



50 schlaue Fragen und
wissenswerte Antworten

Platzer

Wilbo weiß was über Schmerz

Wissensquiz zur Psychoedukation
in der Kinderpsychotherapie



??



BELTZ

Wenn Kinder über anhaltende oder wiederkehrende Schmerzen klagen und sich daraufhin in ihrem Alltag immer weiter einschränken, bedeutet das nicht nur für sie selbst, sondern auch für ihr familiäres Umfeld eine große Belastung.

Eine altersgerechte Psychoedukation und Aufklärung spielen eine besonders wichtige Rolle, da das Verstehen der eigenen Schmerzerkrankung Kinder dabei unterstützt, den Kreislauf aus Hilflosigkeit, Rückzug und passiver Schmerzbewältigung zu durchbrechen und ihre eigene Selbstwirksamkeit zu stärken.

Das vorliegende Kartenset begleitet Kinder spielerisch in der Auseinandersetzung mit ihren chronischen Schmerzen, indem es Wissen vermittelt, Bewältigungsstrategien für den Alltag mit chronischen Schmerzen vorstellt und den Raum für Gespräche über das eigene Empfinden und Verhalten öffnet.

Was sind chronische Schmerzen?

Jeder Mensch kennt Schmerzen – die ersten Schmerzerfahrungen machen wir bereits in unserer Kindheit. Diese – meist akuten – Schmerzen sind als Warnsignal zu verstehen, um





uns vor schlimmeren Verletzungen und vor Gefahren zu schützen, Schonung anzuregen oder um Heilungsprozesse zu erleichtern. Kommt es zu einer Chronifizierung, geht diese ursprüngliche Warnfunktion verloren, dann hat sich der Schmerz zu einer eigenen Erkrankung entwickelt. Im Kindes- und Jugendalter spricht man von chronischen Schmerzen, wenn diese länger als drei Monate bestehen oder wiederkehren.



Epidemiologie. Schmerzen bei Kindern und Jugendlichen werden mittlerweile weltweit als gesundheitspolitisches Problem eingeschätzt. In den letzten Jahren wurde ein deutlicher Anstieg der Drei-Monats-Prävalenz bestätigt. Es ist davon auszugehen, dass in Deutschland jedes dritte Kind an chronischen Schmerzen leidet (Höfel, 2022). Die Prävalenz chronischer Schmerzen steigt mit zunehmendem Alter, wie auch die primäre Schmerzlokalisation. Während im Kindesalter Bauchschmerzen am häufigsten sind, klagen Jugendliche häufiger über Kopfschmerzen und später auch über Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen.



Behandlung. Die Behandlung von akuten und chronischen Schmerzen stellt in der Pädiatrie nach wie vor eine große Herausforderung dar. In der täglichen Praxis der Schmerztherapie finden sich viele Mythen und Unsicherheiten, sowohl auf der Seite der Medizin als auch bei den betroffenen Kindern und ihren Familien. Oftmals beschreiben die Familien einen langen Leidensweg bis zur Diagnosestellung chronischer Schmerzen. Ein





Grund hierfür könnte sein, dass Schmerz etwas sehr Subjektives ist und somit auch für medizinisches Fachpersonal schwer einzuschätzen und zu messen.



Das biopsychosoziale Modell chronischer Schmerzen



Während bei akuten Schmerzen größtenteils biologische Faktoren beteiligt sind, spielen diese bei einer Chronifizierung eine eher untergeordnete Rolle. Vielmehr dominieren psychosoziale Einflussfaktoren. Das gemeinsame Auftreten dieser Faktoren beeinflusst die Schmerzwahrnehmung bzw. deren Aufrechterhaltung.

Auf biologischer Ebene sind dies z. B. eine körperliche Grunderkrankung, frühkindliche Schmerzerfahrungen, Operationen, Verletzungen oder Entzündungen.



Auf psychologischer Ebene finden wir schmerzbezogene oder soziale Ängste, Stress, traumatische Erlebnisse, eine depressive Stimmung oder die Tendenz zum Katastrophisieren.



Auf sozialer Ebene sind es Schmerzerfahrungen und -erkrankungen in der Familie, das eigene Geschlecht, der Umgang mit Schmerzen in der Peergroup wie auch in der Gesellschaft allgemein, Mobbing Erfahrungen und schmerzbezogene Zuwendung oder Ablehnung.

