

70 Karten mit Übungen
für Therapie und Beratung

Kettner

Alles wird gut, Morfosi!

Wie Kinder Depression verstehen
und mit ihr umgehen lernen



BELTZ

Einführung

»Nicht ausgedrückte Gefühle sterben nicht. Sie werden lebendig begraben und kommen irgendwann auf unschöne Weise wieder hervor.«
Sigmund Freud

Depressionen bei Kindern und Jugendlichen

Die Häufigkeit des Auftretens depressiver Störungen im Kindes- und Jugendalter nimmt deutlich zu. Parallel dazu erhöht sich, im Durchschnitt betrachtet, der Schweregrad dieser Erkrankung.

Daraus ergibt sich die logische Schlussfolgerung der Notwendigkeit nach einem allgemeinen Verständnis für die Entwicklung depressiver Symptomatik und einem adäquaten Umgang mit diesem Erkrankungsbild zu streben. Prävention und Heilung sind Kernelemente dieses angestrebten Entwicklungsprozesses.

Um einen Beitrag zu leisten, Kinder und Jugendliche in der Erreichung dieses Zieles zu unterstützen, ist »Morfosi« entstanden.

Metaphorisierung der Depression

Therapeutische Änderungsprozesse laufen leichter an, wenn man dem problematischen inneren Anteil ein Bild,



eine Stimme und/oder einen Bezug geben kann. Daher wird in diesem Kartenset eine Figur, »Morfosi«, zur Hand genommen, an der es leichter fällt, zu erkennen, wann eine Seele gesund arbeitet, wann sie sich angegriffen zeigt oder wann sie depressiv erkrankt ist.

Dieser Morfosi zeigt den fließenden Übergang zwischen Gesundheit und Krankheit auf, dem wir alle unterliegen. Je nachdem, was in unserem sozialen Leben oder unserem Körper geschieht, können sich die gesunden und schädigenden Anteile verschieben.

Morfosi soll verdeutlichen, dass wir diesem Verschiebungsprozess nicht zur Gänze hilflos ausgeliefert sind, sondern hilfreich Einfluss nehmen können.



Relevanz von Depressionen bezüglich der Lebensqualität

Das Leiden unter der Symptomatik einer Depression lässt die Lebensqualität signifikant sinken. Dieser Prozess setzt sich bei Nichtbeachtung des Störungsbildes fort, da es im Verlauf häufig zu komorbiden Erkrankungsbildern kommt (Sucht, Angststörung etc.). Bei zu geringer Lebensqualität liegt die Entwicklung einer Suizidalität nahe.

Der überwiegende Teil depressiver Störungsbilder zeigt einen episodischen Verlauf. Dieser kann sich u.a. auf-

grund einer Ignorierung der Behandlungsnotwendigkeit allerdings prolongieren und auch einen chronischen Verlauf nehmen.

Diese Tatsachen stellen einen Appell an uns alle dar, sich um unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität zu kümmern.

Zielgruppe

Grundsätzlich ist das Kartenset für alle Altersstufen geeignet, aufgrund der kindgerechten Illustration und einfach gehaltenen Sprache allerdings schwerpunktmäßig auf Kinder ausgerichtet.

Verwendung kann es in Psychotherapie und Beratung, Pädagogik, Coaching, im Einzelkontakt sowie im Gruppensetting finden.

Inhaltliche Methoden

Das Kartenset vereint in sich Elemente aus verschiedenen therapeutischen Richtungen, von der kognitiv-behavioralen Therapie, über die systemische bis hin zur Hypnotherapie. Zudem hat es Anteile aus der Theater- und Kunstpädagogik.

Gender-Hinweis

In diesem Kartenset wird das grammatikalische Geschlecht bunt durcheinander verwendet. Alle, die ihre Geschlechts-

identität nicht diesen binären Kategorien zuordnen, sind ausdrücklich mit angesprochen.

Inhaltliche Struktur des Kartensets

Das Morfosi-Kartenset umfasst 70 Karten, die in 6 Module aufgeteilt sind:

- ▶ Modul 1: Das ist Morfosi
- ▶ Modul 2: Morfosi ist gesund
- ▶ Modul 3: Morfosi hat schwierige Probleme
- ▶ Modul 4: Morfosi hat die Roboter-Krankheit
- ▶ Modul 5: Morfosi geht es besser
- ▶ Modul 6: Bunte Flecken für Morfosi



Modul 1: Das ist Morfosi



Das erste Modul (Karten 1–9) soll den Klienten und Anwenderinnen des Kartensets im übertragenen Sinne die grundsätzliche »Ausstattung« eines Menschen in Gesundheit wie Krankheit darstellen.

