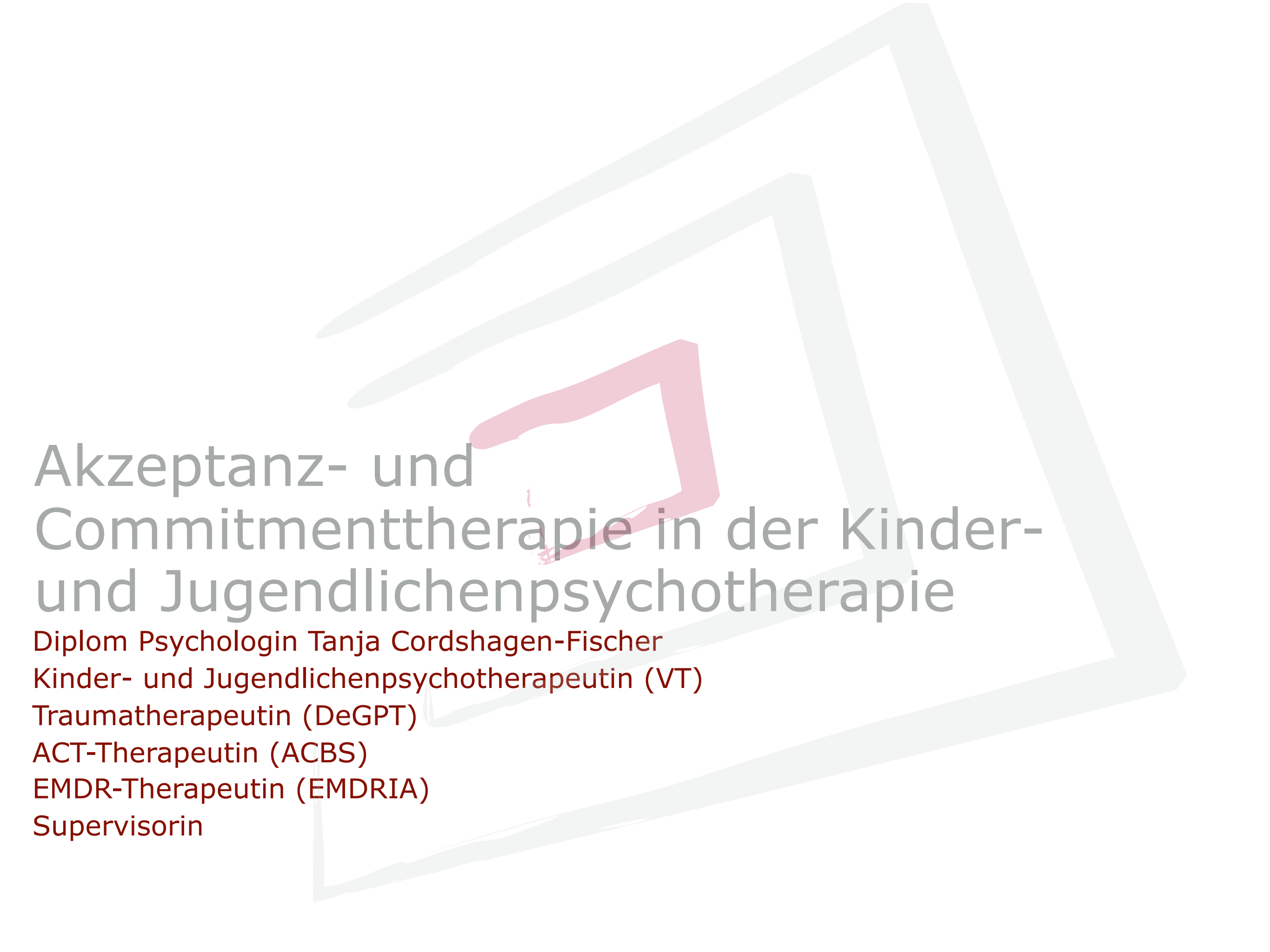




Akzeptanz- und Commitmenttherapie in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

Diplom Psychologin Tanja Cordshagen-Fischer
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (VT)
Traumatherapeutin (DeGPT)
ACT-Therapeutin (ACBS)
EMDR-Therapeutin (EMDRIA)
Supervisorin

Agenda

- Achtsamkeitsübung (Zentrierungsübung, Veränderungen am Gegenüber)
- ACT mit Kindern und Jugendlichen, der Entwicklungsaspekt
- ACT for Adolescents von S. Turell und M. Bell
- ACT mit Kindern, aktuelle Protokolle



ACT mit Kindern und Jugendlichen, was ist anders, was ist zu beachten?

- ACT wurde für Erwachsene entwickelt.
- Der Kern von ACT: Lernen mit Sprache umzugehen, um psychologische Flexibilität zu erzeugen.
- Die meisten ACT-Übungen sind zunächst für intellektuelle Erwachsene entwickelt worden.
- Kinder sind noch nicht vollständig entwickelt hinsichtlich Sprache und Kognition.
- Wir müssen den Entwicklungsaspekt beachten.

Theoretische Grundlagen

- ACT ist ein funktional-kontextueller Ansatz in der Tradition des radikalen Behaviorismus (Skinner).
 - > Verhalten wird stets in Bezug zum **Umfeld** betrachtet.
 - > Es geht darum die **Funktion** von Verhalten zu ergründen.
- Ein wichtiges Instrument ist die Verhaltensanalyse.

Theoretische Grundlagen

2 **Reiz-Reaktionsverbindungen**, die wir alle kennen:

- klassische Konditionierung
- operante Konditionierung

Mit Hilfe einer Verhaltensanalyse werde diese beiden Formen der Reiz-Reaktionsverknüpfungen dargestellt sowie Funktionalität und Kontext des Verhaltens.

