

Anleitung

Illhardt

# Hier geht's um mich!

120 Karten zur Klärung wichtiger Themen  
mit Kindern und Jugendlichen

Zukunft

Wut

Freizeit

Ausbildung, Studium,  
Beruf

Alkohol und Drogen

Körper und  
Körpergröße

Familie allgemein

Faktor X

Persönlichkeit

**BELTZ**

## Einführung

In Psychotherapien oder auch Beratungssituationen taucht häufig trotz ausführlicher Diagnostik das Problem auf, die psychosoziale Belastungssituation der vorstelligen Kinder, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen nur bruchstückhaft aufdecken und verstehen zu können. Manchmal erscheint es sogar unmöglich, einen Zugang zu einem Patienten zu bekommen und dessen Problem erfahrbar zu machen. Vor allem im Krankenhaussetting oder in der Kurzzeittherapie steht zudem oftmals nur wenig Zeit für eine umfassende Informationsaufarbeitung zur Verfügung.

Für eine Behandlung ist es allerdings enorm wichtig, die Psychodynamik in ihrer systemischen Vollständigkeit zu erfassen. Häufig machen Patienten hier erstmalig Erfahrung mit einer Psychotherapie; ein möglichst umfangreiches Verständnis ihrer inneren und äußeren Lebenswelt hilft ihnen, sich besser einzuschätzen, neue Wege einzuschlagen und eine Änderungsmotivation zu entwickeln. Zudem ist es auch für therapeutisches Fachpersonal für die Behandlungsplanung sowie die allgemeine Interaktion wichtig, das Selbstverständnis ihrer Klienten zu verstehen. Aspekte einer solchen inneren und äußeren Lebenswelt sind z.B.:

- ▶ Selbstwahrnehmung in den verschiedenen Lebensbereichen
- ▶ Interaktionen mit anderen Menschen; soziale Kompetenz
- ▶ Eigene Persönlichkeit
- ▶ Erfahrungen und Erlebnisse
- ▶ Emotionale und kognitive Prozesse
- ▶ Erleben der eigenen Handlungsfähigkeit
- ▶ Umgang mit Stress und Belastung
- ▶ Vorhandensein und Entwicklung von Ressourcen
- ▶ Selbstkonzepte

- ▶ Erleben und Vorstellungen in den verschiedenen Zeitebenen  
Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft
- ▶ Träume und Visionen

Eine Analyse genannter Bereiche gelingt häufig auch nur dann ansatzweise, wenn klassische Methoden und Verfahren aus der psychologischen Diagnostik zur Informationsgewinnung eingesetzt werden. Viele Kinder und Jugendliche empfinden psychodiagnostische Testverfahren als wenig förderlich, um eine Selbsterkenntnis daraus abzuleiten. Der Einsatz solcher Verfahren wird nicht selten als wenig transparent erlebt, da den Betroffenen oft nicht klar ist, was mit den gewonnenen Daten passiert und in welcher Form sie in den Selbsterkenntnisprozess einfließen. Vielfach entsteht der Eindruck des Ausgefragt- und Ausgehörtwerdens, weshalb es zu Antworttendenzen bzw. -verzerrungen im Sinne einer sozialen Erwünschtheit kommt.

Je nachdem, wie diagnostische Ergebnisse auf therapeutischer Seite ein- oder umgesetzt und damit anschaulich gemacht werden, haben sie direkt und indirekt Einfluss auf den Kooperationsprozess zwischen Patient und Therapeutin im Verlauf der Therapie. Der Titel dieses Verfahrens *Hier geht's um mich!* zeigt bereits die Richtung der Methode auf: Sie soll zusammen *mit* dem Patienten erarbeitet werden und als transparente und nachvollziehbare Grundlage für eine ressourcenorientierte Entlastung und das Erreichen von Veränderungen eingesetzt werden. Das Verfahren wird seit 10 Jahren im klinischen Setting angewandt. Es hat sich als eine überaus wirksame Methode herausgestellt, um therapeutische Inhalte herauszuarbeiten und gleichzeitig die Patienten für die psychotherapeutischen Prozesse sowie damit verbunden für eine bessere Wahrnehmung von psychosozialen Zusammenhängen zu sensibilisieren.

