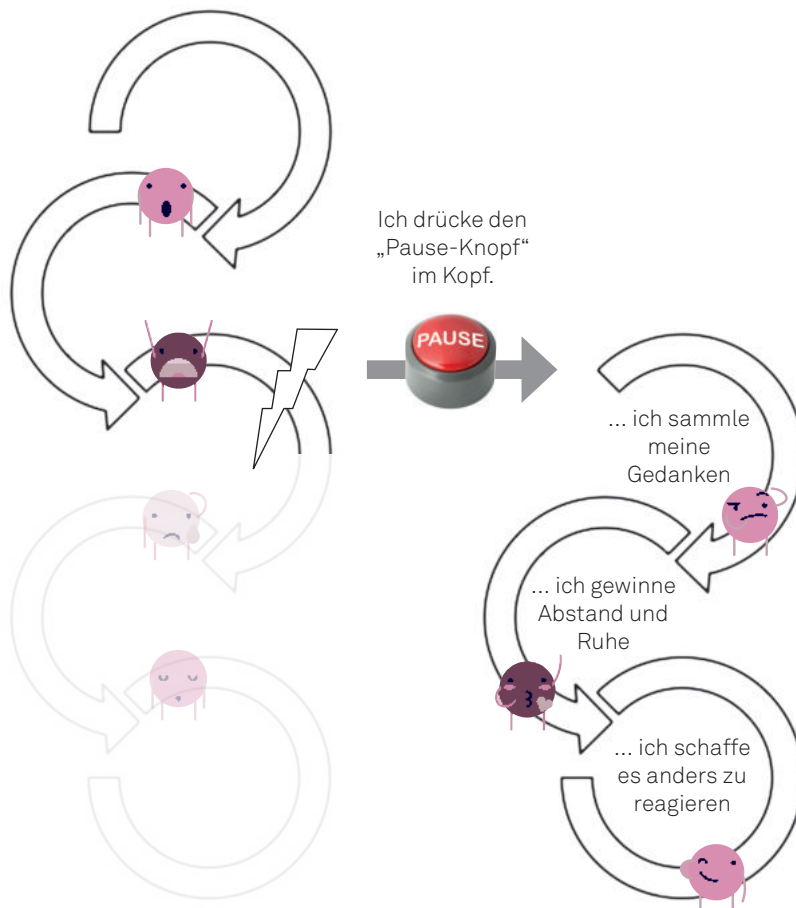
Geschichte 2

Die Mutter Marion bügelt seit einer halben Stunde. Ihr Sohn Thomas hat zunächst bei ihr im Wohnzimmer mit Bauklötzen gespielt, nun tobt er ganz aufgedreht auf dem Sofa herum. Sie hat ihn bereits mehrmals ermahnt, aufzuhören, damit er sich nicht verletzt und nicht noch die Vase vom Wohnzimmertisch herunterfällt. Thomas hört nicht auf sie, springt erneut vom Sofa und schmeißt dabei die Vase vom Tisch. Marion stellt das Bügeleisen aus, kehrt die Scherben auf und wendet sich dem weinenden Jungen zu. Sie nimmt an, dass er aus Langeweile getobt hat, da er nicht mehr wusste, was er in der Zwischenzeit machen soll. Sie erkennt, dass es ihm leidtut und spricht verständnisvoll mit ihm. Sie suchen gemeinsam eine neue Vase für die Blumen aus und stellen sie gemeinsam auf den Tisch.

→ Was war in dieser Situation anders als in der ersten? Wieso ist diese Situation nicht eskaliert?

Arbeitsblatt 15: Umgang mit Gefühlen


Oft kommt es vor, dass eine Reaktion auf ein Gefühl nicht damit zusammenpasst, wie man eigentlich reagieren möchte. erinnern Sie sich an die Gefühlsketten (vgl. Arbeitsblatt 12) und eine Situation, in der Sie selbst in einer Kette von Gefühlen feststecken. Eine Situation, in der Sie eigentlich eine gute und einfühlsame Mutter sein wollten, aber dennoch verärgert oder aggressiv auf Ihr Kind reagiert haben.



In diesen Situationen kann es Ihnen helfen, auf den „Pause-Knopf“ im Kopf zu drücken.

Dann sammeln Sie Ihre Gedanken und denken mit Abstand und in Ruhe über andere mögliche Reaktionen nach.

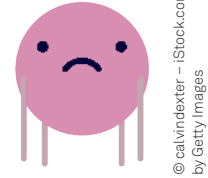


Wenn Sie den  drücken, können Sie die automatisch ablaufende Gefühlskette unterbrechen. Sie können Strategien zum Umgang mit Gefühlen (vgl. Arbeitsblatt 9) nutzen und schaffen es so, anders zu reagieren. Dann reagieren Sie so, wie Sie es sich eigentlich wünschen und nicht so, wie es in einer stressigen Situation manchmal einfach von alleine passiert.

Arbeitsblatt 16: Gefühlsprotokoll (in Anlehnung an Linehan, 2016)

Bitte schreiben Sie bis zur nächsten Sitzung (am: _____) ein problematisches und ein schönes Gefühl auf. Schreiben Sie bitte auch auf, in welcher Situation das Gefühl ausgelöst wurde und wie Sie auf das Gefühl reagiert haben.

Vielleicht hilft es Ihnen, sich das *Arbeitsblatt 11: Gefühle identifizieren und benennen* noch einmal anzusehen?



Ein *problematisches Gefühl*, das ich in der letzten Zeit hatte:

Wie *stark/schwach* war dieses problematische Gefühl? (Kreuzen Sie bitte an)

schwaches Gefühl 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 starkes Gefühl

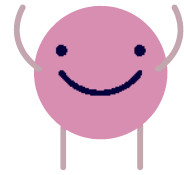
_____→

In welcher Situation wurde das problematische Gefühl in mir ausgelöst?

Wie habe ich auf das problematische Gefühl reagiert?

Arbeitsblatt 16: Gefühlsprotokoll (in Anlehnung an Linehan, 2016)

Ein *schönes Gefühl*, das ich in letzter Zeit hatte:



© calvinderter - iStock.com
by Getty Images

Wie *stark/schwach* war dieses schöne Gefühl? (Kreuzen Sie bitte an)

schwaches Gefühl 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 starkes Gefühl

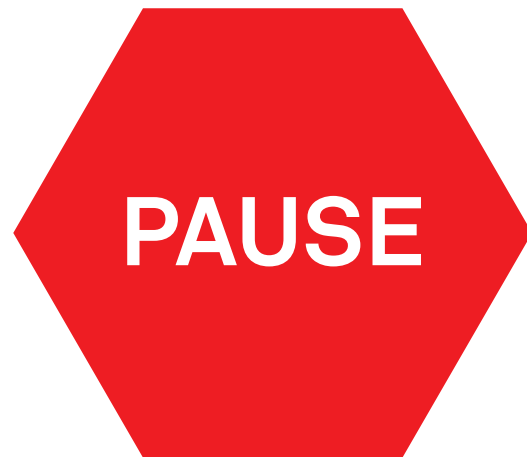
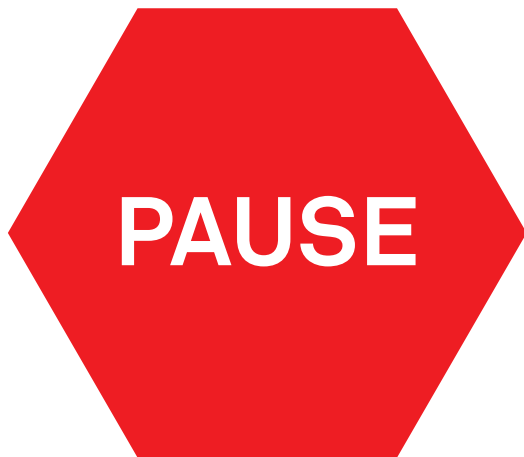
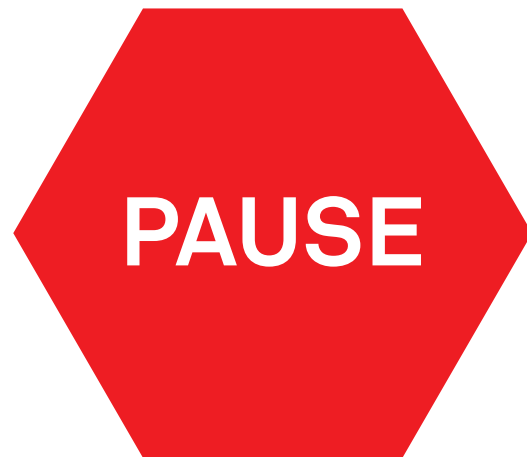
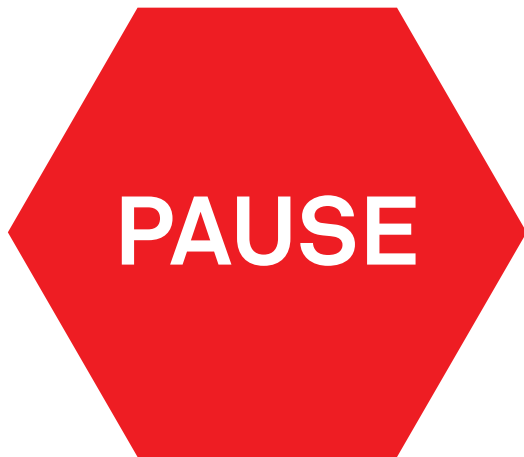
In welcher Situation wurde das schöne Gefühl in mir ausgelöst?