Theoretische Grundlagen

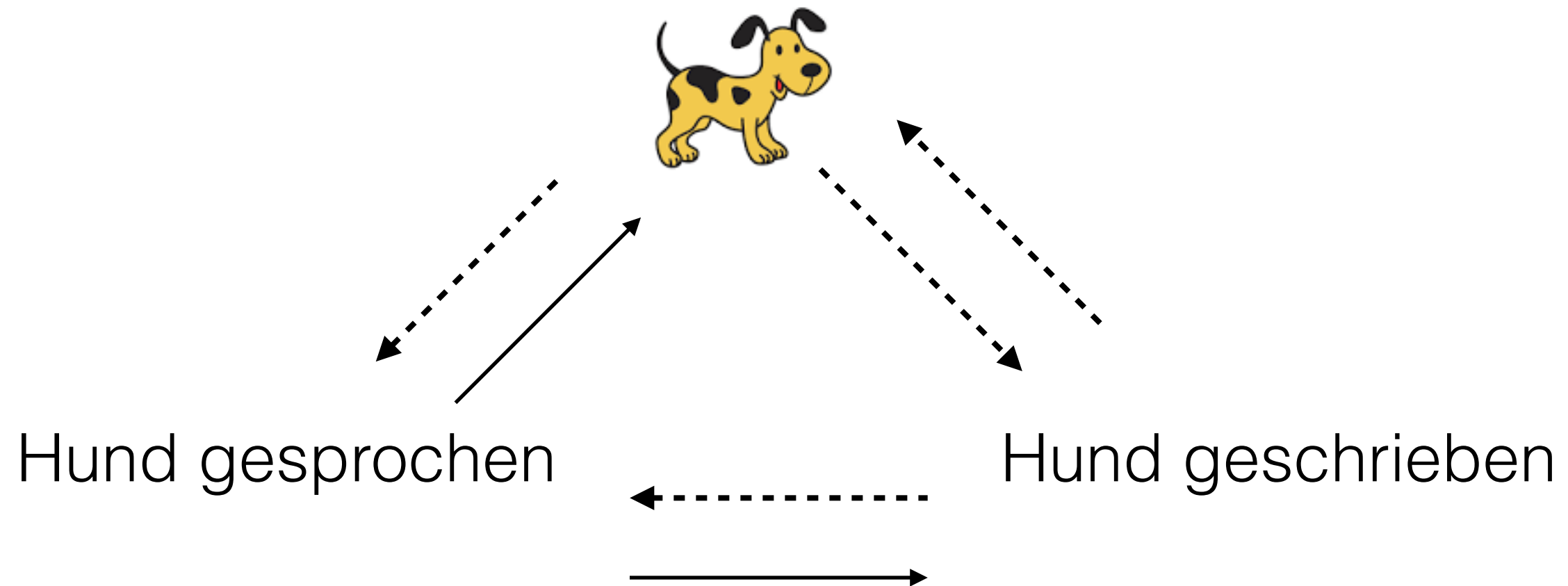
Mit diesen Ansätzen sind **Sprache** und **Kognitionen** nicht ausreichend erfasst.

Die **Relational Frame Theory/RFT** (dt: Bezugsrahmentheorie) ist eine funktional-kontextuelle Theorie der menschlichen Sprache und Kognitionen.

Steven Hayes und seine Kollegen entwickelten die RFT seit Mitte der 1980er Jahre:

Als einen Versuch, die Stärken der konventionellen Verhaltenstheorie zu erhalten und ihre Konzepte gleichzeitig sparsam zu erweitern, um den Besonderheiten der menschlichen Sprache und Kognitionen Rechnung zu tragen.

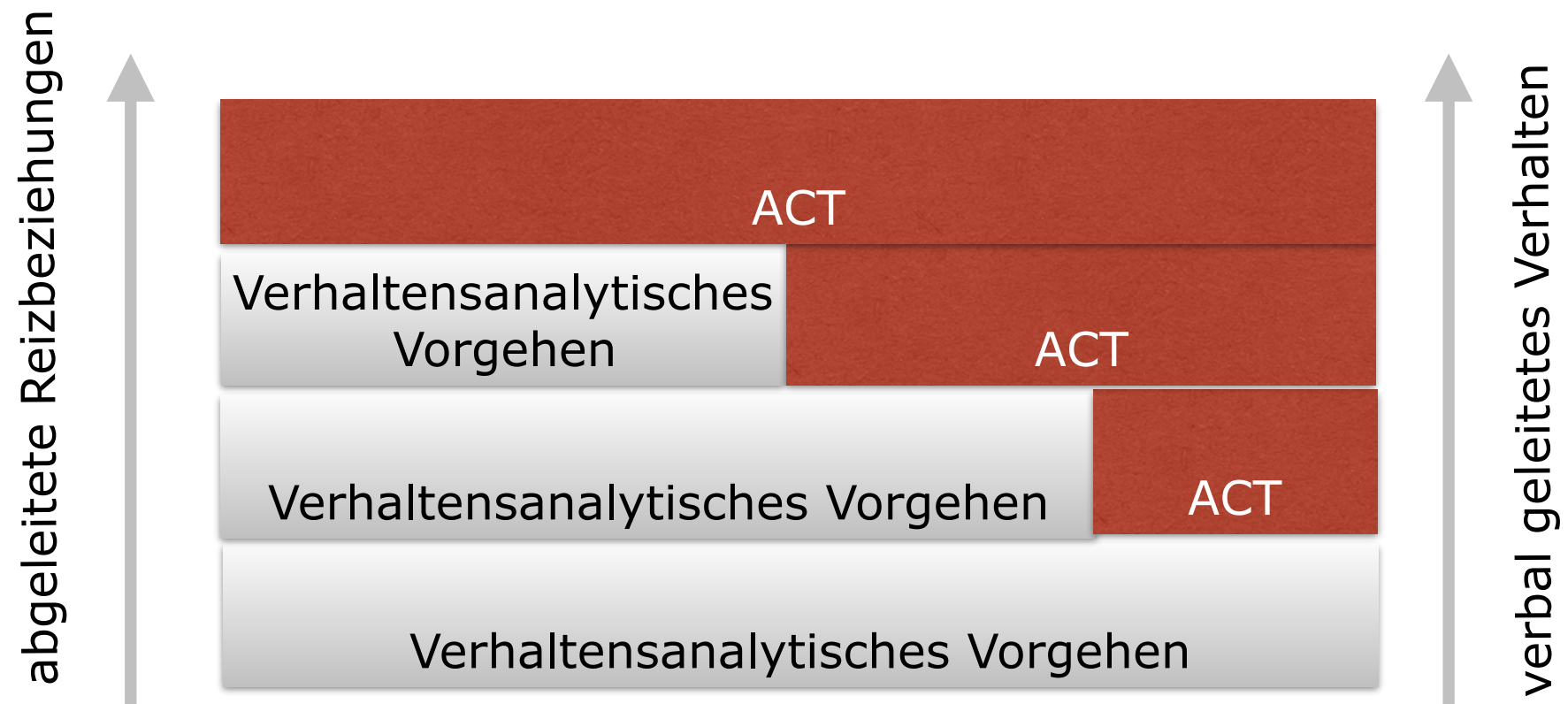
Bezugnahme



Entwicklung von Bezugnahme

- Mit 14-16 Monaten wechselseitige Bezugnahme
- Mit 24 Monaten das komplette Dreieck
- Perspektivwechsel ab 5 Jahre
- Die Fähigkeit zur Bezugnahme korreliert mit dem IQ
- Erst Pliance, dann Tracking
- Ab 5-6 Jahre willkürliche Bezugnahme möglich (Münzen)

ACT-KJP: den Entwicklungsaspekt berücksichtigen



Verhaltensanalysen

- Elternarbeit, Eltern sind ein wesentlicher Kontext
- Aber auch in der Arbeit mit Jugendlichen: Was ist das Problemverhalten, was ist das Zielverhalten, wie verstärke ich als TherapeutIn
=> Problemaktualisierung (nach Grawe)

Formen von regelgeleitetem Verhalten

- Pliance: Eltern machen Aussagen und stellen Regeln auf und verstärken die Einhaltung durch Lob und Strafe.
- Bei Pliance geht es zumeist um Gefahr (und Zugehörigkeit) bzw. diese zu verhindern.
- Pliance verhindert eigene Erfahrungen und damit Kontakt zu Verstärkern.