All diese Faktoren sollten also bei der Diagnosestel-



lung und weiteren Behandlung berücksichtigt werden. In Studien (Höfel et al., 2022) wurde mehrmals bestätigt, dass ein multimodaler und interdisziplinärer Ansatz bei chronischen Schmerzen am zielführendsten ist. Ziele der Schmerztherapie sind primär eine Verbesserung der körperlichen Verfassung, die Reduktion der bestehenden Alltagsbeeinträchtigungen wie auch das Erlernen von Copingstrategien ganz allgemein.



Wo kommen die Karten zum Einsatz?

Die Karten können in unterschiedlichen Bereichen genutzt werden, darunter:

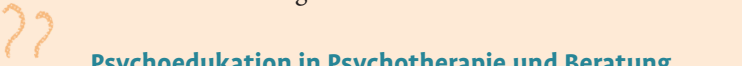
- ▶ ambulante/stationäre Psychotherapie
- ▶ Beratung
- ▶ pädagogische/psychosoziale Arbeitsfelder

Die Quizfragen können sowohl im Einzelsetting als auch in Gruppensitzungen eingesetzt werden. Selbstverständlich können die Quizfragen auch in Familiensitzungen oder Eltern-Kind-Sitzungen genutzt werden.

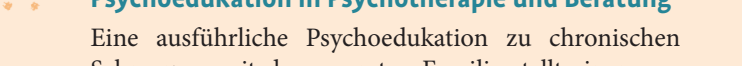




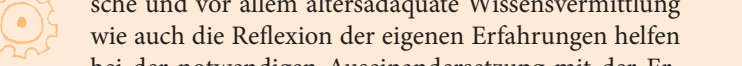
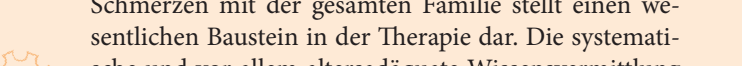
Die Karten vermitteln Betroffenen und Familienmitgliedern Wissen rund um das Thema chronische Schmerzen. Sie bieten eine gute Grundlage, um sich über die Auswirkungen und Besonderheiten von Schmerzerkrankungen auszutauschen.



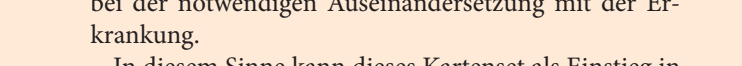
Psychoedukation in Psychotherapie und Beratung



Eine ausführliche Psychoedukation zu chronischen Schmerzen mit der gesamten Familie stellt einen wesentlichen Baustein in der Therapie dar. Die systematische und vor allem altersadäquate Wissensvermittlung wie auch die Reflexion der eigenen Erfahrungen helfen bei der notwendigen Auseinandersetzung mit der Erkrankung.



In diesem Sinne kann dieses Kartenset als Einstieg in die Behandlung dienen und darüber hinaus ein Gesprächsöffner für sämtliche Alltagssituationen darstellen. Wilbo, das neugierige und quirlige Erdmännchen, macht sich als Identifikationsfigur mit den Kindern und ihren Angehörigen auf die Suche nach Antworten, für die es bisher vielleicht noch gar keine Fragen gab. Manchmal machen herausfordernde Situationen sprachlos, das ist in Ordnung, aber auf lange Sicht nicht wirklich hilfreich. Mit Humor wird außerdem alles ein wenig leichter.





Die Module

Um bestimmte Themen gezielter behandeln zu können, sind die Quizkarten in verschiedene Module unterteilt:



1 Grundlagen (Karten 1–8)

2 Ursachen und Dynamiken (Karten 9–17)

3 Familie und Freunde (Karten 18–25)

4 In der Schule (Karten 26–31)

5 Körperwahrnehmung und Selbstwirksamkeit
(Karten 32–42)

6 Möglichkeiten der Behandlung (Karten 43–50)



Zwischen den einzelnen Modulen und Inhalten gibt es verschiedentlich Überschneidungen, da sie sich teilweise an unterschiedliche Zielgruppen (betroffenes Kind versus Familie) richten. Die Module geben jedoch eine Orientierung, wenn einzelne Themen angesprochen werden sollen.



Wie werden die Karten eingesetzt?

Spielmaterial: 50 Fragekarten

Ziel des Spiels: Aus den drei vorgegebenen Antwortmöglichkeiten die einzig korrekte Antwort auswählen.

Spielvorbereitung: Den Kartenstapel (oder eine Auswahl von Karten) gut mischen und die Karten mit der Rückseite (Lösungsseite) nach unten auf den Tisch legen.

Das psychoedukative Quiz dient dazu, interaktiv ...

- ▶ Wissen über chronische Schmerzerkrankungen zu vermitteln,
- ▶ Mythen und Vorurteile aufzuklären und
- ▶ zur Selbstreflexion anzuregen,
- ▶ die Kinder »sprachfähig« über ihre Beschwerden zu machen.