Wie habe ich auf das schöne Gefühl reagiert?

Arbeitsblatt 17: Pausen-Schilder für den Alltag

Diese „Pausen“-Schilder können Sie zu Hause an Orten anbringen, an denen es besonders häufig zu Konflikten kommt und an denen ein veränderter Umgang mit Ihren Gefühlen wichtig für Sie ist (z. B. an der Kinderzimmertür oder am Esstisch).

Diese Schilder sollen Sie in Stresssituationen daran erinnern, kurz innezuhalten, um die stressige Situation zu überdenken und mit Ruhe und Abstand zu reagieren.



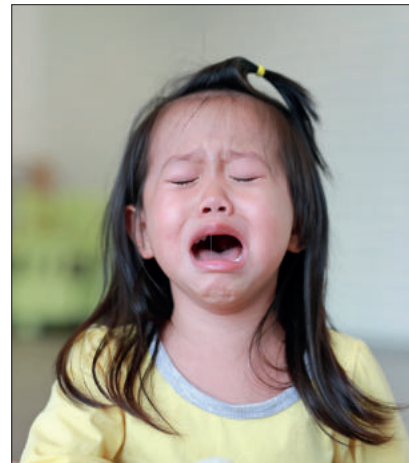
Arbeitsblatt 18: Stressmodell

Stressauslösende Umstände oder Ereignisse

- Mein Kind schreit.
- Mein Kind macht nicht das was ich von ihm verlange.
- Ich muss mehrere Dinge gleichzeitig erledigen.
- Ich habe Streit mit meinem Partner ...

Persönliche Stressverstärker

- Ich möchte alles richtig machen.
- Ich möchte es gern allen recht machen.
- Ich möchte gerne alles unter Kontrolle haben.
- Ich möchte ein(e) „perfekte(r)“ Mutter/Vater sein.
- Ich habe Angst der Erziehung nicht gewachsen zu sein.
- Ich befürchte dass „wieder“ alles schiefgeht ...



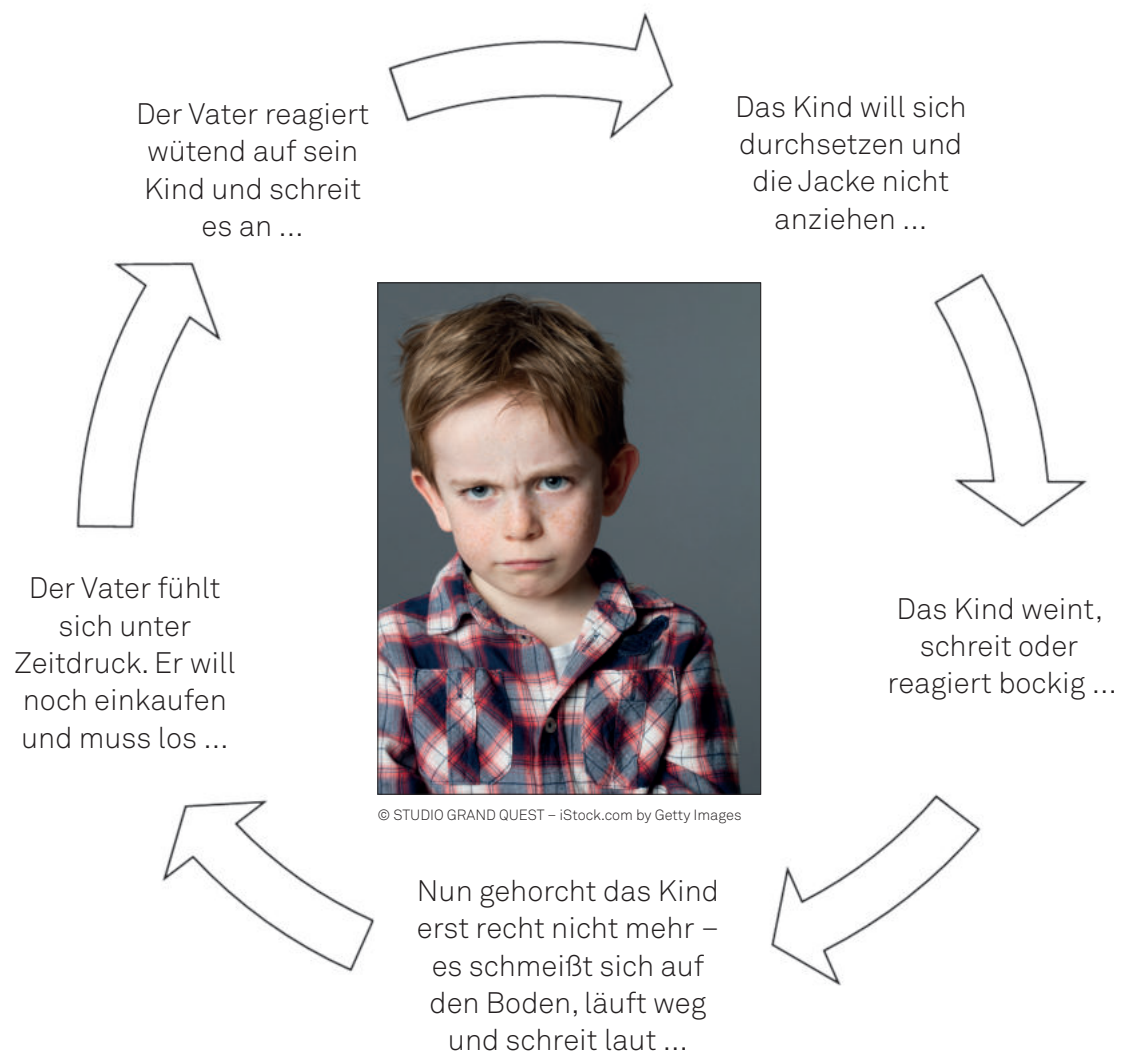
© GOLFX – iStock.com by Getty Images

Stressreaktion

- Ich schreie (aus Verzweiflung) mein Kind an.
- Ich verletze mich selbst.
- Ich berausche mich – trinke oder nehme Drogen.
- Ich zerstöre Gegenstände ...

Arbeitsblatt 19: Stresszirkel

Stellen Sie sich die folgende Situation vor: Ein Vater muss noch zum Einkaufen und ist dabei unter Zeitdruck. Er will sein Kind anziehen, doch sein Kind will seine Jacke nicht anziehen. Es wehrt und windet sich, die Situation eskaliert.



Arbeitsblatt 20: Schritte zur Stressbewältigung (in Anlehnung an Kaluza, 2011)



1. Schritt

- **Dem Stress auf die Spur kommen ...**
und herausfinden was genau den Stress für mich in der Situation auslöst.