Formen von regelgeleitetem Verhalten

- Tracking: Das Kind hört auf die Regeln und kommt in Kontakt mit den durch die Einhaltung erreichten Verstärkern (Bsp. H.A. machen).
- Dies kann auch zu eingeeengtem Verhalten führen, da häufig die kurzfristigen Konsequenzen besonders verstärkend wirken (ich darf keine Angst haben...)

Formen von regelgeleitetem Verhalten

- Augmenting: Bringt entfernte Konsequenzen in den jetzigen Moment durch Sprache.

ACT mit Kindern und Jugendlichen

Kontextsensitivität:

- Es geht darum für die Konsequenzen des eigenen Verhaltens zu sensibilisieren (kurzfristige und langfristige).
- Da eine Nichtbeachtung von Konsequenzen zu Beharren in ineffektivem Verhalten führen.

ACT mit Kindern und Jugendlichen, wir wollen:

- Kontextsensitivität fördern auf Hinweisreize und Konsequenzen
-> Achtsamkeit, DOTS, Ziele und Werte
- Eine Haltung von Neugierde und Offenheit fördern.
- Eine Haltung von Flexibilität fördern: „Lass uns mal probieren“.
- Eine Haltung von Bereitschaft fördern: „Alles darf sein“.
- Deictische Bezugnahme (Perspektivwechsel) und hierarchische Bezugnahme (ein Teil von) fördern.
- DOTS normalisieren und entpathologisieren.
- Durch Transformation von Reizbeziehungen bekommen die DOTS zunehmend eine aversive Funktion.
- Es geht um Addition nicht um Subtraktion.
- Es geht darum symbolische Funktionen zu fördern, die eine Hinbewegung ermöglichen (Metaphern).

Der Entwicklungsaspekt bei Jugendlichen

- Im Jugendalter geht es um Entwicklung von Autonomie, dies ist ein enormer Schritt mit hohen Anforderungen und führt häufig zu Verunsicherung.
- Außerdem Entwicklung hin zu Bindung zu den Peers, weg von den Eltern
Suche nach Identität, wer will ich sein, verschiedene Versionen des Selbst werden ausprobiert -> hier sind Werte und Selbst als Kontext hilfreich.
- Es finden wesentliche Veränderungen im Gehirn statt:
Zunächst entwickeln sich das limbische System und das Belohnungssystem, der präfrontale Cortex reift zuletzt (der für höhere kognitive Funktionen wie etwa die Handlungskontrolle, das Planen oder die Risikoabschätzung von Entscheidungen verantwortlich ist), dadurch Ungleichgewicht zwischen präfrontalen und subkortikalen Hirnstrukturen - > impulsives Handeln (hier können Werte und Achtsamkeit hilfreich sein).
- Bei Jugendlichen ist Vermeidung die erste Strategie, da sie noch sehr kurzfristig denken (Frontalhirn) und da sie noch wenig Erfahrung mit langfristigem Handeln haben (hier können Akzeptanz, Werte, Committed Action hilfreich sein).

ACT for Adolescents, die Gruppen

Vorteile von Gruppen:

ermöglicht: Normalisierung und konkrete Erfahrung mit anderen

Struktur der Gruppen:

90 Minuten, 10 Wochen nach, 3 Monaten follow-up, geschlossene Gruppen, 8-max.
10 TN, 2 Therapeuten.

Ziele, wir versuchen:

- Kontextsensitivität zu fördern
- Die Funktion ihres Verhaltens zu untersuchen

Die Bausteine

1. Diagnostik

2. Die Matrix mit DOTS

3. Achtsamkeit

4. Die Illusion der Kontrolle

5. Kreative Hoffnungslosigkeit

6. Werte

7. Committed Action

8. LLAMA

9. Ziele

10. Akzeptanz

11. Defusion

12. Selbst als Kontext

13. Selbstmitgefühl

Diagnostik: Die 6 Prozesse erfassen und eine erste Idee von ACT vermitteln

- **ACT Sprache** (Du hast den Gedanken das Gefühl, dass...) und ACT Haltung (nicht urteilend, Augenhöhe, in einem Boot)

- **Mit ACT Ohren hören: die 6 Prozesse wahrnehmen:**

Auf *Fusion* hören: ich bin so, das ist so, ich muss....

Erlebensvermeidung, welche Gefühle werden vermieden

Auf *inflexible Aufmerksamkeit* achten

Wie ausgeprägt ist die Selbstwahrnehmung?

Auf die *Selbstgeschichte*

und daraus folgendes regelgeleitetes Verhalten achten

Werteklarheit?

sind es Werte oder Regeln?

auf emotionale Reaktionen achten

auch negative Emotionen weisen auf Wichtigkeit hin

- **Am Ende Zusammenfassung:**

Wenn der Kampf mit den schwierigen Gedanken und Gefühlen nicht wirklich weiter führt, was wäre die Alternative?

Die Wirksamkeit von Vermeidung deutlich machen, in Richtung kreativer Hoffnungslosigkeit führen und die Idee möglich machen, dass es einen anderen Weg geben kann.

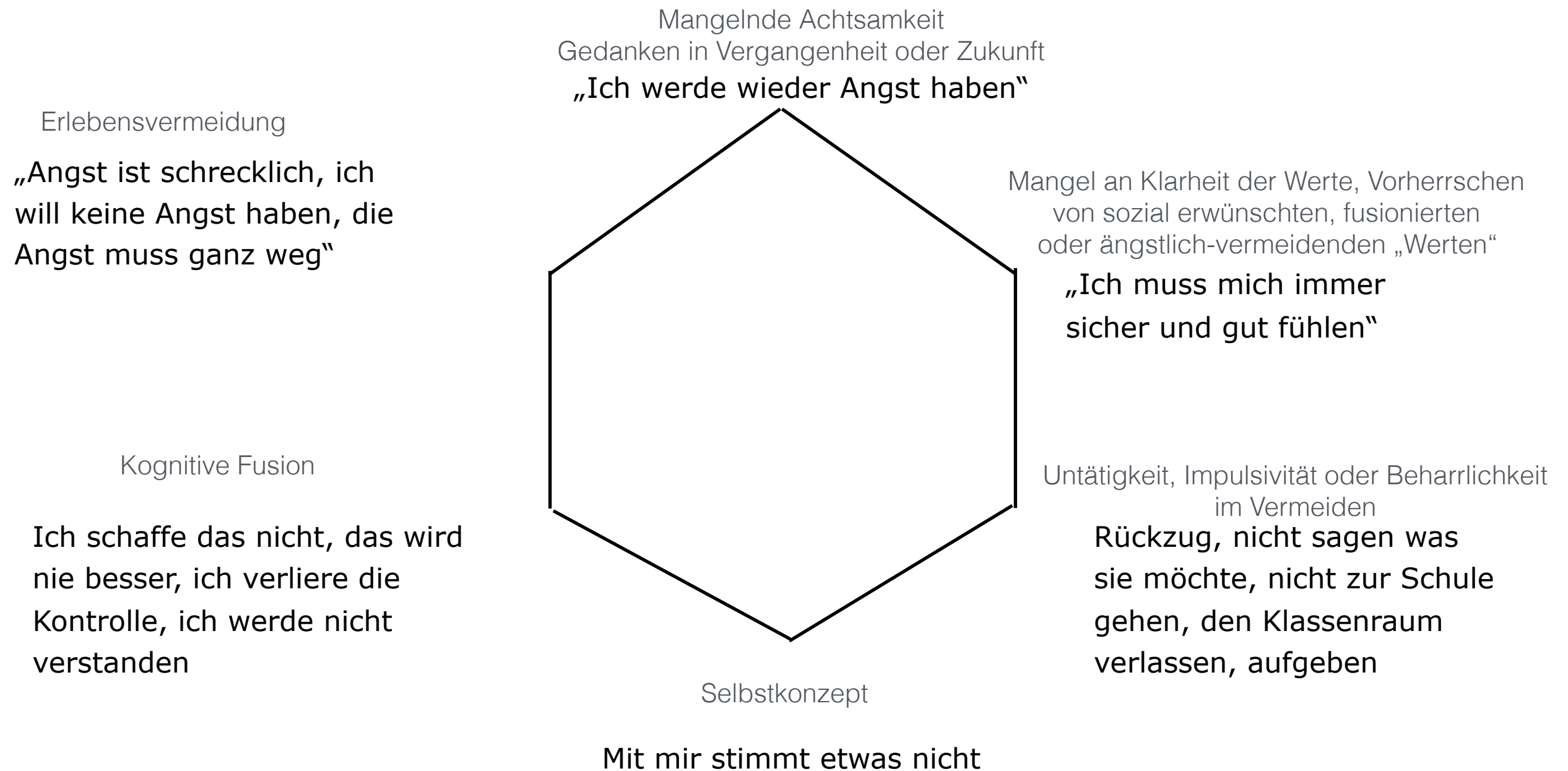
Start gerne mit Eltern, um den Lebens**kontext** zu erfassen