Die Klienten werden hier zudem bereits aufgefordert, ihre individuelle Selbstsicht gegen die Darstellung des Morfosi abzuwägen.

Reine Informationsvermittlung und eigene Erarbeitung der Inhalte wechseln ab.

Modul 2: Morfosi ist gesund



Im zweiten Modul (Karten 10–19) liegt der Schwerpunkt auf Psychoedukation und explorativem Entdecken von Gesundheit.

Die Klientinnen lernen allgemein etwas über seelische Gesundheit und verstehen, dass dieser Zustand nicht die Abwesenheit von Schwierigkeiten bedeutet. Durch Morfosis Beispiel wird die Erkundung eigener gesunder Anteile angestoßen. Diese werden somit ins Bewusstsein gerückt.

Reine Informationsvermittlung und eigene Erarbeitung der Inhalte wechseln ab.

Modul 3: Morfosi hat schwierige Probleme



Das dritte Modul (Karten 20–27) legt den Fokus auf die ersten Vorgänge des fließenden Prozesses hin in eine pathologisch einzuordnende Symptomatik. Einflussfaktoren und das Entstehen von Irrationalität und Dysfunktionalität werden anhand von Beispielen begrifflich gemacht. Selbstreflexion wird angestoßen.

Modul 4: Morfosi hat die Roboter-Krankheit



Das vierte Modul (Karten 28–41) dient der Psychoedukation bezüglich einer pathologischen Depressivität. Wichtige Kriterien werden anhand der Figur Morfosi erläutert und eingeordnet; ein Notfallplan bei akuter Suizidalität aufgezeigt. Selbstreflexion wird angestoßen.

Modul 5: Morfosi geht es besser



Im fünften Modul (Karten 42–59) konzentrieren sich die Klienten und Anwenderinnen des Kartensets auf den Behandlungsplan und -verlauf. Ist- und Zielzustand werden

abgestimmt sowie das Vorgehen, um das erstrebte Ziel erreichen zu können.

U.a. kommen hier kognitive Techniken, Verhaltensaktivierung, Emotionsregulationsübungen, Expositionen in sensu wie in vivo, Training sozialer Kompetenz, Selbstfürsorge und Problembewältigung sowie Entspannungsverfahren zum Einsatz.

Modul 6: Bunte Flecken für Morfosi



Das sechste und letzte Modul (Karten 60–70) dient der inneren Verankerung des Gelernten durch Anwendung und Wiederholung in entspanntem und gelöstem Zustand.

Dazu werden Beispiele verwendet, die zum Nachahmen und zur Anwendung auf die eigene Person einladen.

Beispiel-Reime und die Aufforderung zu eigenen Entwürfen sollen Kreativität fördern, sich selbst ganz individuell mit sich, seinen Gedanken, Gefühlen und seinem Körper und Verhalten auseinanderzusetzen.

Die 70 Karten im Überblick

Modul 1: Das ist Morfosi

- 1 Morfosi.** Die Karte dient der ersten Kontaktaufnahme und soll Interesse wecken.
- 2 Verschiedene Gestalten von Morfosi.** Diese Karte dient der Enttabuisierung von negativen Gefühlen. Dem Klienten bzw. der Klientin wird klar, dass jeder Mensch positive und negative Gefühle empfindet. Exploration eigener Erfahrungen.
- 3-4 Morfosis Knopf/Jeder hat einen Knopf.** Diese Karten veranschaulichen die mögliche Kontrolle über Gedanken und Gefühle und den temporären Nutzen von Verdrängung. Exploration eigener Erfahrungen.
- 5-6 Roboter ohne Ladekabel/Morfosi strengt sich an.** Individuelle Symptome als Reaktion auf das Erleben eigener Grenzen werden aufgezeigt und als normales Warnsignal erläutert. Exploration eigener Erfahrungen.
- 7-8 Gründe für Veränderung/Einfluss auf Veränderung.** Allgemeine Darstellung von Veränderungen im Leben und möglicher Einflussnahme. Exploration eigener Erfahrungen.
- 9 Ein Roboter hat keine Gefühle.** Anstoß einer Auseinandersetzung mit der Daseinsberechtigung von Emotionen (positiv wie negativ). Exploration eigener Erfahrungen.