2. Schritt

- **Ideen zur Bewältigung sammeln ...**
und überlegen wie ich mit dem Stress in der Situation umgehen kann.



3. Schritt

- **Den eigenen Weg finden ...**
indem ich mir überlege, welche Schritte zur Bewältigung des Stresses für mich am sinnvollsten sind.



4. Schritt

- **Konkrete Schritte planen ...**
indem ich mir überlege was ich genau tun muss, um mit der stressigen Situation umzugehen.



5. Schritt

- **Im Alltag handeln ...**
indem ich die konkreten Schritte im Alltag erprobe.

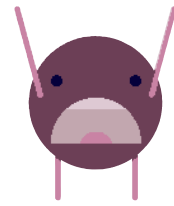


6. Schritt

- **Bilanz ziehen ...**
und überlegen, was gut gelaufen ist und welche Lösungsstrategien noch verändert werden könnten.

Arbeitsblatt 21: Dem Stress auf die Spur kommen

Bitte überlegen Sie sich *eine* konkrete *Situation*, in der Sie sich gestresst gefühlt haben und dieser Stress Sie belastet hat. Nun füllen Sie die folgenden Fragen zu der Stresssituation aus.



© calvindexter - iStock.com
by Getty Images

Wie genau sah die Stresssituation aus?

Wann genau trat die Stresssituation auf?

Wo genau trat die Stresssituation auf?

Wer war alles an der Stresssituation beteiligt?

Was ist in der Stresssituation noch passiert?

Arbeitsblatt 22: Konkrete Schritte zur Stressbewältigung planen

Planen Sie in der Zeit bis zur nächsten Gruppensitzung (am: _____) Ihre konkreten Teilschritte zur Bewältigung von alltäglichen Stresssituationen.

Halten Sie hierzu die genauen Teilschritte fest, die Sie in der nächsten Situation anwenden wollen.

1. Teilschritt

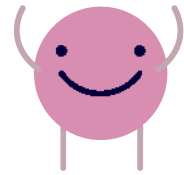
2. Teilschritt

3. Teilschritt

4. Teilschritt

Arbeitsblatt 22: Konkrete Schritte zur Stressbewältigung planen

Notieren Sie anschließend Ihre Erfahrungen mit diesen Teilschritten.



© calvindexter – iStock.com
by Getty Images

Wie sah die *Stressituation* genau aus, in der ich die Teilschritte zur Stressbewältigung erprobt habe?

Was ist mir *besonders leicht gefallen*, als ich die konkreten Schritte zur Stressbewältigung in dieser Situation im Alltag erprobt habe?

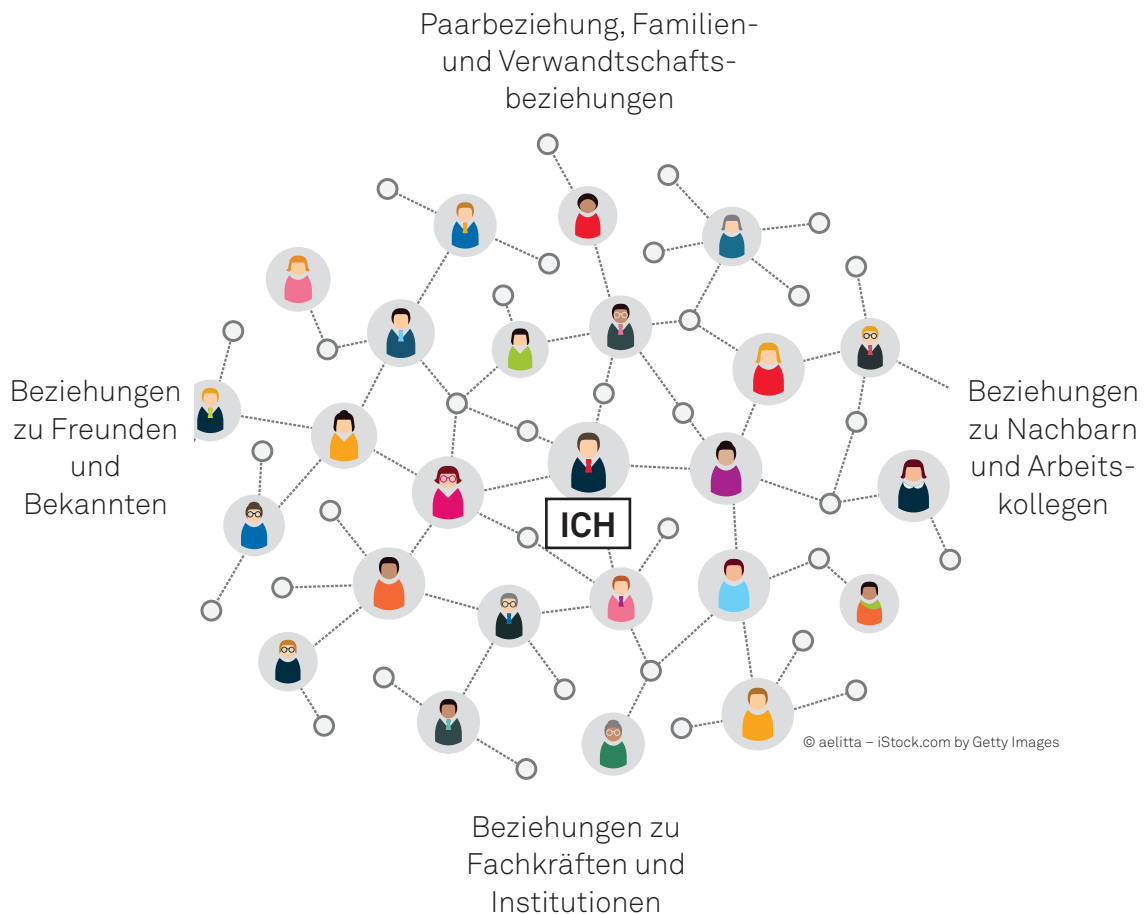
Was ist mir dabei *besonders schwergefallen*?

Was würde ich beim nächsten Mal in einer ähnlichen Situation *genauso* machen?

Was würde ich beim nächsten Mal *ganz anders* machen?

Arbeitsblatt 23: Mein soziales Netzwerk – Hilfe in Stresssituationen

Jeder Mensch ist mit anderen Menschen verbunden, z. B. durch Familie, Freundschaft, durch die Arbeit oder durch Nachbarschaft. Alle Menschen sind mit anderen Menschen sozial verknüpft. Diese Verknüpfungen bezeichnen wir als soziales Netzwerk einer Person.



Netzwerke sind unterschiedlich groß. Eine Person braucht viele Menschen um sich herum, eine andere Person ist mit wenigen Menschen in ihrem Umfeld zufrieden. Jedes Netzwerk ist einzigartig und kann sich verändern.

Soziale Netzwerke unterscheiden sich

- hinsichtlich der *Häufigkeit der Kontakte* zu den jeweiligen Personen.
- hinsichtlich der eigenen Wahrnehmung der *Erreichbarkeit und Verlässlichkeit* der Personen.
- hinsichtlich der *Belastbarkeit* der Beziehung zu der Person.
- hinsichtlich der wahrgenommenen *Hilfsbereitschaft* der Person.
- hinsichtlich der empfundenen *Abhängigkeit* von der Person.
- hinsichtlich der wahrgenommenen *Kontrolle*, z.B. Einmischung durch Personen.

Arbeitsblatt 24: Netzwerkliste

Sammeln Sie bitte alle Personen (Netzwerkmitglieder) aus Ihrem eigenen sozialen Umfeld in der Netzwerkliste. Bitte sammeln Sie die Personen nach den folgenden Gruppierungen:

Personen, die mir besonders *nahestehen* und ohne die ich mir mein Leben nur schwer vorstellen könnte.

Personen, die mir wichtig sind und mit denen ich gerne zusammen bin, mit denen ich mich aber *nicht ganz so eng verbunden* fühle, wie mit der ersten Gruppe.