Die Eltern über ACT informieren.

Fragebögen

- Acceptance and Mindfulness Measure (CAMM)
- Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y)
- Parental Acceptance Questionnaire (6-PAQ)
- Diabetes Acceptance and Action Scale for Children and Adolescents (DAAS).
- White Bear Suppression Inventory (WBSI), dt.

Fallkonzept: Lea (17 Jahre alt)

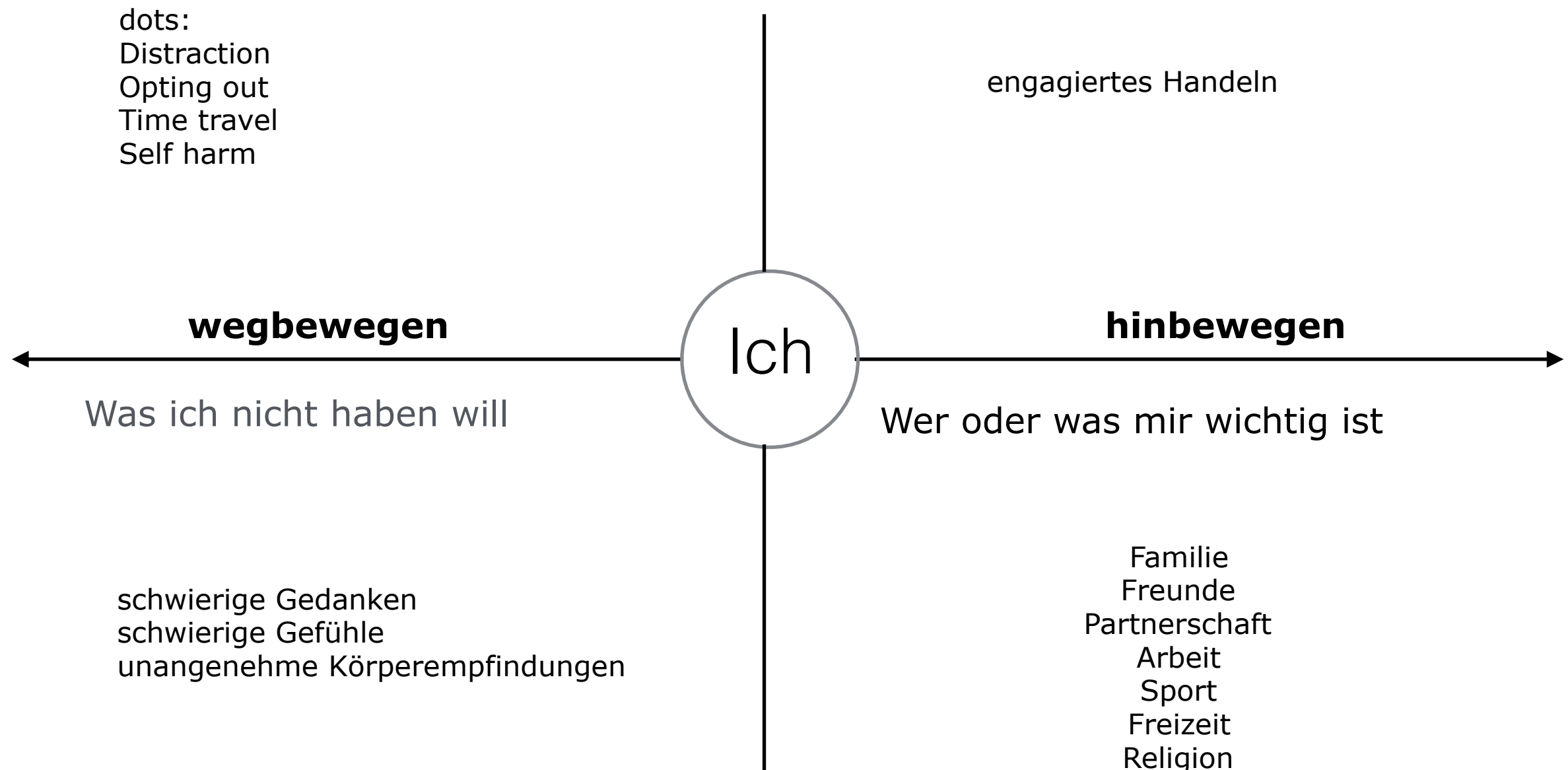


Matrix

1. Wer oder was ist wichtig für Dich?
2. Was kommt Dir manchmal innerlich in die Quere?
3. Was tust Du, um von diesen schwierigen Gedanken und Gefühlen weg zu kommen?
4. Was tust Du oder könntest Du tun, um Dich in Richtung der Wichtigkeiten zu bewegen?

