Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de



Im Augenblick leben
In 9 Wochen zu mehr Achtsamkeit mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie
Ernst Bohlmeijer, Monique Hulsbergen, Beltz, Weinheim, 2015, 183 Seiten,
16 Illustrationen, 35 Arbeitsblätter, mit Online-Materialien, gebunden, ISBN 978-3-621-28184-3, EUR 22,95

Das handliche Arbeitsbuch im A5-Format ist eine konkrete Anleitung dazu, sich seiner selbst besser gewahr zu werden und die „Kunst des Lebens im Jetzt" zu erlernen. Es spricht alle Personen an, die seelischen Belastungen ausgesetzt sind oder mehr Zufriedenheit in ihr Leben bringen möchten. Der dreiteilige, gut strukturierte Aufbau des Buches ist für ein Selbststudium und die durch eine andere Person unterstützte Anwendung gleichermaßen geeignet. Im ersten Teil wird der Frage „Was will ich vom Leben?" nachgegangen. Der zweite Teil enthält Aufgaben, die schrittweise an ein Leben im „Sein-Modus" heranführen. Wie man sein Leben im Sinne seiner eigenen wichtigsten Werte gestalten kann, erfährt der Leser im dritten Teil.
Die Autoren weisen ausdrücklich darauf hin, dass sie mit diesem Buch kein neues Wissen vermitteln, sondern den aktiven Leser dazu anleiten möchten, ein authentischeres Leben zu führen. Zahlreiche leicht verständliche praktische Übungen fordern dazu auf, direkt in das Buch hineinzuschreiben oder die Formulare zum Ausfüllen aus dem Onlineportal des Verlags herunterladen. Das auf eine Dauer von neun Wochen festgelegte Programm überzeugt durch seine Klarheit und Einfachheit. Metaphern und ästhetisch ansprechende Illustrationen unterbrechen den Lesefluss angenehm. Die Autoren bringen immer wieder motivierende Erläuterungen ein, die den Leser dazu veranlassen sollen, das Übungsprogramm wirklich durchzuführen und nicht „nur" zu lesen. Mögliche Probleme, Fragen und Beobachtungen, die sich aus den Übungen ergeben könnten, werden im Anschluss an die jeweiligen Kapitel aufgegriffen. Ein rundes, sehr verständlich aufbereitetes Selbsthilfebuch, das auch als Unterstützung im ergotherapeutischen Setting angewandt werden kann. Vor allem in der Arbeit mit stark selbstkritischen oder auf ihr Leid fokussierten Patienten können die vorgestellten Übungen hilfreich sein.

Susan Wallnisch, Ergotherapeutin



Ich bin stark!
Ergotherapeutisches Gruppenkonzept zur Förderung eines starken und positiven Selbstbildes
Sara Hiebl, Mona Münchsmeier, Schulz-Kirchner, Idstein, 2015, 136 Seiten, kartoniert inkl. CD mit interaktiven Formularen, ISBN 978-3-8248-1188-5 bzw. E-Book 978-3-8248-0979-0, je EUR 33,99

Die Autorinnen möchten mit diesem Angebot Kindern im Gruppenkontext helfen, ein positives Selbstbild zu entwickeln und aufrechterhalten zu können. Die theoretische Grundlage des Programms bildet das MOHO. Vorbereitende Befragungen werden mit dem COPM durchgeführt, die Zielformulierungen erfolgen nach den SMART-Regeln. In der Einführung werden die allgemeinen Rahmenbedingungen wie Klientel (Mädchen und Jungen von sechs bis zwölf Jahren), mögliche Diagnosen, Gruppenfähigkeit als Voraussetzung, die gültigen Heilmittelrichtlinien, Gruppengestaltung und die zeitlichen, personellen und räumlichen Grundvoraussetzungen beschrieben. Anschließend stellen die Autorinnen ihr Pfeilschema vor, das der Evaluation und der Dokumentation der jeweiligen individuellen Ziele dient. Dabei kommen folgende Aspekte zum Tragen: Impulskontrolle, Konzentration, Abgrenzung von anderen Kindern, Ausdauer bei der Arbeit, Ausblenden von Störgeräuschen, positive Eigenreflexion und Clown-Verhalten. Der praktische Teil widmet sich sehr ausführlich der Therapieplanung und -vorbereitung. Die Gesamtdauer der Gruppentherapie wird mit 10 Einheiten angegeben. Zusätzlich wird ein Elterngespräch durchgeführt. Beispielhaft beschreiben die Autorinnen die erste Therapieeinheit bzgl. Raum und Raumausstattung, Begrüßungsrunde, Ablauf, Arbeits- und Reflexionsrunde sowie Abschluss. Ab der zweiten Therapieeinheit wird eine Reflexion der Wochenziele, die Darstellung der Stundeninhalte durch die Therapeutinnen und die Zielbesprechung für die Stunde hinzugenommen. Die Eltern erhalten einen Fragebogen für sich selbst sowie einen für die Schule. Die Stärke dieses Buches liegt in der kleinschrittigen Darstellung der einzelnen Therapieeinheiten und der Falldarstellungen, die es (gruppen-)unerfahrenen Kollegen erleichtern, sich diesem Setting anzunähern. Die beiliegende CD beinhaltet unter anderem diverse Vorlagen für Musterbriefe, Fragebögen, Schweigepflichtentbindungen. Kollegen mit Erfahrung bei der Gruppenarbeit werden eher weniger Zugewinn erleben, zeigt sich doch eine gewisse Redundanz in den Beschreibungen. Enttäuschend ist die Materialaufstellung, die sich auf eine Seite beschränkt und leider keinerlei Platz in den Beschreibungen der Einheiten findet. Sehr kritisch empfinde ich die Behauptung der Autorinnen, dass bisherige ergotherapeutische Gruppenangebote schwerpunktmäßig nur auf die Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten abzielten. Daher nur eingeschränkt empfehlenswert.

Sabine Becker, Ergotherapeutin