Modul 2: Morfosi ist gesund

- 10-12 Alles gut/Wie sich Gesundheit anfühlt/Das ist wichtig für Gesundheit.** Psychoedukation Gesundheit. Exploration eigener Erfahrungen.
- 13-14 Wie wertvoll fühlt Morfosi sich?/Guter Umgang mit Gefühlen ist wichtig.** Darstellung des Zusammenhanges von emotionaler Kompetenz und Selbstwertgefühl. Exploration eigener Erfahrungen.
- 15-18 Freude/Ärger/Angst/Trauer.** Darstellung des Nutzens von Gefühlen und einem adäquaten Umgang mit ihnen. Exploration eigener Erfahrungen.
- 19 Probleme sind normal.** Psychoedukation zu selbstfürsorglichem Verhalten und adäquater Problembewältigung. Exploration eigener Erfahrungen.



Modul 3: Morfosi hat schwierige Probleme

- 20 Probleme lösen können ist wichtig.** Psychoedukation und Aufforderung zu selbstfürsorglicher Haltung durch adäquates Problembewältigungsverhalten. Exploration eigener Erfahrungen.
- 21-24 Probleme ohne gute Lösung/Der Knopf bei Ärger/Der Knopf bei Angst/Der Knopf bei Trauer.** Verständnis für Vermeidungsverhalten in Bezug auf Probleme und negative Gefühle und ihre Auswirkungen. Exploration eigener Erfahrungen.



25–27 Stress kann graue Flecken machen/ Katastrophen können graue Flecken machen/Alleinsein kann graue Flecken machen. Darstellung von möglichen Ursachen, die die Emotionsregulation nachhaltig stören. Exploration eigener Erfahrungen.

Modul 4: Morfosi hat die Roboter-Krankheit

28 Der menschlöse Roboter. Exploration depressiver Erinnerungen.

29–32 Gedanken bei zu vielen grauen Flecken/Gefühle bei zu vielen grauen Flecken/Körper bei zu vielen grauen Flecken/Verhalten bei zu vielen grauen Flecken. Darstellung depressiver Symptomatik in Bezug auf Gedanken, Gefühle, Körper und Verhalten. Exploration eigener Erfahrungen.

34 Roboter-Krankheit. Darstellung des Vollbildes einer Depression. Exploration eigener Erfahrungen.

35 Roboter-Krankheit als Zeichen. Begründung der depressiven Symptomatik. Exploration eigener Erfahrungen.

36 Das fehlende Ladekabel. Typische Symptome der Depression. Exploration eigener Erfahrungen.

37 Vom bunten Menschen zum grauen Roboter. Darstellung unterschiedlicher Verläufe



und Exploration der Entwicklungsgeschwindigkeit der eigenen Depression.

38 Der graue Roboter. Wiederholung der typischen Symptome und der Exploration eigener Erfahrungen. Anstoß zu selbstfürsorglicher Konfrontation.

39 Schwieriges Denken/Schwieriges Fühlen. Beispielhafte Aufzählung bezüglich Irrationalität und Dysfunktionalität in Kognitionen und Emotionen. Exploration eigener Erfahrungen.

40 Wenn Morfosi nicht mehr leben möchte. Darstellung von Suizidalität und ihre Abklärung.

41 Notfallplan. Anleitung zu hilfreicherem Vorgehen bei akuter Suizidalität.

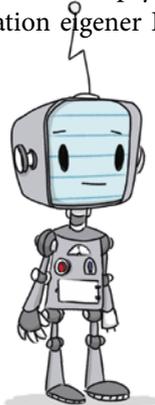
Modul 5: Morfosi geht es besser

42 Morfosi braucht Veränderung. Anstoß zu Einsicht in Veränderungsnotwendigkeit. Exploration eigener Ideen und Erfahrungen.

43–48 Menschsein ist das Ziel/Der Startpunkt/Das Ziel/Abschnitte und Belohnungen/Morfosis Knopf reparieren Akku aufladen. Abstimmen eines planvollen Vorgehens mit dem Ziel der Verbesserung der Symptomatik bzw. Heilung. Exploration eigener Ideen und Erfahrungen.