Matrix

Außenwelt



Innenwelt

Matrix: Lea

Außenwelt

Nicht reden	0	-
Nicht rausgehen	0	-
Grübeln.	+	- -
Aufschieben	+	- - -
Gedankliches Aufgeben	+	-

Reisen
Freunde motivieren im Hier und Jetzt zu sein
Mit Freunden reden, Musik hören
ehrlich mit Mama reden

wegbewegen

hinbewegen

Ich

Was ich nicht haben will

Wer oder was mir wichtig ist

Selbstabwertende Gedanken
Die Therapie könnte nicht helfen, das wird nie besser
Das ist schon wieder da, das soll weg
Ich könnte die Kontrolle verlieren
Ich bin nicht wichtig
Ich könnte nicht verstanden werden
Ich schaffe das nicht
Angst
Traurigkeit
Lustlosigkeit
Innere Leere

Was erleben
Etwas von der Welt sehen (Neugierde)
Für Freunde da sein
Spaß, Toleranz, Selbsttoleranz
Nähe, Offenheit, Spontanität
Gemeinsam etwas schaffen und durchziehen

Innenwelt

Kreative Hoffnungslosigkeit

- Wir können langfristig Gedanken und Gefühle nicht kontrollieren (dots)
- Wenn also Kontrolle nicht funktioniert, wenn wir das Zeug nicht los werden, was dann?
- Es gibt zwei Möglichkeiten ...
Rechte Seite zuhalten, links oben zuhalten
- Monster im Boot, eine Metapher

Achtsamkeit



Mind Full, or Mindful?

Achtsamkeitsübungen mit Kindern

- Wahrnehmung im Raum
- Tastübung mit Steinen
- Auf einem Seil balancieren
- Tickende Uhr im Raum finden
- abwechselnd zu hörende Geräusche benennen
- bei Musik malen
- achtsam essen
- Seifenblasen achtsam wahrnehmen
- Der Gong/Klangschale

Achtsamkeitsübungen mit Jugendlichen

- Ein Objekt beobachten
- Alle Geräusche die zu hören sind
- Klangschale
- Achtsam schreiben
- Achtsamkeit auf eine tägliche Routine
- Achtsamkeit auf Geschmack
- Achtsamkeit auf Gefühle
- Achtsamkeit auf den Atem

LLAMA

- L: Labeling: Ich habe den Gedanken, dass
- L: Letting go: den Kampfschalter ausschalten
- A: Allowing
- M: Mindfulness
- A: Approach what is important

Labeling: Ich habe den Gedanken, dass

Übungen:

- Der Tiger
- Ich habe den Gedanken, dass
- Folienübung (in 2er Gruppen)

Letting go: den Kampfschalter ausschalten

Übungen:

- Die gerollte Socke
- Vom Stuhl springen
- Film (der Kampfschalter)
- „The Snare“ von Harry Potter

Allowing

Übungen:

- Hedgie
- Raum geben

Approach what is important

Übungen:

- Fragen zu Werten
- Spiel
- Wertekarten



Fragensammlung zu ACT nach Louise Hayes

- Was ist Dir wirklich wichtig, tief in Deinem Herzen?
- Was möchtest Du mit Deiner Zeit auf diesem Planeten anfangen?
- Was für ein Mensch möchtest Du sein?
- Welche persönlichen Stärken oder Qualitäten möchtest Du entwickeln?
- Was würdest Du tun, wenn du mehr Geld hättest, als Du ausgeben kannst?
- Was würdest Du tun, wenn Du alles gekauft hast, was Du möchtest und alles getan hast, was Geld kostet?
- Was würdest Du als nächstes mit Deinem Leben machen?
- Wenn Du einen Zauberstab hättest und Du könntest die Welt verändern, was würdest Du verändern. Welches sind Deine ersten 3 Ideen?
- Was findest Du in einer Freundschaft besonders wichtig? Schreibe Deine ersten drei Ideen auf.
- Wenn Du die Chance hättest etwas Besonderes in Deinem Leben zu tun, was würdest Du tun?
- Wie hast Du dir als Kind Deine Zukunft vorgestellt?
- Hast Du Vorbilder, was gefällt Dir an denen?

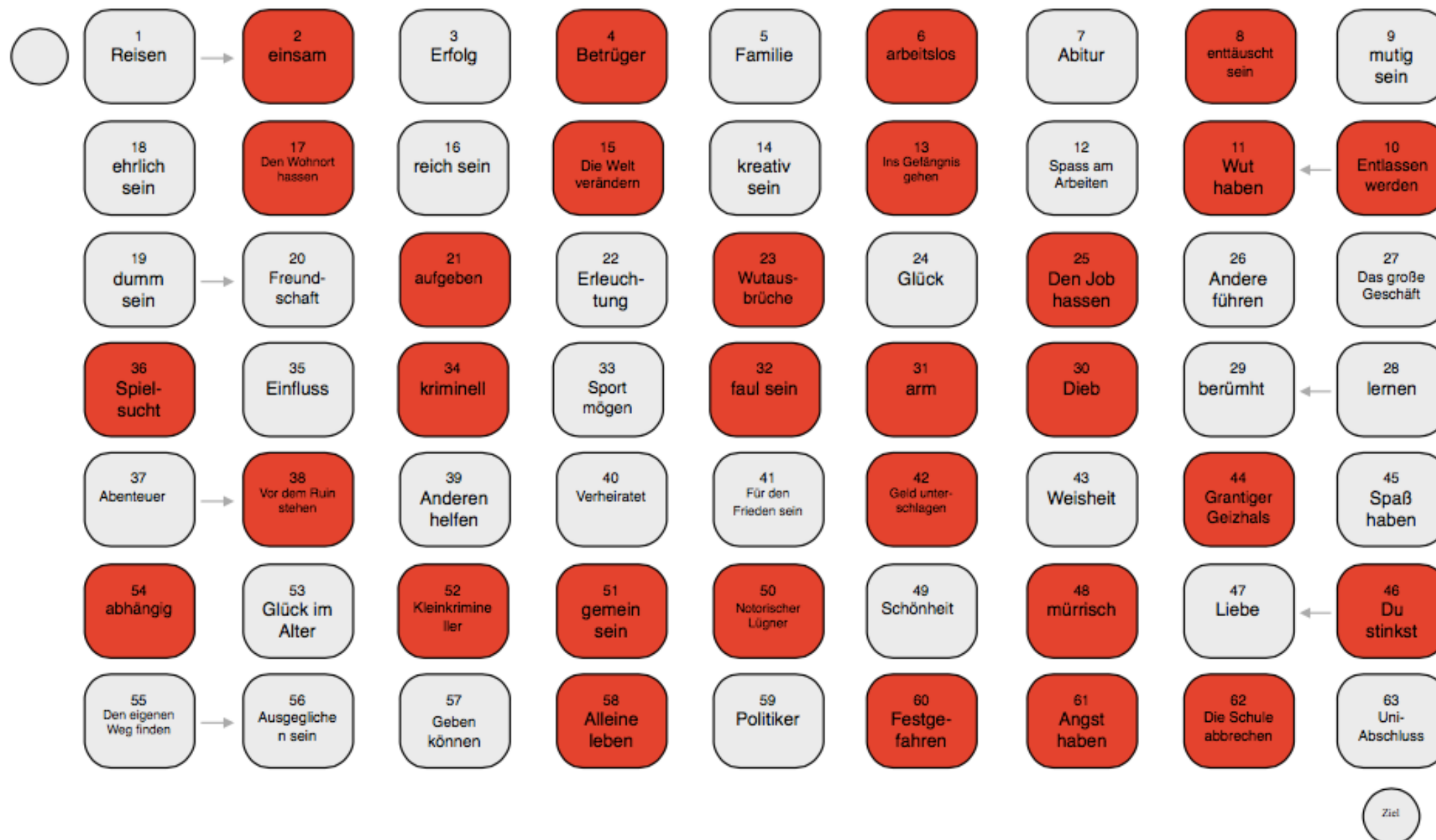
Erlebnisbasierte Übung

1. Nehmt pro Kleingruppe einen Stapel Wertekarten.
2. Es geht um die Frage. Was für ein Therapeut/Therapeutin möchte ich sein?
3. Ein/e Teilnehmer/in nimmt die Karten und sortiert diese auf drei Stapel: Ist mir sehr wichtig, ist mir wichtig, ist mir nicht wichtig.
4. Er/sie wählt von dem ist-mir-sehr-wichtig-Stapel die drei aktuell wichtigsten Werte aus.
5. Er/sie beantwortet die folgenden Fragen:
 - Erzähle kurz, was Dir dieser Wert bedeutet.
 - Gab es Momente in Deinem Leben, in denen Du nach diesem Wert gelebt hast?
 - Was könntest Du machen, um noch mehr nach diesem Wert zu leben?