Personen, mit denen ich mich häufiger treffe und mit denen ich regelmäßige soziale Kontakte pflege, bei denen meine *gefühlsmäßigen Bindungen aber eher schwächer und distanzierter* sind.

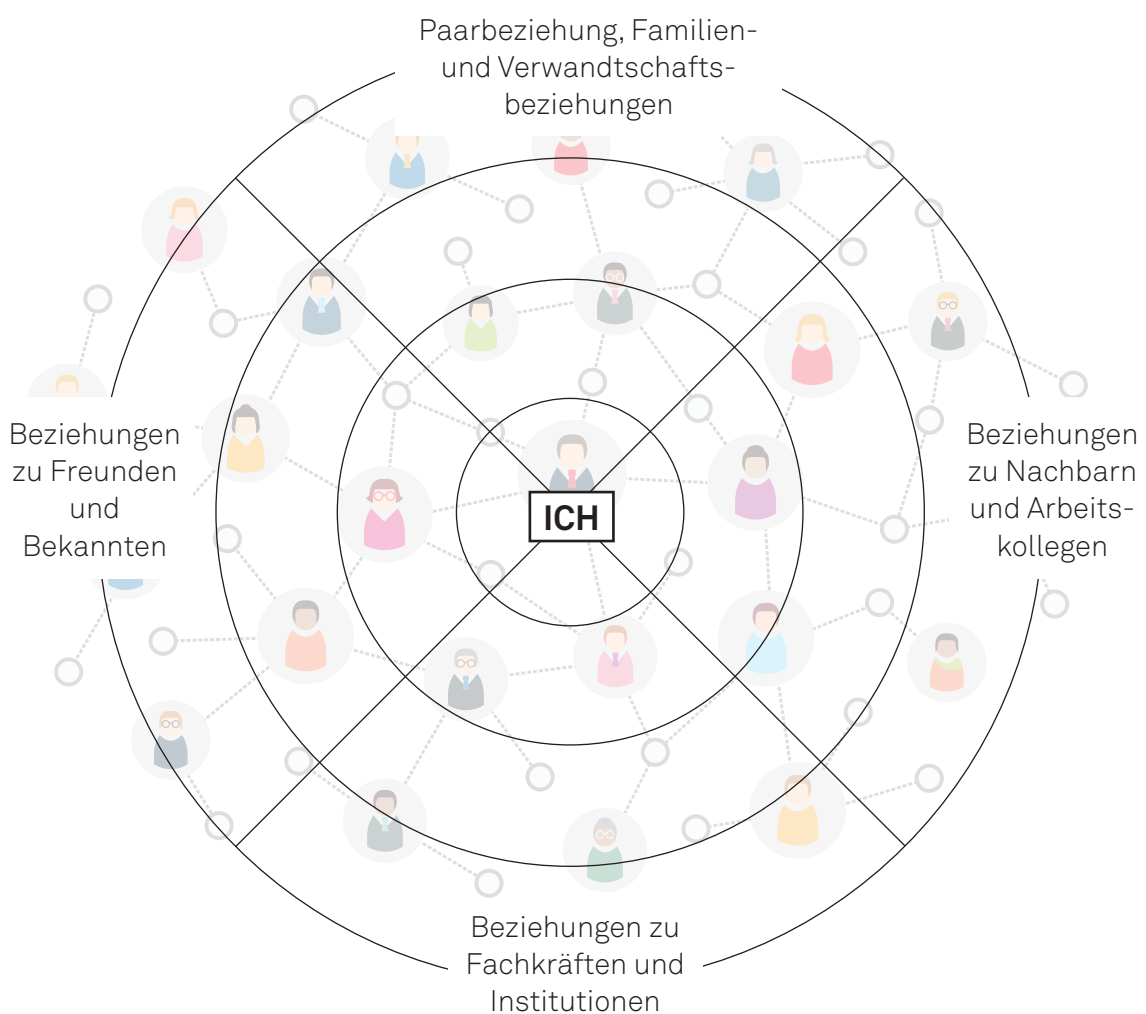
Personen, aus den drei oben genannten Gruppen, die ich in Verbindung mit *Problemen* sehe und/oder zu denen ich meine Beziehungen als *konflikthaft und belastend* bewerte.

Arbeitsblatt 25: Netzwerkkarte

Bitte tragen Sie die Personen in die Netzwerkkarte ein, die Sie auf dem *Arbeitsblatt 24* notiert haben.

Wie verbunden oder entfernt Sie sich der jeweiligen Person fühlen, können Sie dadurch ausdrücken, wie weit weg oder nahe Sie die Person zu Ihnen selbst (ICH) einzeichnen.

Auch negativ wahrgenommene (einengende) Beziehungen können nahe am ICH eingetragen werden.



Arbeitsblatt 26: Analyse meines sozialen Netzwerkes

Suchen Sie sich bitte aus jeder der Gruppen sozialer Netzwerke (vgl. Arbeitsblatt 24) je eine Person heraus, die Sie genauer analysieren möchten. Halten Sie Ihre Analyse auf den folgenden Seiten des Arbeitsblattes fest.

1. Eine Person, die mir besonders *nahesteht* und ohne die ich mir mein Leben nur schwer vorstellen könnte.

Name: _____

Wo erreiche ich die Person, wenn ich Unterstützung brauche?

Wie unterstützt mich die Person im Alltag?

Wie zufrieden bin ich mit der Unterstützung der Person?

Welche Unterstützung wünsche ich mir von der Person?

Arbeitsblatt 26: Analyse meines sozialen Netzwerkes

2. Eine Person, die mir wichtig ist und mit der ich gerne zusammen bin, mit der ich mich aber *nicht ganz so eng verbunden* fühle, wie mit Personen aus der ersten Gruppe.

Name: _____

Wo erreiche ich die Person, wenn ich Unterstützung brauche?

Wie unterstützt mich die Person im Alltag?

Wie zufrieden bin ich mit der Unterstützung der Person?

Welche Unterstützung wünsche ich mir von der Person?

Arbeitsblatt 26: Analyse meines sozialen Netzwerkes

3. Eine Person, mit der ich mich häufiger treffe und mit der ich regelmäßige soziale Kontakte pflege, bei der meine *gefühlsmäßige Bindung aber eher schwächer und distanzierter* ist.

Name: _____

Wo erreiche ich die Person, wenn ich Unterstützung brauche?

Wie unterstützt mich die Person im Alltag?

Wie zufrieden bin ich mit der Unterstützung der Person?

Welche Unterstützung wünsche ich mir von der Person?

Arbeitsblatt 26: Analyse meines sozialen Netzwerkes

4. Eine Person, aus den drei oben genannten Gruppen, die ich in Verbindung mit *Problemen* sehe und/oder zu der ich meine Beziehung als *konflikthaft und belastend* bewerte.

Name: _____

Wo erreiche ich die Person, wenn ich Unterstützung brauche?

Wie unterstützt mich die Person im Alltag?

Wie zufrieden bin ich mit der Unterstützung der Person?

Welche Unterstützung wünsche ich mir von der Person?