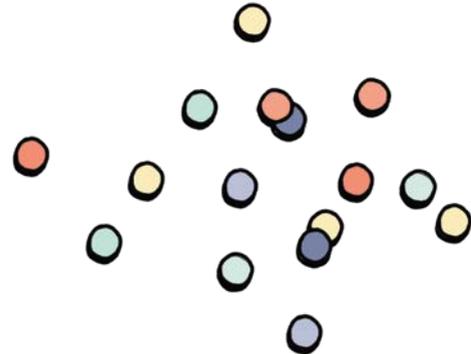


- 49 Gedanken und Gefühle kommen zurück. Vorbereitung auf eventuelle Regression nach anfänglichen Fortschritten. Exploration eigener Ideen und Erfahrungen.
- 50 Problem analysieren. Ermutigung zu Selbst- und Fremdhilfe. Exploration eigener Ideen und Erfahrungen.
- 51 Das Kurzfristig-Langfristig-Ding. Anstoß zur Auseinandersetzung mit den kurz- und langfristigen Konsequenzen des eigenen Verhaltens. Exploration eigener Ideen und Erfahrungen.
- 52–59 Stabile Basis gegen die Roboter-Krankheit/Morfosi lebt Gefühle/Morfosi passt auf seine Gedanken auf/Morfosis Bedürfnisse sind wichtig/Morfosi ist Morfosi/Morfosi schützt sich/Morfosi findet sich und andere wertvoll/Morfosi genießt und gönnt sich was. Erarbeitung wichtiger Basisfaktoren, die zu psychischer Gesundheit führen. Exploration eigener Ideen und Erfahrungen.



Modul 6: Bunte Flecken für Morfosi

- 60–64 Jede Menge bunte Reime/Jede Menge Knopf-Reime/Jede Menge bunte Roboter-Reime/Jede Menge Roboter-Reime/Jede Menge »Du schaffst das!«-Reime. Imaginationsübung.
- 65 Morfosi an seinem Lieblingsplatz. Abstimmen eines planvollen Vorgehens mit dem Ziel der Verbesserung der Symptomatik bzw. Heilung. Exploration eigener Ideen und Erfahrungen.
- 66 Atmen kann Morfosi helfen. Atemübung.
- 67 Schöne Dinge machen kann Morfosi helfen. Forcieren von Aktivitäten und Achtsamkeit.
- 68–70 Dein gesunder Morfosi/Dein roboter-kranker Morfosi/Dein Morfosi, dem es besser geht. Anstoß zu aktivem, kreativem und gesundheitsförderndem Umgang mit sich selbst.





Über die Autorin

Dip.-Päd. Caroline Kettner, ist approbierte Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche (VT), Diplom-Pädagogin (Univ.), Hypnosetherapeutin und Heilpraktikerin (Psychotherapie). Niedergelassen in eigener Praxis auf dem Land

tätig. Ihre Arbeit, schwerpunktmäßig mit Kindern und Jugendlichen, wird durch tiergestützte Psychotherapie und Pädagogik gewinnbringend ergänzt.

Darüber hinaus engagiert sie sich durch ihre Lehr- und Dozententätigkeit für mehr Verständnis und Toleranz sich selbst und anderen gegenüber.



Die Illustratorin

Karolina Horngacher (Golightly), www.kingbirdillustration.com ist selbstständige Illustratorin aus Leidenschaft und lebt und arbeitet in Salzburg.



Kettner

Mein Bammel und ich

Wie man seine Angst erzieht.

77 Karten mit Übungen für Therapie, Beratung und Pädagogik mit Kindern. Mit 12-seitigem Booklet.

2023.

GTIN 4019172101213



Den eigenen »Bammel« erziehen: Strategien für den Umgang mit Ängsten erlernen

- ▶ der Wachhund Bammel als Metapher für die eigene Angst
- ▶ Kindern und Jugendlichen zu einem guten Umgang mit Ängsten verhelfen
- ▶ für Psychotherapie, Beratung, Pädagogik und Soziale Arbeit, Einzel- und im Gruppensetting

Angst ist ein lebenswichtiges Gefühl, ein guter Umgang damit wesentlich für das eigene Leben. Denn wenn unsere Angst außer Kontrolle gerät, ist sie nicht mehr hilfreich, sondern störend und kann zu Erkrankungen führen.

Dem inneren Anteil ein Bild geben: der Wachhund Bammel

- ▶ Psychoedukation (Bammel kennenlernen)
- ▶ kognitive Techniken erlernen (Bammel erziehen – die Hundeschule)
- ▶ innere Verankerung durch Exposition (mit Bammel üben)

Viele therapeutische Spiele für Ihre Praxis finden Sie auf www.beltz.de/therapiespiele



Gefühle im Doppelpack: Emotionsarbeit spielerisch gestalten

Gleiche Emotionen erkennen und benennen

»Gefühle-Twins« ist ein therapeutisches Karten- und Reaktionsspiel zur Arbeit mit Emotionen. Auf 55 Karten werden jeweils 8 verschiedene Emotionsbilder gezeigt. Je zwei Karten stimmen immer in genau einer gezeigten Emotion überein. Verschiedene Spielvarianten ermöglichen einen abwechslungsreichen und kurzweiligen Einsatz in der Therapiestunde.