Eine ruhige und offene Atmosphäre ist bei der Durchführung wichtig, ebenso ausreichend Zeit, um eventuelle Rückfragen ohne Zeitdruck besprechen zu können. Hilfreich kann es sein, ein Flipchart oder Papier zur Verfügung zu halten,

Antwort A ist richtig.

Wir haben tagtäglich ganz viele unterschiedliche Gedanken. Bei Schmerzen sind das meist »negative« Gedanken, die automatisch auftreten. Leider sind solche Gedanken oft nicht besonders hilfreich im Umgang mit unseren Schmerzen und können die Situation vielleicht sogar verschlimmern.

Es kann helfen, sich unserer negativen Gedanken bewusst zu werden und diese in hilfreichere Gedanken umzuwandeln. Dabei können dich Erwachsene gut unterstützen.

Finde deine automatischen Gedanken heraus und überlege, ob sie hilfreich sind.

Wilbo weiß was über soziale Ängste

Wissensquiz zur Psychoedukation in der Kinderpsychotherapie. 50 schlaue Fragen und wertvolle Antworten.

Mit 16-seitigem Booklet in stabiler Box, Kartenformat 9,8 x 14,3 cm

GTIN 4019172102586



Rätseln, lernen, staunen!

- ▶ 50 schlaue Quizfragen, die zum Mitdenken anregen
- ▶ Mit Wilbo, dem pfiffigen Erdmännchen, wird Psychoedukation lebendig
- ▶ Fördert Selbstreflexion und vermittelt Störungswissen

Wilbo erklärt soziale Ängste

Viele Kinder kennen die Angst, rot zu werden oder sich zu versprechen. Für manche ist das mehr als Aufregung: Sie leiden an einer sozialen Angststörung. In diesem Wilbo-Quiz lernen Kinder, was soziale Angst ist, wie Gedanken Angst auslösen, was im Körper passiert, wie man mit einer Angsthierarchie kleine Schritte übt, warum es hilft, die Aufmerksamkeit von sich selbst auf andere zu lenken, und dass Sicherheitsverhalten die Angst verstärken kann.

- ▶ Altersgerechtes, lustiges Quiz für Kinder von 6 bis 12 Jahren
- ▶ Spielerische Quizfragen helfen sozial ängstlichen Kindern, über sich selbst zu sprechen
- ▶ Übungsimpulse verknüpfen psychoedukatives Wissen mit therapeutischer Praxis

Thünker

Wilbo weiß was über Schlaf und Alpträume

Wissensquiz zur Psychoedukation in der Kinderpsychotherapie. 50 schlaue Fragen und wissenswerte Antworten.

Mit 16-seitigem Booklet in stabiler Box, Kartenformat 9,8 x 14,3 cm

GTIN 4019172102715



Rätseln, lernen, staunen!

- ▶ 50 schlaue Quizfragen, die zum Mitdenken anregen
- ▶ Mit Wilbo, dem pfiffigen Erdmännchen, wird Psychoedukation lebendig
- ▶ Fördert Selbstreflexion und vermittelt Störungswissen

Wilbo erklärt den Schlaf

Schlafprobleme wie wiederkehrende Alpträume und Insomnien sind im Grundschulalter weit verbreitet. Mithilfe dieses Wissensquiz lernen Kinder in der Psychotherapie spielerisch, warum wir schlafen, wie eine gute Schlafhygiene beim Einschlafen hilft und wie sich wiederkehrende Alpträume verändern lassen. Ein mutmachendes Wissensquiz, um Alpträume zu verstehen und eine erholsame Nachtruhe zurückzugewinnen!

- ▶ Altersgerechtes, lustiges Quiz für Kinder von 6 bis 12 Jahren
- ▶ Hilft Familien, Probleme und Ängste rund um das Schlafen zu reduzieren
- ▶ Vermittelt Psychoedukation ohne erhobenen Zeigefinger

Über die Autorin



Sonja Platzer ist Klinische und Gesundheitspsychologin im Kinder- und Jugendbereich, sie arbeitet im Zentrum für Schmerztherapie junger Menschen in Garmisch-Partenkirchen.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

GTIN 4019172102500

© 2026 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie

Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de, www.beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

Illustration und Cover: Pe Grigo,

<http://pegrigo.blogspot.de/>

Lektorat: Sandra Schönfelder, Charlotte Fischer

Herstellung und Satz: Tim Giese und Uta Euler

Druck: ParioPrint, Krakow

Printed in Poland