## Das Kartenset

Das Verfahren *Hier geht's um mich!* besteht aus 116 Karten mit neutralen, aber auch problemausgerichteten Themen. Sie decken u.a. die Bereiche Persönlichkeit, Familie, Bildung/Beruf, Freizeit, Gedanken, Gefühle, Soziales, Herkunft, Gesundheit/Krankheit ab. Dabei geht es sowohl um vermeintlich »kleine« Fragen des Lebens als auch um überaus belastende Aspekte wie Gewalterfahrungen, Erkrankungen oder negative Erlebnisse. Zusätzlich gibt es die Karte »Faktor X«. Diese ist bei Bedarf für ein (evtl. belastendes) Thema einsetzbar, das bislang noch nicht klar benannt werden kann oder möchte. Die Existenz dieses Themas kann somit im Auge behalten werden und es besteht die Möglichkeit, es zu einem späteren Zeitpunkt weiter zu explorieren.

Die Themenkarten sind den folgenden acht Kategorien zugeordnet und zur Orientierung entsprechend farbig gestaltet:

-  Eigenschaften und Verhalten
-  Zuhause
-  Schule, Ausbildung, Studium, Beruf
-  Gedanken, Einstellungen, Erinnerungen
-  Gefühle
-  Freizeit, Freunde, soziales Miteinander
-  Stress, Probleme, besondere Erlebnisse
-  Körper, Krankheiten, Störungen.

Bei der gemeinsamen Besprechung der ausgewählten Themen können diese Kategorien entsprechend berücksichtigt werden. Auf diese Weise können Zusammenhänge und Rückkopplungen von Problembereichen visualisiert werden.

Die abgebildeten Themen spielen in der psychotherapeutischen Praxis oft eine große Rolle und kommen auch in der klassischen Testdiagnostik zum Einsatz. Manche Themen sind bereits als Probleme vorformuliert. Erfahrungsgemäß wird da-

durch das Auswählen solcher Karten – und damit das Offenlegen eines entsprechenden Anliegen – erleichtert, da den Patienten oft eine Formulierung für ein evtl. nicht klar umschreibbares Problem fehlt.

Bestandteil des Verfahrens sind zudem drei vom Ampelsystem abgeleitete Karten in den Farben Grün, Gelb und Rot. Diesen werden die ausgewählten Karten zugeordnet, die Farben stehen dabei für folgende Zuweisungen:

-  **Grün** = Du kommst mit dem Thema gut klar, es hat keine Bedeutung für dich oder stellt sogar eine Ressource dar.
-  **Gelb** = Das Thema spielt für dich eine Rolle, ist aber eher mittelmäßig problematisch.
-  **Rot** = Das Thema stellt für dich ein großes Problem oder eine große Belastung dar.

## Vorgehensweise

Dem Einsatz des Kartensets sollte zunächst eine Kennenlernphase bzw. ein optimaler Aufbau einer Beziehung zwischen Therapeutin und Patient vorangehen, in der sich der Betroffene emotional angenommen, verstanden und akzeptiert fühlt.

Die Therapeutin führt in das Verfahren ein und umschreibt dabei Sinn und Zweck der Methode. Das kann z.B. in dieser Form geschehen: »*Ich möchte gerne zusammen mit dir einen Einblick in deine innere und äußere Welt bekommen, um dich besser verstehen zu können. So werden am Ende vielleicht Themen zusammenkommen, mit denen wir uns hier bei unseren Gesprächen befassen können. Das machen wir hier mit diesen Karten. Solltest du das Thema einer Karte nicht genau verstehen oder den Begriff nicht kennen, frage gerne nach.*« Dabei wird auch die Funktion der drei Farbkarten erläutert, die Auswahl der Themen sowie die deren Zuordnungsmöglichkeiten zu den Farbkarten.

Der Kartenstapel wird dann entweder gemischt oder ungemischt dem Patienten übergeben. Es kann sinnvoll sein, bei jüngeren Personen bestimmte Karten im Vorfeld auszusondern, falls eine Überforderung mit bestimmten Themen vermutet wird oder falls klar ist, welche Themen nicht relevant sind.

Es gibt zwei Vorgehensweisen:

- (1) Schnelle Variante.** Der Patient wird gebeten, die Karten in Ruhe durchzuschauen, die relevanten Themen auszuwählen und sie selbst jeweils dem grünen, gelben oder roten Feld zuzuordnen. Themenkarten können auch zwischen den Farbfeldern positioniert oder im Zweifelsfall zurückgehalten werden, um sie später zusammen mit dem Therapeuten zu klären.
- (2) Zeitintensivere Variante.** Die Karten werden nach und nach gemeinsam durchgegangen und jeweils besprochen. Dann werden sie von dem Patienten auf oder zwischen den Farbkarten positioniert.