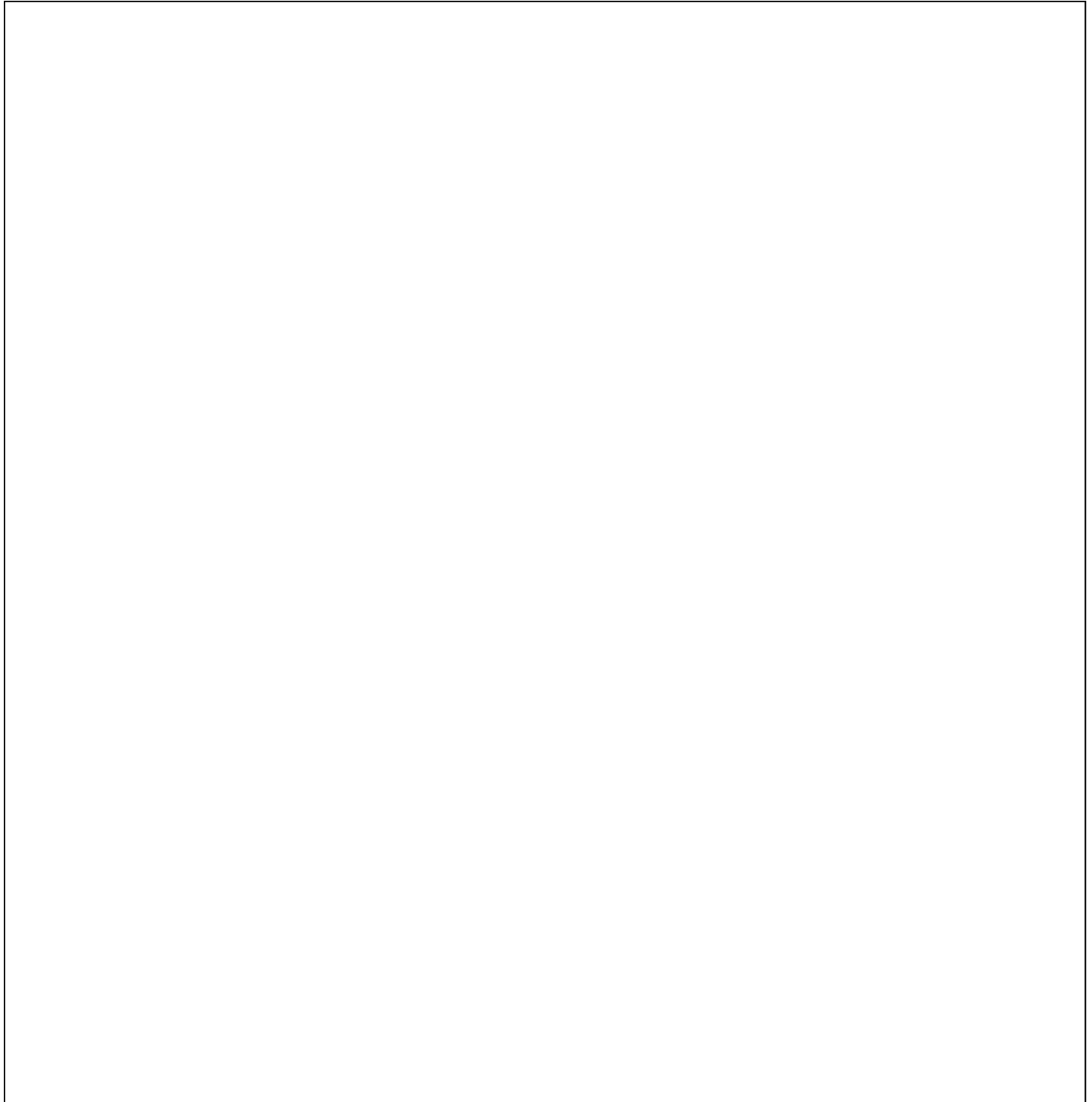
Brainstorm-Regeln

- Jede Idee wird am Flipchart festgehalten
- Jeder kann ungehemmt so viele Ideen wie möglich einbringen.
- Jeder kann die Ideen des anderen aufgreifen und weiterentwickeln.
- Die Ideen sind als Leistung der Gruppe, nicht der einzelnen TN anzusehen.
- Quantität geht vor Qualität. Auch unvernünftige Ideen sind erwünscht. Sie beflügeln die Kreativität.
- Lachen ist o.k., auslachen nicht!
- Bewertung oder Kritik hemmt die Kreativität und sollte vermieden werden.
- **Der vorstellende TN darf sich zurücklehnen und selbst keine Kommentare äußern.**

Die Ideen können sich auf folgende Aspekte beziehen:

- **Umorganisation des (Familien-)Alltags** (Veränderung situativer Aspekte).
Beispiel: Man kann sich die Frage danach stellen, ob der wahrgenommene Stress durch einen veränderten Tagesablauf abgemildert werden könnte.
- **Klare Formulierung von Erwartungen und Gefühlen** (Veränderung des eigenen Verhaltens gegenüber anderen Personen).
Beispiel: Man könnte Erwartungen an den Partner klarer formulieren und die eigenen Gefühle stärker zum Ausdruck bringen.
- **Überprüfung der eigenen Leistungsansprüche** (Einstellungsänderung).
Beispiel: Man könnte die Stresssituation vor dem Hintergrund eigener Leistungsansprüche überprüfen.

Ressourcenkoffer



Dieses Blatt können Ihre Kinder selbst ausmalen! Sie können Inhalte des Ressourcenkoffers darstellen oder einfach etwas worauf sie Lust haben. Viel Spaß dabei!

Inhaltsverzeichnis

- 1. Einleitung**
- 2. Kontakte der Eltern:**
 - 2.1 Netzwerkkarte der Eltern.
 - 2.2 Ansprechpartner der Eltern mit Adresse und Telefonnummer.
- 3. Kontakte der Kinder:**
 - 3.1 Netzwerkkarte der Kinder.
 - 3.2 Ansprechpartner der Kinder mit Adresse und Telefonnummer.
- 4. Medizinische Versorgung der Kinder (jeweils in Kopie):**
 - 4.1 Auflistung einzunehmender Medikamente (falls verordnet).
 - 4.2 Impfausweis (in Kopie).
 - 4.3 U-Heft (in Kopie).
 - 4.4 Krankenkassenkarte (in Kopie).
 - 4.5 Hinweise zu Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten, etc.
- 5. Schulbesuch der Kinder:**
 - 5.1 Hinweise zu benötigtem Schulmaterial (Sportsachen, Schulbücher, etc.).
 - 5.2 Aktueller Stundenplan.
 - 5.3 Schülerticket (in Kopie).
- 6. Besondere Dinge der Kinder**
(z.B. Kuscheltier, Sachen für Sportverein, Zahnspange, etc.).
- 7. Ernährungsvorlieben der Kinder.**
- 8. Gegebenenfalls weitere Schweigepflichtsentbindung für im Ressourcenkoffer benannte Personen (Optional).**
- 9. Wünsche nach Kontaktgestaltung im Falle eines stationären Aufenthalts (Optional).**

1. Einleitung

Sehr geehrte Eltern,

der Ihnen vorliegende **Ressourcenkoffer versteht sich als Informationsmappe**, die im besonderen Falle eines elterlichen Klinikaufenthaltes, den Personen zur Verfügung gestellt wird, die dann vorübergehend für Ihre Kinder verantwortlich sind. **Diese Mappe verbleibt nach Fertigstellung bei Ihnen, so dass sie Ihnen jederzeit zur Verfügung steht.**

Der Ressourcenkoffer soll dazu beitragen, **Ihren Kindern** im Falle eines elterlichen Klinikaufenthaltes **so viel gewohnten Alltag wie möglich zu erhalten**. Dazu ist es sinnvoll, dass diejenigen, die dann vorübergehend für Ihre Kinder verantwortlich sind, **Zugang zu den dazu notwendigen Informationen** haben. Dazu können Sie das Inhaltsverzeichnis auf der vorangegangenen Seite als „Checkliste“ verwenden.

Weiter sind wir davon überzeugt, dass der Ressourcenkoffer Sie **im Sinne einer Vorsorge** entlastet. Zukünftig können Sie im Falle eines kurzfristigen Klinikaufenthaltes sicher sein, dass wichtige, ihre Kinder betreffende Fragen bereits im Vorfeld geklärt sind. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen Sie gerne bei der Zusammenstellung des Ressourcenkoffers und stehen Ihnen für ihre Fragen zur Verfügung.

Jedoch entscheiden ganz alleine Sie, was und wie Sie hier Nachweise etc. einlegen. Es ist ein Angebot, das Sie freiwillig nutzen oder ablehnen können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude, bei der vorausschauenden Fürsorge für das Wohl Ihrer Kinder!

Dagmar Wiegel, Roland Maas

Stiftung Leuchtfeuer

Köln, im August 2013

Frühwarnsystem

Welche äußeren Umstände, können eine Verschlechterung Ihrer Verfassung begünstigen?