Spiel

Acceptance + Commitment Therapie - ACT - Finde Deinen Weg

Deinen Weg dem Zufall überlassen!

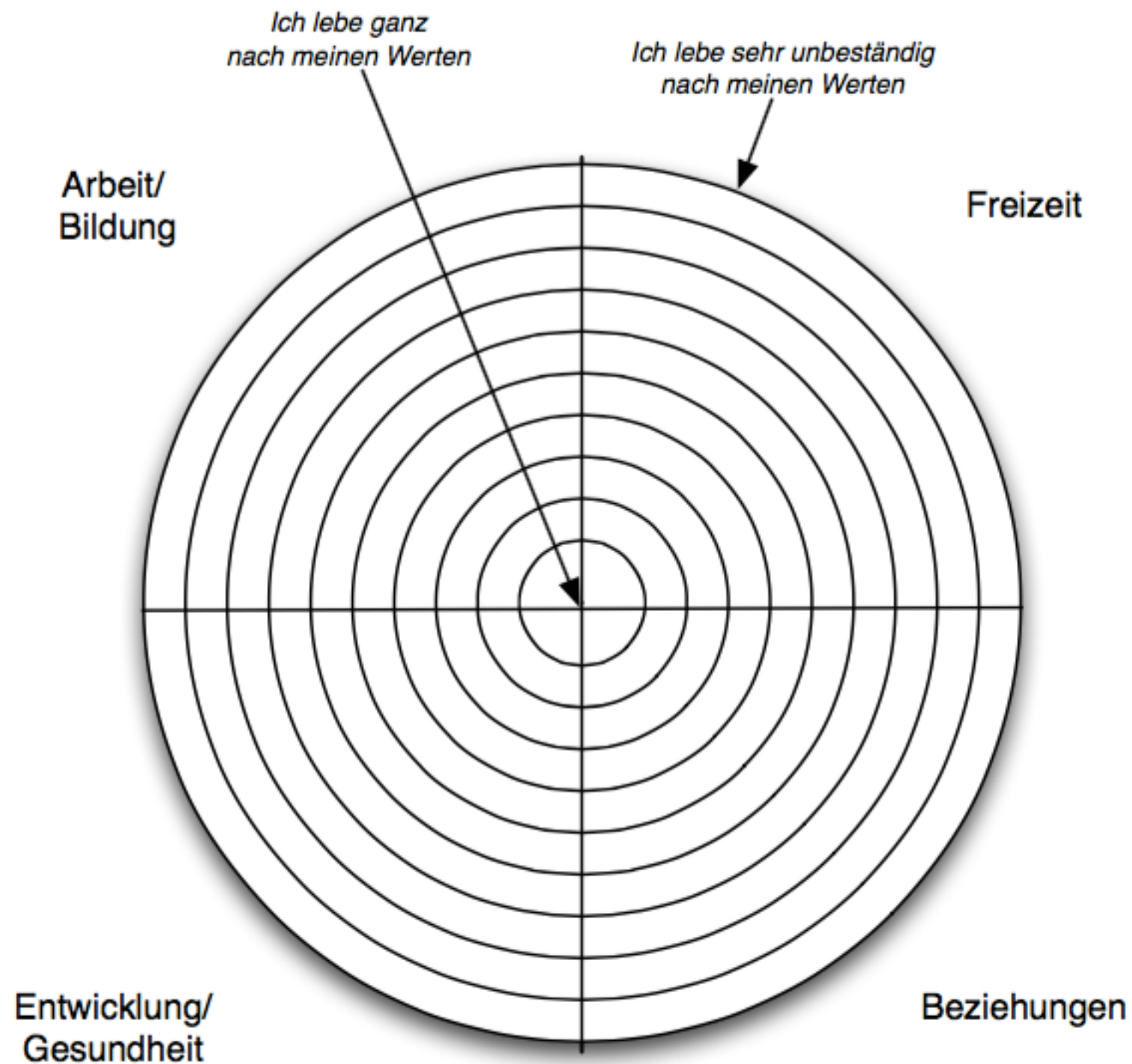


Wertarbeit mit Kindern und Jugendlichen



Der mutige Weitermacher

Wertescheibe



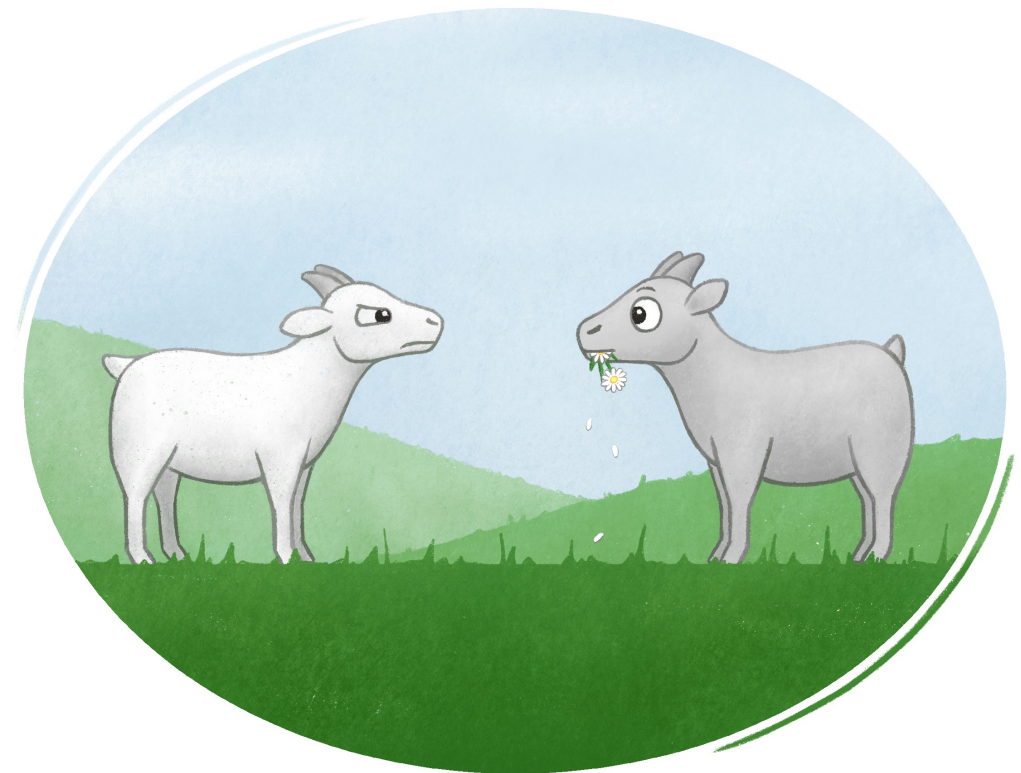
Wertarbeit mit Kindern und Jugendlichen

- Spiel: Deinen Weg dem Zufall überlassen
- Wertekarten
- Collagen
- Fotos machen lassen von: Wer oder Was ist Dir wichtig?
- Fragen zu Werten von Louise Hayes
- Helden der Kinder
- Herz versus Gift von Amy Murell



