



# PSYCHOTHERAPIE GELDER

Verhaltenstherapie (Einzel- und Gruppentherapie), tiergestützte und integrative Interventionen für Kinder, Jugendliche & junge Erwachsene

Praxis für Psychotherapie Gelder  
An der Leiten 20, 82290 Landsberied

Tel.: 0151/20177640 / Fax: 08141/8908822  
info@myriam-gelder.de

## Cookies Heldengruppe



**Zielgruppe:** Kinder im Alter zwischen 10 und 12 Jahren

**Termin:** alle 2 Wochen am Montag  
von 15:00 bis 16:40 Uhr  
außer in den Schulferien

**Gruppengröße:** 4-8 Kinder

**Dauer:** 100 Minuten, 10-20 Sitzungen

**Kosten:** 60,20 € je 100 Minuten Sitzung inkl. Materialkosten,  
Übernahme der Kosten durch PKV/Beihilfe möglich

### Um was geht es in der Gruppentherapie?

Jedes Kind kann ein Held oder eine Heldin sein! Helden sind mutig, aber wer mutig sein will, muss auch vor etwas Angst haben. Helden sind stark, aber wer stark sein will, muss Hindernisse im Leben haben die noch überwunden werden müssen. Helden sind toll, einzigartig und bewundernswert, aber das müssen manche Helden erst noch über sich selbst lernen! Cookie ist der Anführer der „großen Helden“ und er nimmt Kinder in seine Gruppe auf, die z.B. Probleme mit dem Selbstwertgefühl, Ängsten, sozialen Problemen, im Umgang mit Gefühlen, mit Impulsivität, mit dem Schlafen und/oder mit der Konzentration haben.

In der Gruppentherapie kann Ihr Kind seine Erfahrungen mit anderen Kindern teilen und gleichzeitig auch durch die Erfahrungen von Anderen lernen. Außerdem hat es die Möglichkeit in einem geschützten Rahmen zu lernen sich gegenüber anderen Gleichaltrigen zu öffnen, soziale Fertigkeiten und Kommunikationsstrategien zu trainieren und zu erfahren, dass es mit seinen Problemen nicht allein ist.

### Was machen wir da?

Wir arbeiten mit unterschiedlichen Methoden (Gespräche, Übungen, Spiele, Geschichten, Bewegung & kreative Einheiten) gemeinsam an unseren Therapiezielen, die wir individuell vereinbaren. Cookie und Chewie sind ebenfalls ein Teil der Gruppe und stehen mir als Co-Therapeuten zur Seite. Jedes Kind bekommt eine Therapiemappe, die zu jedem Termin mitgebracht werden muss. Außerdem wird ein Verstärkerplan eingeführt, mit dem Punkte für die Einhaltung von Regeln, dem Erreichen von Zielen und dem Erledigen von Therapieaufgaben gesammelt werden können. Diese Punkte können dann in der Praxis in Belohnungen eingetauscht werden.

Die Inhalte der Sitzungen umfassen z.B. die Stärkung des Selbstwertgefühls, Selbstsicherheitstraining, soziales Kompetenztraining (u.a. sozial schwierige Situationen bewältigen, gewaltfreie Konfliktlösestrategien, Umgang mit Hänseleien, Kommunikationstraining), Training von Problemlösefertigkeiten,



# PSYCHOTHERAPIE GELDER

Verhaltenstherapie (Einzel- und Gruppentherapie), tiergestützte und integrative Interventionen für Kinder, Jugendliche & junge Erwachsene

Praxis für Psychotherapie Gelder  
An der Leiten 20, 82290 Landsberied

Tel.: 0151/20177640 / Fax: 08141/8908822  
info@myriam-gelder.de

Impulskontrolltraining, die Übung von Perspektivenübernahme, das Erlernen von Emotionsregulationsstrategien für Angst, Wut und Traurigkeit sowie Entspannungsübungen.

## Gruppenregeln & Ablauf:

Individuelle Gruppenregeln werden im Verlauf gemeinsam vereinbart. Die folgenden Regeln gelten von Beginn an:

- Wir nehmen Rücksicht aufeinander und gehen respektvoll miteinander um.
- Wir kommen pünktlich und regelmäßig zur Gruppe.
- Wir erledigen zuverlässig unsere Therapieaufgaben. (Das ist insbesondere aufgrund des zweiwöchentlichen Rhythmus sehr wichtig!)
- Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe. (Alle während der Sitzung erworbenen Informationen (einschließlich der Namen von den TeilnehmerInnen) sind vertraulich.)
- Eine wiederholte Nichteinhaltung der geltenden Regeln kann zum Abbruch der Therapie führen.

Vor Beginn der Gruppentherapie finden probatorische Sitzungen zum Kennenlernen, zur Diagnostik und Behandlungsplanung (Festlegen von Therapiezielen) statt. Die Teilnahme ist nur möglich, wenn eine Indikation für eine psychotherapeutische Behandlung festgestellt werden kann (d.h. eine Diagnose gestellt wird). Da es sich bei Psychotherapie um Heilbehandlungen handelt, ist eine prophylaktische Behandlung ohne bestehende psychische Symptomatik leider nicht möglich.

Nach Bedarf können zusätzliche Einzelstunden bei Krisen oder Themen, die nicht in der Gruppe besprochen werden sollen, vereinbart werden. Auch die Kombination von regelmäßiger Einzel- und Gruppentherapie ist möglich.

Am „Ende“ einer Gruppentherapie ist eine weitere Teilnahme für den nächsten „Gruppenzyklus“ möglich. Es kann sein, dass sich dann Inhalte wiederholen, aber es besteht kein fester Ablauf, die Inhalte der Sitzungen werden auf die jeweiligen TeilnehmerInnen abgestimmt.

Zusätzliche, begleitende Bezugspersonenstunden für die Eltern werden je nach Bedarf vereinbart. Je nach Thema können auch Bezugspersonenstunden in einer (Eltern)Gruppe stattfinden.