Welche Kennzeichen, die sie an sich wahrnehmen kündigen eine Verschlimmerung an?

Was könnten andere an Ihnen wahrnehmen, das eine negative Entwicklung ankündigt?

Wenn Sie diese Symptome, wahrnehmen, was tut Ihnen dann gut? Was hat Ihnen das letzte Mal gutgetan?

Wenn Sie diese Kennzeichen, wahrnehmen, wer sollte dann zügig informiert oder in das Geschehen einbezogen werden?

Hilfreiche Fragen zur Analyse des Netzwerks

1. Verfügbarkeit von sozialer Unterstützung

- Gibt es Personen, an die Sie sich bei Problemen und Krisen wenden können? An wen?
- Gibt es Personen, die Sie als besonders wichtig und hilfreich eingeschätzt werden. Welche Möglichkeiten sind vorstellbar und möglich, um Kontakte zu diesen Personen herzustellen oder zu intensivieren? Wie ist ein Zugang zu diesen Personen möglich?
- Wer sind die Menschen, die sie unterstützen oder helfen? Genau erzählen, wer diese Personen sind (Familienmitglieder, Freunde, Kollegen, jünger, älter? Wie lange kennen Sie diese Personen? Neue Beziehungen, alte Beziehungen?

2. Formen der sozialen Unterstützungsleistungen

- Welche Formen von sozialer Unterstützung nehmen Sie für sich selbst wahr? Mit wem verbinden Sie emotionalen Rückhalt? Wer hilft Ihnen mit praktischer Unterstützung im Alltag? Wer gibt Ihnen Orientierung und Beratung in Entscheidungsfindungsprozessen? Wer gibt Ihnen Anregungen zur Problemlösung? Wer ist für sie ein gutes Vorbild oder motiviert sie?
- Welche dieser Formen von sozialer Unterstützung erhalten Sie von den von Ihnen benannten Personen?

3. Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung

- Wie zufrieden sind Sie mit ihrem sozialen Netzwerk?
- Entsprechen die Hilfeformen Ihren persönlichen Bedürfnissen?
- Wenn unzufrieden fragen, warum das so ist und ob sie etwas tun können, um ihr soziales Netzwerk diesbezüglich zufriedenstellender zu gestalten?

4. Wünsche und Erwartungen

- Wünschen Sie sich Aufmerksamkeit, Liebe, körperliche Nähe, Trost, Anregung, Anleitung, materielle Hilfe, Offenheit, Ehrlichkeit oder Information von bestimmten Personen?

5. Hilfesuchverhalten

- Was haben Sie bisher unternommen, um Unterstützung im Alltag zu erhalten? (gelungene und misslungene Beispiele)
- Wie können Sie ihr eigenes Hilfesuchverhalten verändern, um ihre Chancen zu erhöhen, die von ihnen gewünschte Unterstützungsformen zu erhalten?

6. Reziprozität (Gegenseitigkeit)

- Wer sucht bei Ihnen Unterstützung?
- Sind diese Unterstützungsbeziehungen asymmetrisch?

7. Bereitschaft auf soziale Unterstützungsressourcen zurückzugreifen

- Wie sind konkret ihre Erfahrungen mit ihrer Suche nach Hilfe und Unterstützung im sozialen Netzwerk?
- Welche Reaktionen erwarten oder befürchten Sie von Personen/Institutionen?
- Welche Gefühle und persönlichen Einstellungen haben Sie bezüglich der Inanspruchnahme sozialer Unterstützung? Und auf welchen Erfahrungen basieren diese Gefühle und Einstellungen?
- Nehmen Sie Unterschiede bei bestimmten Personen wahr bzgl. bestimmter Fragen und Problemen?

Handout für die offene Elterngruppe (Mentalisieren)

- **Psyche** beinhaltet Gefühle und Gedanken (Erinnerungen, Gedächtnis, Bedürfnisse, Wünsche, Pläne, Überzeugungen, Träume etc.)
- **Mentalisieren** ist Fähigkeit Gefühle, Gedanken, Wünsche, Bedürfnisse, Überzeugungen, Absichten, also die innere psychische Welt (mentalen Zustände) bei sich und bei anderen wahrzunehmen. Mentalisieren bedeutet die Aufmerksamkeit auf unsere eigene innere Verfassung und auf den psychischen Zustand anderer Menschen zu richten. Mentalisieren heißt also, sich in den anderen hineinzusetzen, seine Perspektive einzunehmen und sich bemühen zu verstehen, wie die andere Person sein könnte, was vielleicht in ihr vorgehen könnte.
- Mentalisieren kann sowohl bewusst als auch automatisch passieren. Beim bewussten Nachdenken und Sprechen über mentale Zustände spricht man vom expliziten Mentalisieren. Das **explizite Mentalisieren** läuft bewusst und gezielt ab. Das **implizite Mentalisieren** hingegen läuft intuitiv, prozedural und automatisch ab. Wir mentalisieren implizit, wenn wir in Gesprächen die Perspektive des anderen einnehmen, ohne explizit darüber nachzudenken. Oder wenn wir den emotionalen Zustand des anderen wahrnehmen und darauf reagieren, wie z.B. durch unsere Körperhaltung, Mimik und Tonfall.

Fragen, die das Mentalisieren erleichtern:

- Welche Gedanken hatte ich in dieser schwierigen Situation?
- Wie habe ich mich in dieser Situation gefühlt?
- Was hat mich dazu gebracht, so zu handeln, wie ich gehandelt habe?
- Welche Gedanken könnten in meinem Kind oder Partner/in in dieser schwierigen Situation vorgegangen sein.
- Wie könnte sich mein Kind oder Partner/in in dieser Situation gefühlt haben?
- Was könnte mein Kind oder Partner/in dazu gebracht haben, so zu handeln, wie sie gehandelt hat?
- Mentalisieren ist die Wahrnehmung und Interpretation des Zusammenhangs zwischen Handeln und mentalen Zuständen. Hierbei gilt zu beachten, dass:
 - Handlungen vielerlei Ursachen haben können

- Mentale Zustände vielschichtig sind und in sich auch widersprüchlich sein können
- wir nicht in der Lage sind sowohl über unsere eigenen mentalen Zustände als auch die der anderen, **bestimmt** Bescheid wissen zu können. **Es gibt keine absolute Gewissheit!!!**

→ jedes Gefühl der Gewissheit lässt auf eine nicht-mentalisierende Haltung schließen, und zwar auf das **Pseudo-Mentalisieren**

Merkmale des Pseudo-Mentalisieren

Man kann vom Pseudo-Mentalisieren sprechen, wenn

- Menschen über Gedanken und Gefühle anderer mit absoluter Gewissheit sprechen. („Ich weiß, dass er das nur macht, um mich zu ärgern!“)
- Menschen sich darüber hinwegsetzen, dass man fremde Gefühle und Gedanken niemals wirklich kennen kann. („Ich habe schon viele Menschen getroffen und ich weiß, dass solche Leute auf diese Weise handeln, weil sie egoistisch sind und ihnen ihre Mitmenschen egal sind.“)
- Menschen nicht begreifen, wie es auf den Betroffenen wirkt, wenn ein anderer meint, seine Gefühle und Gedanken definieren zu können. („Ich denke du bist gar nicht traurig. Du musst mal wieder was unternehmen, dann geht es dir schon besser.“)
- Menschen Gefühle und Gedanken anderer nur anerkennen, wenn sie mit den eigenen Interessen übereinstimmen. („Ach ein langer Spaziergang ist doch klasse bei dem Wetter! Dir ist kalt? Stell dich nicht so an! Es ist gar nicht kalt!“)

→ Mentalisieren ist ein ständiger Prozess und beinhaltet Fragen zu stellen, statt nach Antworten zu suchen (Keine Gewissheit)!