ACT mit Kindern

- Mindtrain (Jodie Wassner)
- Murell, A. & Wilson, K.: Working Protocol Kids
- Elternarbeit
- Schnucke Frieda
- AIM von Dixon





Elternarbeit mit ACT nach Coyne und Murrell

In Elterntrainings wird häufig vermittelt:

- Es gibt 3 Handlungsweisen von Eltern, die das Auftreten von Widerspenstigkeit, Wutanfällen und Aggressionen bei Kindern begünstigen (Gerald Patterson, 1982):
 - positivem Verhalten der Kinder zu wenig Aufmerksamkeit schenken
 - sehr auf negatives Verhalten achten
 - leere Drohungen aussprechen oder die Kinder überfordern
- Die ist ein sehr handhabbares Wissen, jedoch gelingt es immer wieder Eltern nicht, dieses wirklich umzusetzen. Woran liegt das?
- Oft halten Gedanken, Gefühle, Erinnerungen Eltern ab, das Erlernte wirklich umzusetzen. Insbesondere in schwierigen Situationen (z.B. Stress), welche zumeist unangenehme Gedanken und Gefühle auslösen, handeln wir häufig automatisch und eingeengt, ohne wahrzunehmen, was gerade eigentlich passiert.
- Gerade in solchen Situationen neigen wir zu Fusion und Erlebensvermeidung.



Elternarbeit mit ACT nach Coyne und Murrell

Elternarbeit mit ACT nach Coyne und Murrell

- Wenn wir als Eltern versuchen unsere Gedanken und Gefühle zu unterdrücken, neigen wir dazu:
 - starre und unflexible Erziehungsstrategien anzuwenden
 - inkonsequent zu sein
 - auf negative Gefühle der Kinder unangemessen zu reagieren
 - Fehlverhalten zu viel Beachtung zu schenken
 - uns eher mit unseren eigenen Gefühlen zu beschäftigen, als mit unserem Kind
- Bemühungen unerwünschte Gedanken und Gefühle zum Elternsein zu unterdrücken, behindern den Erwerb von Fähigkeiten und deren Einsatz (Murrell, 2008). Diese Bemühungen binden viel Aufmerksamkeit.
- Der achtsame Umgang von Eltern mit ihren Gedanken und Gefühlen hat entscheidenden Einfluss darauf wie gut Eltern darin sind zu Fördern und Grenzen zu setzen (Singh, 2007).
- Kinder achtsamer Eltern weisen weniger Verhaltensauffälligkeiten und bessere soziale Fähigkeiten auf (Singh, 2006).
- Die Entwicklung von Eltern bedeutet, pausenlose Veränderung und braucht damit immer neue Verhaltensweisen der Eltern, d.h. psychische Flexibilität.



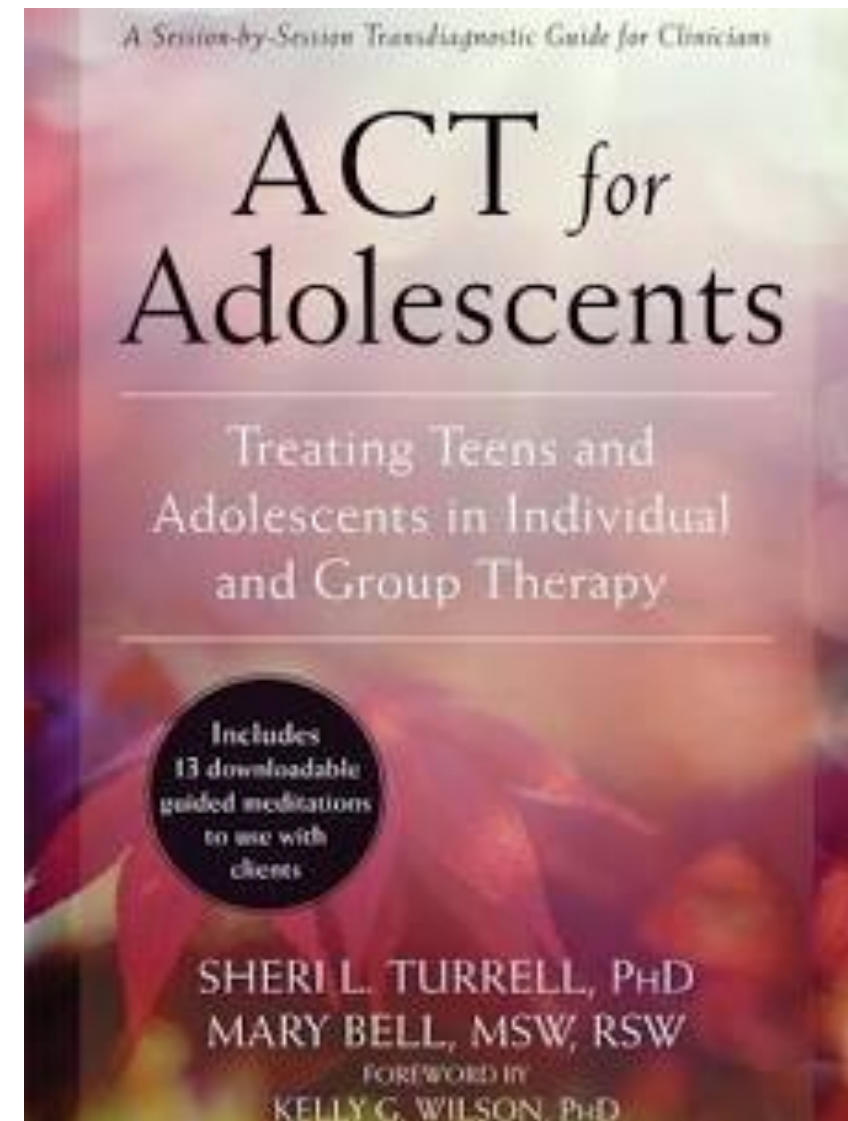
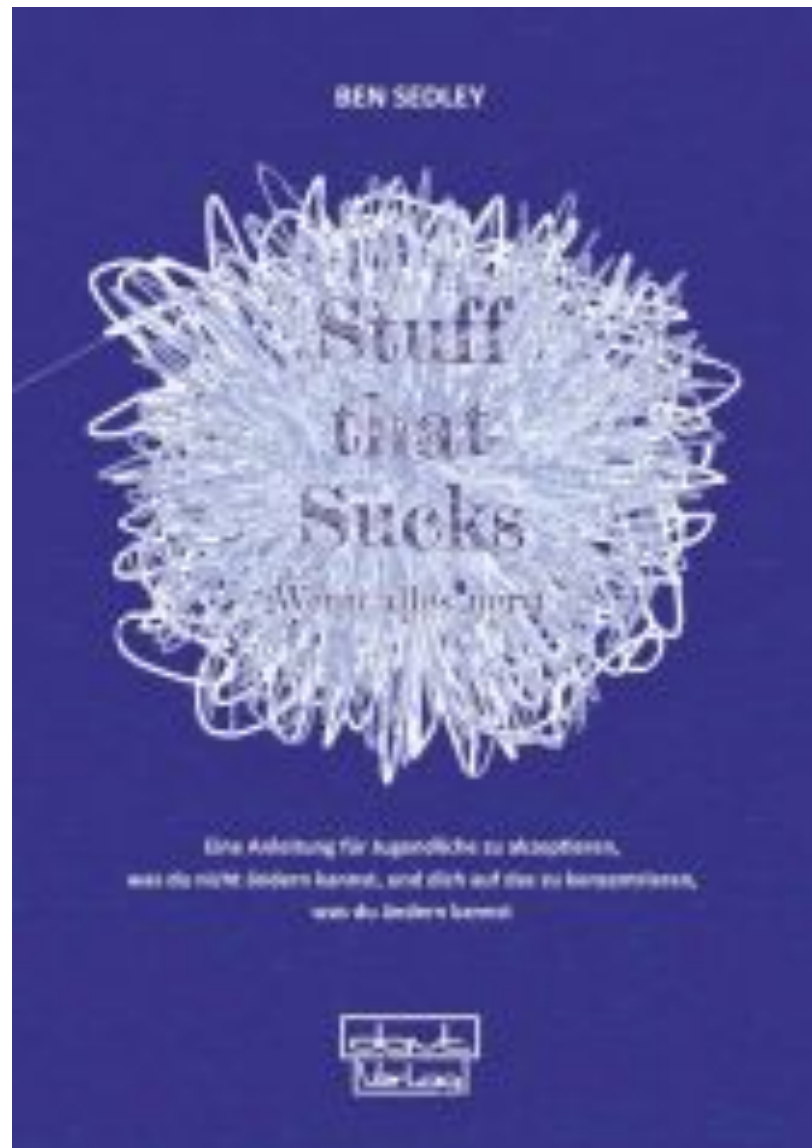
Elternarbeit mit ACT nach Coyne und Murrell