## Auswertung/Nachbesprechung

Bei beiden Varianten erfolgt am Ende gemeinsam mit dem Patienten eine Auswertung. Dabei wird mit den unproblematischen Bereichen begonnen, die auch im Sinne einer Ressourcenorientierung gewertet werden können, und weiter von gelb nach rot gearbeitet, um somit einen reinen Negativblick zu vermeiden. Der Patient wird gefragt, wie er das Endergebnis wahrnimmt. Wichtig ist dabei zu erläutern, dass nicht alle Themen einzeln zu werten sind, sondern durchaus auch verkettet sind. Mögliche Fragen sind z.B.:

- ▶ Wie empfindest du das Ergebnis? Wie geht es dir damit?
- ▶ Waren die Themen für dich klar? Gibt es für dich angenehme oder unangenehme Überraschungen?

- ▶ Was würde deiner Meinung nach mit den anderen Themen passieren, wenn du zwei oder drei Themen, die auf Rot liegen, verbessern oder sogar völlig beseitigen könntest?
- ▶ Um in deinem Leben etwas zu verändern: Mit welchem Thema würdest du beginnen?
- ▶ Was möchtest du gerne mit diesem Ergebnis machen?

## Weitere Verwendung

Die ausgearbeiteten Themen können nun in die weitere Behandlungsplanung einfließen und psychotherapeutisch bearbeitet werden. Je nach anfänglichem Therapiesetting (z.B. Klinik) können sie auch bei einer weiterführenden Psychotherapie (z.B. ambulantes Setting) verwendet werden.

Aus den Themen kann auch mit dem Patienten eine Dringlichkeits- oder Prioritätenliste erstellt werden. Dies erleichtert es einerseits den Patienten, im weiteren Therapieverlauf ihren Gesprächs- und Behandlungsbedarf besser zu verdeutlichen. Andererseits profitieren Therapeutinnen von der Kenntnis solcher Prioritäten für ihre Behandlungsplanung.

Viele Patienten fotografieren sich die Thementaufstellung auch ab, um sie für weitere therapeutische Zwecke oder für sich selbst zu nutzen.



# Die Themen

(1) Faktor X

## Eigenschaften und Verhalten

- (1) Persönlichkeit
- (2) Impulsivität / Leichtfertigkeit
- (3) Gewohnheiten
- (4) Hochbegabung
- (5) Innere Unruhe / Nervosität
- (6) Rückzug
- (7) Schüchternheit
- (8) Sexualität
- (9) Stehlen
- (10) Selbstbewusstsein
- (11) Unsicherheit
- (12) Verschlossenheit
- (13) Ansprüche und Erwartungen
- (14) Aussehen
- (15) Hemmungen

## Zuhause

- (16) Familie allgemein
- (17) Mutter
- (18) Vater
- (19) Geschwister
- (20) Großeltern
- (21) Verwandte
- (22) Erkrankung in der Familie
- (23) Stiefeltern
- (24) Streit zwischen Eltern
- (25) Trennung der Eltern
- (26) Umzug

- (27) Haustiere
- (28) Tod eines Haustieres
- (29) Schläge von den Eltern

## Schule, Ausbildung, Studium, Beruf

- (30) Schule (allgemein)
- (31) Lehrer
- (32) Mitschüler
- (33) Ausbildung, Studium, Beruf
- (34) Hausaufgaben
- (35) Klassenarbeiten / Klausuren
- (36) Schulschwänzen
- (37) Leistungsdruck
- (38) Lese- und / oder Rechtschreibprobleme
- (39) Prüfungsangst
- (40) Ausgrenzung und Mobbing

## Gedanken, Einstellungen, Erinnerungen

- (41) Alpträume
- (42) Gedanken
- (43) Geheimnis(se)
- (44) Konzentration / Aufmerksamkeit
- (45) Lebensträume / Visionen
- (46) Motivation
- (47) Religion
- (48) Sorgen
- (49) Schuldgefühle
- (50) Unangenehme Vorstellungen
- (51) Wünsche