Sokrates: „Ich weiß, dass ich nichts weiß!“

Exkurs: Kindliche Bedürfnisse:

Das Bedürfnis nach Existenz (Versorgung und Schutz geben)

Das Bedürfnis nach Existenz beinhaltet die grundlegenden Voraussetzungen für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung:

- regelmäßige, ausreichenden und ausgewogene Ernährung, Körperpflege sowie ein angemessener Wach- und Ruhe-Rhythmus.
- Schutz des Kindes vor schädlichen äußeren Einflüssen, Gefahren, Krankheiten, auch schon während der Schwangerschaft.

- Das Unterlassen von Gewalt und anderen physischen und psychischen grenzverletzenden Verhaltensweisen sowie den Schutz vor diesen Verhaltensweisen.

In den ersten Lebensjahren können Säuglinge und Kleinkinder ihre Bedürfnisse nur durch Weinen und Unruhe zum Ausdruck bringen und ihre Bedürfnisse müssen von den Bezugspersonen garantiert werden. Kinder können ihre eigenen Bedürfnisse noch nicht befriedigen und benötigen dafür die Eltern, Kinder lernen erst später ihre Bedürfnisse zurückzustellen bzw. sie allein zu befriedigen.

Das Bedürfnis nach sozialer Bindung und Verbundenheit (Liebe und Geborgenheit geben)

Stellt ein grundlegendes Bedürfnis des Menschen dar. Heranwachsen des Kindes in einer konstanten und liebevollen Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson erfüllt. (Nähe, Empathie, Verfügbarkeit, Verlässlichkeit und Zuneigung). Je älter ein Kind wird, desto mehr entwickeln sich auch Beziehungen zu Gleichaltrigen. Diese sozialen Beziehungen fördern die Entwicklung der Persönlichkeit und der sozialen Verantwortung.

Das Bedürfnis nach Wachstum (Entwicklungsmöglichkeiten schaffen)

Das Kind braucht die Interaktion mit einer aktiven bedürfniserfüllenden, fordernden und ermutigenden Umwelt, um Wissendrang und Explorationsverhalten entwickeln zu können. Wachsen und über sich hinauswachsen, sich erproben, ihre Umwelt erkundschaften und eigene Erfahrungen sammeln, möglich durch Lernen und Spielen, Sicherheit, dass jmd. Da ist, falls etwas Unerwartetes passiert, benötigen Grenzen, um Struktur und Halt zu erfahren.

Handout für die offene Elterngruppe (Emotionen und Umgang mit Gefühlen)

- Emotionen sind evolutionsgeschichtlich für unser Überleben wichtig.
 - *wichtige kommunikative und soziale Funktion*
 - *frühzeitiges Reaktionssystem*
- Emotionen stellen einen wichtigen Teil unseres Erlebens dar.
- Bewusst, unbewusst, sowohl von äußeren als auch inneren Reizen ausgelöst werden

- Durch Fühlen und Denken nehmen wir unsere Wirklichkeit wahr.

- **Voraussetzung für gelingenden Umgang mit Gefühlen** ist die **Wahrnehmung/Identifizieren der eigenen Gefühle** durch Innehalten und Achtsamkeit für die eigenen Gefühle:
 - Erkennen des Auslösers/Situation für das Gefühl
 - Interpretation der Situation, die das Gefühl auslöst
 - Erleben des Gefühls (auch Körperwahrnehmung)
 - Wahrnehmen der Verhaltensweisen, die das Gefühl hervorruft und reflektieren (auch Auswirkungen des Verhaltens auf andere Bereiche des Lebens)

- **Unterscheidung von Primären und sekundären Gefühlen:**
 - Primäres Gefühl = ist das erste Gefühl (direkte Reaktion) auf ein Ereignis
 - Sekundäre Gefühle = sind die nachfolgenden Gefühle (Reaktionen) auf vorangegangene Gefühle
 - Beispiel: Ihr Kind rennt auf die Straße. Sie schreien das Kind an und rennen zu ihm. Das Kind weint.
 - Ihre erste Reaktion (primäres Gefühl) ist vermutlich Angst, dass ihrem Kind was passieren könnte. Das zweite Gefühl (sekundäres Gefühl) ist schuld, da sie das Kind angeschrien haben und es jetzt weint. Oder als sekundäres Gefühl könnte auch Wut folgen, da sie ihrem Kind zimal gesagt haben, dass es nicht auf die Straße rennen soll und es trotzdem gemacht hat.

- **Unterscheidung zwischen primäres Gefühl und sekundären Gefühlen wichtig, da**
 - Häufig die primären Gefühle durch die sekundären Gefühle

überschattet werden

- Wenn negativ beurteilte sekundären Gefühle auftreten, können sie die wahrgenommene Belastung intensivieren und somit das Aushalten des primären Gefühls erschweren.

- **Zwei Problembereiche im Umgang mit Gefühlen:**

- **Kontrollverlust** (emotionale **Unterregulierung**): Ich verliere die Kontrolle über meine eigenen Gefühle und kann mich nicht mehr beherrschen. Ich reagiere, ohne nachzudenken und werde aggressiv.
 - **Unterdrückung** (emotionale **Überregulierung**): Ich unterdrücke meine Gefühle und „schlucke sie herunter“. Ich bin mit mir selbst beschäftigt und verliere die Interessen und Bedürfnisse meines Kindes aus dem Auge.
- Emotionsregulation ist fest in dem Alltag des Menschen verankert und wird angewandt, um den emotionalen Zustand in die bevorzugte Richtung zu lenken. (Beispiel: Menschen verbergen Trauer, um nahestehenden Menschen Kummer und Sorgen zu ersparen.)

Strategien zum Umgang mit Gefühlen:

- **Akzeptanz:** Die Person ist bemüht, sich mit dem Geschehen (mit der Situation) abzufinden. (Akzeptanz bedeutet nicht gutheißen!!!)
 - Die Person kann akzeptieren, dass eine Situation, nicht so gelaufen ist, wie sie es sich vorgestellt oder gewünscht hat.
- **Positive Umbewertung:** Mit dem Geschehen werden positive Gedanken verbunden, so dass es zu einer positiven Bewertung der Situation kommt.
 - Anstatt sich über den Regen zu ärgern, da die Person nass geworden ist, denkt sie an die Pflanzen, die den Regen bitter nötig haben, um zu gedeihen.
- **Perspektivenwechsel:** Der Perspektivenwechsel geschieht durch das Herunterspielen oder das Hervorheben der Bedeutung einer Situation im Vergleich zu anderen.
 - Die Person denkt an ein vorheriges Ereignis, das die Person schwerer belastet hat und welches sie letztendlich gut überstanden hat.
- **Neuausrichtung der Planung:** Hier geht es um das Nachdenken über Strategien hinsichtlich konkreter Schritte, um mit einem negativen Ereignis besser umgehen zu können.
 - Die Person überlegt, was sie anders machen könnte, damit sie das

nächste Mal ein besseres Ergebnis erhält, z.B. einen Alarm stellen bei Vergesslichkeit.

- **Positive Ausrichtung:** Diese Strategie bezieht sich auf das Denken an freudige und angenehme Dinge, um die aktuelle Situation in den Hintergrund zu stellen.
 - Anstatt sich an einer unangenehmen Situation aufzuhängen, richtet die Person ihre Aufmerksamkeit auf Dinge, die ihr Freude bereiten, wie z.B. den späteren Besuch einer Freundin.

- **Akzeptanz ist nicht mit Gutheißen gleichzusetzen!**

- **Veränderung der kognitiven Strategien zum Umgang mit Gefühlen**
 - Bewusste Veränderung der eigenen Bewertung einer belasteten Situation indem man
 - Anforderungen anders bewertet
 - andere Sichtweise bzgl. der Situation einnimmt
 - ➔ Reduzierung emotionaler Reaktionen
 - ➔ Reduzierung der Wahrnehmung negativer Empfindungen

Handout für die offene Elterngruppe (Stressbewältigung)

Warum sich mit Stressbewältigung beschäftigen?