- In der praktischen Arbeit mit Eltern:
- 1. Problematische Situation sehr genau beschreiben und aufschreiben lassen mit den Gedanken und Gefühlen, sowie Körperempfindungen, sowie den Kontext.
- 2. Mit den Eltern die Strategien im Umgang damit herausarbeiten, oft Strategien der Erlebensvermeidung typische Gefühlskontrollstrategien von Eltern:
 - Nachgeben
 - Lautwerden
 - Resignieren

wirken kurzfristig positiv für Eltern

- 3. Werte als Eltern herausarbeiten, z.B. Lebenskompass
- 4. Engagiertes Handeln in Form von Zielen erarbeiten
- 5. Im Prozess an den Barrieren arbeiten mit Akzeptanz, Defusion und Achtsamkeitsübungen
- 6. Choice Point von Russ Harris

Literatur



Literatur



Internetseiten

- Association for Contextual Behavioral Science (ACBS): contextualscience.org
- Deutschsprachige Gesellschaft für kontextuelle Verhaltenswissenschaften e.V. (DGKV): dgkv.info
- foxylearning: An Introduction to Relational Frame Theory •
- Russ Harris: actmadesimple.com (Online-Training)
- www.louisehayes.com
- info@praxis-fischer-cordshagen.de

Literatur

- Ciarrochi, Joseph V. & Hayes, Louise & Bailey, Ann. (2012). get out of your mind & into your life for teens. a guide to living an extraordinary life. New Harbinger Publications.
- Ciarrochi, Joseph V. & Bailey, Ann. (2010). Akzeptanz- und Commitmenttherapie n der KVT. Beltz.
- Coyne, Lisa W. & Murell, Amy R. (2011). Freude am Elternsein - Mut zum Erziehen. Hilfe für einen achtsamen und wirksamen Umgang mit Ihrem Kind. Huber.
- Dixon, M.R. & Paliliunas, D. (2018). A Behavior Analytic Curriculum for Social-Emotional Development in Children. Shawnee Scientific Press
- Greco, Laurie A. & Hayes, Steven (2011). Akzeptanz und Achtsamkeit in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. Beltz.
- Harris, Russ (2011). ACT leicht gemacht. Ein grundlegender Leitfaden für die Praxis der Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Arbor.
- Hayes, Louise. (2015). The Thriving Adolescent: Using Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology to Help Teens Manage Emotions, Achieve Goals, and Build Connection. New Harbinger
- Hayes, S. & Strosahl, S. & Wilson, K. (2012). ACT, Achtsamkeitsbasierte Veränderungen in Therapie und Praxis, Junfermann.
- Mutenhammer, J. & Geisler, U. (2016). Achtsamkeitsübungen mit Kindern und Jugendlichen in der Psychotherapie. Junfermann.
- McCurry, Christopher (2011). Ihr ängstliches Kind mit Achtsamkeit und Akzeptanz begleiten. Arbor.
- Rändere, J. Semple & Jeniffer Lee. (2011). Achtsamkeitsbasierte Therapie für Kinder mit Angststörungen. Junfermann.
- Saltzman, Amy. (2014). A Still Quiet Place. A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions. New Harbinger.
- Sedley, B. (2019). Stuff that sucks-went alles nervt. dgvt-Verlag
- Snel, E. (2013). Stillsitzen wie ein Frosch. Kinderleichte Meditation für Groß und Klein. Goldmann.
- Turell, S.L. & Bell, M. (2016). ACT for Adolescents. Context Press.
- Whittingham, Koa & Coyne, Lisa W. (2019). Acceptance and Commitment Therapy: The Clinician's Guide for Supporting Parents. Academic Press.

Die Illusion der Kontrolle

- Lila Gorilla mit einem Tütü/rosa Elefant/**Lieblingessen**
- I want candy
- Ball unter Wasser
- In jemanden verlieben
- Das Bein nicht mehr spüren, so dass es amputiert werden kann
- Sprüche beenden lassen
- Lösche eine Erinnerung
- An Zitrone riechen ohne zu speicheln
- Zimmer aufräumen
- Der Lügendetektor

Ideen für Übungen

- Sockenübung
- Gong mit Armen hoch
- Wahrnehmung des anderen
(Veränderung) 2er
- Hedgie
- Folienübung 2er
- Vom Stuhl springen
- Monster auf dem Boot
- Film Kapfschalter
- Ich habe den Gedanken, dass
- Der Tiger
- Raum geben
- Wertekarten 2er