Monique Vercoelen

Gefühle-Twins

Therapiespiel zum Erkennen von Emotionen für Kinder und Jugendliche 2024.

GTIN 4019172101473

Miriam Präscht

Moment mal - Das Wirbelwindspiel

Achtsamkeitsspiel für die therapeutische und pädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Brettspiel in stabiler Box 27 x 27 x 5,5 cm
GTIN 4019172101282



Das Spielbrett von »Moment mal – Das Wirbelwindspiel« zeigt eine fantastische Landschaft mit einem großen Wirbelwind. Die Spieler und Spielerinnen lernen auf ihrem Spielweg verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen, wobei sie für jeden Übungsversuch »Momentpunkte« erhalten. Manchmal rutschen sie zurück oder der starke Wind treibt sie nach vorn, bis sie schließlich auf der Ruheinsel ankommen.

Ziel ist, dass die Kinder und Jugendlichen im Spielmoment Achtsamkeit durch Körperempfindungen, Sinneswahrnehmungen und Gedankenexperimente erfahren und so viele kleine Übungen kennenlernen, von denen sie langfristig in ihrem Alltag profitieren.

- Für 2–6 Spieler, ab 6 Jahren, Dauer ca. 15-25 Min. (variabel zu gestalten)
- Für Psychotherapie, Beratung, Pädagogik, Soziale Arbeit und in der Familie

Morfosi

Hallo!

Ich bin Morfosi

und sehe in meinem Leben immer ein bisschen anders aus.

Einmal kannst du mich treffen und du siehst einen kunterbunten, strahlenden Menschen.

Ein anderes Mal triffst du mich, da habe ich graue Flecken und erinnere dich ein bisschen an einen Roboter.

Wieder ein anderes Mal begegnest du einem komplett grauen Roboter.

- ▶ Hast du eine Idee, warum sich an mir etwas verändert?
- ▶ Wie sehe ich wohl aus, wenn es in meinem Leben gut läuft?
- ▶ Wie sehe ich wohl aus, wenn in meinem Leben etwas schlecht läuft?





Verschiedene Gestalten von Morfosi

Wenn das Leben von Morfosi gut läuft, ist er ein Mensch mit vielen Gefühlen und Bewegungen.

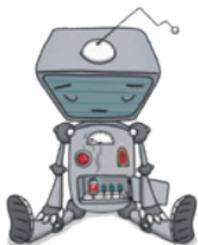
Kannst du beschreiben, wie du dich fühlst und was du machst, wenn es in deinem Leben gut läuft?

Wenn im Leben von Morfosi über einen kurzen Zeitabschnitt etwas belastend ist, verändert er sich und wirkt in manchen Bereichen wie ein Roboter.

Was verändert sich bei dir, wenn du z.B. Streit mit Freunden/ Eltern/Geschwistern hast, etwas Schlimmes passiert ist oder du die Schule als zu anstrengend empfindest?

Wenn das Leben von Morfosi zu lange schlecht läuft und er keine Idee hat, wie man das lösen kann, dann verändert er sich ganz in einen Roboter. Am Anfang funktioniert er noch, hat aber keine Lebensfreude mehr und findet sein Leben oft sinnlos.

Kennst du das auch? Woran merkst du den Roboter? Was fehlt oder was kommt dazu, wenn er da ist?





Menschsein ist das Ziel

Für Morfosis Veränderungs-Plan ist es erst einmal wichtig zu überlegen:

► Wo ist der Start?

Und

► Wo ist das Ziel?



Das Ziel ist sicher ein gesunder, kunterbunt strahlender Mensch, den es auf der Welt nicht noch einmal gibt.

Seinen Startpunkt sucht Mofosi gut aus, damit es am Anfang nicht zu schwer ist und er sofort wieder aufgibt. Dafür versucht er zu erkennen, an welchem Punkt er jetzt gerade steht, was er noch schaffen kann und was nicht. Morfosi entscheidet sich dann, von diesem Punkt aus noch einen Schritt zurückzugehen. Er möchte mit ganz leichten Übungen anfangen, um seinen Akku zu schonen. Damit wird es wahrscheinlicher, dass die Übungen funktionieren und er so einen bunten Klecks machen kann. Schon ist sein Akku nicht mehr so sehr in Gefahr.

Hast du auch schon einmal etwas gemacht, das nicht anstrengend war und sich dabei und danach gut angefühlt hat?