- (52) Vergangenheit
- (53) Zukunft
- (54) Hoffnungslosigkeit
- (55) Zweifel

## Gefühle

- (56) Aggression
- (57) Traurigkeit
- (58) Anerkennung
- (59) Wut
- (60) Ängste allgemein
- (61) Eifersucht
- (62) Misstrauen
- (63) Einsamkeit
- (64) Ekel
- (65) Hass
- (66) Enttäuschung
- (67) Geborgenheit
- (68) Neid
- (69) Lustlosigkeit
- (70) Reizbarkeit

## Freizeit, Freunde, soziales Miteinander

- (71) Freunde
- (72) Liebe / Beziehung
- (73) Freizeit
- (74) Liebeskummer
- (75) Gleichgeschlechtliche Liebe
- (76) Kontakt mit anderen Menschen
- (77) Fernsehen
- (78) Langeweile

- (79) PC- / Konsolen- und Handyspiele
- (80) Probleme mit Gleichaltrigen
- (81) Soziale Kontakte
- (82) Streit mit Freunden
- (83) Probleme mit sozialen Medien
- (84) Krankheiten oder Probleme bei Freunden

## Stress, Probleme, besondere Erlebnisse

- (85) Stress (allgemein)
- (86) Alkohol und Drogen
- (87) Geld
- (88) Rauchen
- (89) Sexueller Missbrauch
- (90) Sprachprobleme (z.B. Stottern)
- (91) Stalking (Verfolgung)
- (92) Termindruck
- (93) Tod eines nahestehenden Menschen
- (94) Besondere Erlebnisse
- (95) Flucht aus einem anderen Land
- (96) Gewalt
- (97) Selbstverletzendes Verhalten
- (98) Gedanken, sich umzubringen

## Körper, Krankheiten, Störungen

- (99) Angst vor Krankheiten
- (100) Bauchschmerzen
- (101) Einnässen (tagsüber oder nachts)
- (102) Essverhalten
- (103) Hautprobleme
- (104) Gewicht
- (105) Kopfschmerzen
- (106) Körper und Körpergröße
- (107) Körperliche Behinderung
- (108) Medikamente
- (109) Eigene Krankheit und Therapie
- (110) Müdigkeit
- (111) Schmerzen (allgemein)
- (112) Sehvermögen
- (113) Schlaf
- (114) Schwächegefühl
- (115) Panikattacken
- (116) Psychische Störungen

## Der Autor

Arnold Illhardt arbeitet seit über 20 Jahren als Psychologe in der Klinik für Kinder- und Jugendrheumatologie im Nordwestdeutschen Rheumazentrum am St. Josef-Stift in Sendenhorst. Seine Schwerpunkte sind die psychotherapeutische Betreuung von rheumakranken Kindern und Jugendlichen sowie Patienten mit chronischen Schmerzstörungen. Zu diesen Themen veröffentlichte er zahlreiche Artikel in Fachbüchern und -zeitschriften. Sein therapeutisches Augenmerk liegt vor allem auf der lösungsfokussierten, kreativen und kurzzeittherapeutischen Arbeit mit jungen Menschen.



Falk Scholz

## Stärken-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche

120 Karten mit 16-seitigem Booklet in stabiler Box.

Kartenformat 5,9 x 9,2 cm

GTIN 4019172100018



**Was kannst du besonders gut? Welche Dinge sind dir wichtig? Wofür kannst du dich begeistern? Was mögen deine Freunde an dir?**

Das Entdecken eigener Stärken fördert das Selbstwertgefühl. Das Kartenspiel für die psychologische und pädagogische Praxis unterstützt das Wahrnehmen und Benennen von Stärken, Fähigkeiten und Fertigkeiten. Auf 120 Karten regen kurze Fragen und Impulse spielerisch dazu an, sich über Ressourcen auszutauschen und diese für die Problembewältigung nutzbar zu machen. Spielfreude, Begeisterung und neue Sichtweisen kommen dabei nicht zu kurz. Das Kartenspiel für das Einzel- und Gruppensetting ist in drei Altersgruppen ab 7, ab 11 und ab 15 Jahren gegliedert – aber das Entdecken von Stärken macht sicher in jedem Alter Spaß!

© Beltz Verlag, Weinheim und Basel, 2019

[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Lektorat: Dagmar Kühnle Zerpa

Gestaltung und Satz: Uta Euler

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172100094