- Studien zeigen, dass sich psychisch kranke Eltern durch ihre Elternschaft wesentlich belasteter und überforderter beschreiben als Nicht psychisch kranke Eltern.
- Elterlicher Stress ist ein bedeutsamer Risikofaktor für die Eltern-Kind-Interaktion und das Erziehungsverhalten => Entwicklung und Wohlergehen des Kindes
- Alltägliche Belastungen (Spannungen, Konflikte mit den Kindern, in der Partnerschaft oder Arbeitsplatz) können sich gegenseitig hochschaukeln und man kann leicht in ein Teufelskreis geraten, was wiederum zu einer Eskalation führen kann.

• Ziele dieses Moduls:

- Besserer Umgang mit alltäglichen Belastungen, in dem Eltern lernen,
 - Belastungssituationen frühzeitig wahr und ernst nehmen
 - Die Suche nach Bewältigungsstrategien als einen kreativen Prozess verstehen
 - Stärkung des Wohlergehens der Kinder
- Es gibt verschiedene Wege aus einer stressreichen Situation und Stress muss nicht immer negativ sein. Es kann eine antreibende oder motivierende Funktion haben.

• Schritte zur Stressbewältigung:

Schritt 1: Dem Stress auf die Spur kommen und herausfinden was genau der Stress für mich in der Situation auslöst.

- Fragen zur Bewertung der Stresssituation:
 - Wie bewerte ich mein eigenes Handeln, wenn ich an die Stresssituation zurückdenke?
 - Welche Erwartungen und Wünsche hatte ich in der Stresssituation an mich selbst?
 - Wie bewerte ich das Verhalten der anderen, die an der Situation beteiligt waren, im Nachhinein?
 - Welche Erwartungen und Wünsche hatte ich in der Stresssituation an

andere, die an der Situation beteiligt waren?

- Welche Befürchtungen hatte ich in der Stresssituation?
- Fragen zur Ergründung der Reaktionen in der Stresssituation:
 - Welche Reaktionen meines Körpers habe ich in der Stresssituation an mir selbst wahrgenommen?
 - Wie habe ich mich in der Stresssituation gefühlt?
 - Was habe ich in der Stresssituation getan und gesagt?
 - Welche Reaktionen habe ich sonst noch an mir selbst wahrgenommen?

Exkurs: Stresstoleranz

Manchmal ist es nötig den Stress auszuhalten, seine innere Anspannung abzubauen und die Realität so anzunehmen, wie sie ist, bevor eine schwierige Situation bewältigt werden kann.

Was ist Stresstoleranz?

Stresstoleranz ist die Fähigkeit

- die eigene Umgebung wahrzunehmen, ohne dabei zu erwarten, dass sie anders sein sollte.
- Sich des eigenen momentanen emotionalen Befindens bewusst zu werden, ohne zu versuchen es zu verändern.
- die eigenen Gedanken und Handlungsmuster zu beobachten, ohne den Versuch sie zu stoppen oder kontrollieren zu wollen.
- Haltung des Nicht-Bewertens und Akzeptierens ≠ Billigen o. Gutheißen der Stresssituation
- Diese Haltung des Nicht-Bewertens und Akzeptierens erweist sich als nützlich in schwierigen und akuten Belastungssituationen
- Es kann helfen eine sich immer wieder aufschaukelnde emotionale und körperliche Stressreaktion zu unterbrechen

=>kann Eskalation in Stresssituationen verhindern

Schritt 2: Ideen zur Bewältigung sammeln (ohne Bewertung) und überlegen, wie ich mit dem Stress in der Situation umgehen kann.

- Ideen können sich auf folgende Aspekte beziehen:
 - **Umorganisation des (Familien-)Alltags** (Veränderung situativer Aspekte). Könnte der Stress durch einen veränderten Tagesablauf

abgemildert werden?

Beispiel: Man kann sich die Frage danach stellen, ob der wahrgenommene Stress durch einen veränderten Tagesablauf abgemildert werden könnte.

- **Klare Formulierung von Erwartungen und Gefühlen** (Veränderung des eigenen Verhaltens gegenüber anderen Personen). Erwartungen an den Partner klar formulieren und die eigenen Gefühle stärker zum Ausdruck bringen.

Beispiel: Man könnte Erwartungen an den Partner klarer formulieren und die eigenen Gefühle stärker zum Ausdruck bringen

- **Überprüfung der eigenen Leistungsansprüche** (Einstellungsänderung). Stresssituation vor dem Hintergrund eigener Leistungsansprüche überprüfen.

Beispiel: Man könnte die Stresssituation vor dem Hintergrund eigener Leistungsansprüche überprüfen.

- **Brainstorm Regeln**

- Jede Idee wird am Flipchart festgehalten
- Jeder kann ungehemmt so viele Ideen wie möglich einbringen.
- Jeder kann die Ideen des anderen aufgreifen und weiterentwickeln.
- Die Ideen sind als Leistung der Gruppe, nicht der einzelnen TN anzusehen
- Quantität geht vor Qualität. Auch unvernünftige Ideen sind erwünscht. Sie beflügeln die Kreativität.
- Lachen ist o.k., auslachen nicht!
- Bewertung oder Kritik hemmt die Kreativität und sollte vermieden werden.
- Der vorstellende TN darf sich zurücklehnen und selbst keine Kommentare äußern.

Schritt 3: Den eigenen Weg finden, indem ich mir überlege, welche Schritte zur Bewältigung des Stresses für mich am sinnvollsten sind.

Schritt 4: Konkrete Schritte planen, indem ich überlege was ich genau tun muss, um mit der stressigen Situation umzugehen.

Schritt 5: Im Alltag handeln, indem ich die konkreten Schritte im Alltag erprobe.

Schritt 6: Bilanz ziehen und überlegen, was gut gelaufen ist und welche Lösungsstrategien noch verändert werden könnten.

❖ Handout für die offene Elterngruppe (Förderung des sozialen Beziehungsnetzes)

- Studien haben gezeigt, dass:
 - Soziale Netzwerke wesentlich zur körperlichen und seelischen Gesundheit beitragen
 - sie vermitteln soziale Ressourcen, die
 - allgemein belastende Lebensereignisse mildern, indem sie als Puffer und Schutzschild in Krisensituationen und Belastungssituationen wirken
 - Fehlende soziale Unterstützung ist ein Risiko für kindeswohlgefährdendes Elternverhalten

• **Mein soziales Netzwerk**

Alle Menschen sind mit anderen Menschen sozial verknüpft. Diese Sozialen Netzwerke = Gesamtheit der sozialen Beziehungen einer Person.

Üblicherweise unterteilt in homogene und heterogene Beziehungsnetze

- Paarbeziehungen (Homogene)
- Beziehungen zur Verwandtschaft (Homogene)
- Freunden und Bekannten (Heterogene)
- Nachbarn und Arbeitskollegen (Heterogene)
- Fachkräften und Institutionen (Heterogene)

Soziale Netzwerke sind **nicht alle gleich** beschaffen, sondern unterscheiden sich in ihrer **Qualität und Wirksamkeit** für den einzelnen Menschen

Soziales Netzwerk unterscheidet sich hinsichtlich

- Häufigkeit der Kontakte
- Erreichbarkeit und Verlässlichkeit
- Dauer und Belastbarkeit
- Hilfsbereitschaft
- Kontrolle oder Abhängigkeit
- Zudem unterscheiden sie sich auch hinsichtlich ihrer Größe
 - einige Menschen beschränken ihr Netzwerk auf Familie und Partner (homogen)
 - einige haben neben der Familie ein breites Netzwerk aus Freunden und Bekannten (homogen und heterogen)

- Kein richtig oder Falsch
- Soziale Beziehungsnetzwerke sind dann hilfreich, wenn sie von der betroffenen Person als hilfreich wahrgenommen werden.
- Qualität geht vor Quantität

Auch schwache Beziehungen können hilfreich sein, indem sie als eine Brücke zu Kontakten zu anderen Personen dienen können. (Siehe Elterngruppe)

Die besondere Stärke sozialer Ressourcen liegt generell in ihrer Vielfalt und ihrer Alltagsnähe und ermöglichen eine relativ schnelle Erreichbarkeit und Verfügbarkeit.

Wichtig!!! Beziehungsnetze sind auch an der Entstehung und Aufrechterhaltung von Problemen, Belastungs- und