



***Zentrum für Kind, Jugend und Familie
(ZKJF) von Clenia Littenheid***

Gruppenangebote in Amriswil

Gruppenangebote des ZKJF in Amriswil

Kompaktkurs in der Ferienzeit Soziales Kompetenztraining in Gruppen

Das Soziale Kompetenztraining in der Gruppe soll Kinder und Jugendliche in ihren sozialen und emotionalen Kompetenzen stärken und fördern. Das Training soll Jugendlichen helfen miteinander achtsamer umzugehen, Lösungsstrategien im Umgang mit Konflikten zu entwickeln, Versagens- und Leistungsängste abzubauen und ein stabiles Selbstbild aufzubauen. Aktuelle Themen der Teilnehmenden sind uns wichtig und werden gerne aufgenommen und besprochen. Inhaltlich wird mit Methoden des modernen Verhaltenstrainings gearbeitet.

Ziele des Trainings: kompetenter Umgang mit den eigenen Gefühlen/Wünschen, Bedürfnisse/Emotionen anderer erkennen (Empathie), Unsicherheiten im Kontakt mit anderen bearbeiten, Ergreifen sozialer Initiativen, empathisches Miteinander unter Gleichaltrigen fördern, Zuhören können, Grenzen akzeptieren, Einhaltung von Regeln, Konfliktlösungsstrategien entwickeln, Selbstwert/Selbstbewusstsein steigern.

Methodik: Basierend auf Grundlagen der Verhaltenstherapie, Psychoedukation, Rollenspiele und Selbstreflexion

Ablauf: Kompaktkurs an 3 Vormittagen in den Ferien (Herbst und Frühling 2023)

Alter: 12-17 Jahre (Bei Bedarf eine zusätzliche Gruppe: 8-11Jahre)

Gruppengrösse: 3 – 6 TN

Gruppentraining für Kinder mit einem ADHS oder einer hyperkinetischen Störung des Sozialverhaltens

Diese Gruppe richtet sich an Kinder mit einer ADHS-Symptomatik. Wir üben miteinander das systematische Bearbeiten von Aufgaben, eine bessere Selbststeuerung, einen konstruktiven Umgang mit Fehlern, mehr Zutrauen in das eigene Können und wie das Lernen mehr Spass machen kann. Begleitend finden Elternabende für den Austausch und zur Förderung eines stressfreieren Umgangs mit herausfordernden Eltern-Kind-Situationen.

Alter: 7-12 Jahre

Ablauf: 6 Einheiten für die Kinder à 1.5h, 3 Termine für die Eltern à 1h

Grösse: 4 – 8 TN





Gruppensitzungen «Identität, Selbstwertgefühl im transkulturellem Kontext»

Manchmal kann die Antwort auf die einfache Frage «Woher kommst du?» sehr schwierig sein, weil es keine einfache Antwort gibt. Die Frage «Wo ist dein Zuhause?» kann schwer zu beantworten sein, wenn ein oder beide Elternteile einen Migrationshintergrund haben. Die Identität ist ein sehr wichtiges Merkmal einer Person und eine Grundlage für Selbstachtung und Selbstwertgefühl, und es kann schwierig sein, herauszufinden, wo man hingehört, wenn kulturelle Hintergründe miteinander verflochten sind. Identitätsfragen in diesem Kontext werden beleuchtet, bearbeitet und therapeutisch begleitet.

Methodik: Gruppendiskussionen, die zur Selbstreflexion führen, Unterstützung bieten und die Bewältigungsfähigkeiten stärken.

Termin: einmal im Monat

Altersgruppen: 12-17 Jahre (Bei Bedarf eine zusätzliche Gruppe: 8-11 Jahre)

Gruppengröße: 4 - 8 Teilnehmer

Sprachen: Deutsch, mit der Möglichkeit, eine Gruppe in Spanisch, Russisch und Englisch zu eröffnen

Gruppe Essstörungen (vorrangig Anorexie)

Einmal in der Woche stattfindende Gruppe zum Thema Essstörungen, als sinnvolle Ergänzung zur Einzeltherapie. Es geht um Dich, Austausch mit anderen Betroffenen, Stärkung von Selbstbewusstsein und sozialer Kompetenz. Umgang mit Fragen, Sozialen Medien, Rollenbildern, Erarbeitung von Strategien zur Emotionsregulation und um Themen die ihr Jugendlichen selbst mitbringt. Zum Beispiel, wie komme ich wieder mit Freunden und MitschülerInnen in Kontakt? Wie gehen andere Betroffene mit Familienessen und Ferienbuffets um? Wie mit Aussagen von aussen, dass es doch ganz einfach ist «nur zu essen». Wir freuen uns auf einen spannenden Austausch.

Gruppengröße: 3 - 10 Jugendliche, Alter ab ca. 12-18 Jahre (Bei Bedarf Zusatzgruppe für jüngere Kinder)

Termin: alle 14 Tage fortlaufend

Methoden: u.a. Elemente aus der Ego-State-Therapie, Verhaltenstherapie



Trialogabende Essstörung für Betroffene und Angehörige

5 Abende für Eltern und Jugendliche, um sich gemeinsam gegen die Essstörung zu verbünden und konstruktive Strategien zur Bewältigung zu entwickeln. Der Austausch unter den Betroffenen und ihren Familien ist sehr hilfreich für alle Beteiligten und kann die Gesundheit fördern.

Zielgruppe: Jugendliche ab circa 14 Jahren mit Essstörungen (Magersucht, Bulimie und Binge Eating-Störung) sowie deren Eltern oder andere Angehörige.

Angebot: An den Trialogabenden halten die leitenden Personen kurze Vorträge über das Entstehungsmodell und die Behandlungsmöglichkeiten bei allen Formen von Essstörungen im Jugend- und jungen Erwachsenenalter. Diese Informationen und Empfehlungen werden anschliessend in der Gruppe diskutiert. Die Gruppengrösse umfasst 4 bis maximal 16 Teilnehmende inkl. Angehörige. Eltern und Jugendliche erfahren zudem nützliche Strategien, die im Umgang mit der Erkrankung hilfreich sein können. Der Austausch unter den betroffenen Familien stellt eine zusätzliche Unterstützung dar und wird in den Trialogabenden gezielt gefördert.



www.clienia-amriswil.ch

Es stehen folgende fünf Themenabende auf dem Programm:

1. Den Essstörungs-Teufelskreis in den Beziehungen erkennen und durchbrechen
2. Hilfe, die Essstörung frisst uns auf – wie können wir den Blickwinkel erweitern?
3. Einfühlung und Verbesserung der Kommunikation im Umgang zwischen Betroffenen und ihren Familien
4. Sorge, emotionale Wärme, Verantwortung – die richtige Balance finden
5. Gemeinsam Strategien entwickeln – was hilft?

Aktuelle Termine werden auf Nachfrage bekanntgegeben.

Termine und Dauer

Die aktuellen Durchführungstermine unserer Angebote und die Dauer der Gruppentrainings finden Sie auf www.clienia.ch/zkjf

Auskunft und Anmeldung

Telefon 0848 92 92 92
E-Mail zip@clienia.ch

Durchführungsort

Zentrum für Kind, Jugend und Familie ZKJF
Wuhrstrasse 2, 8580 Amriswil

