

Achtsamkeitsbasierte Verfahren in der Therapie für Kinder & Jugendliche mit internalisierenden Störungen

Achtsamkeitsbasierte Methoden sind in den letzten Jahren zu wichtigen Komponenten neuer Ansätze in der Psychotherapie geworden. Zahlreiche kontrollierte Wirksamkeitsstudien belegen deren klinische Effektivität in der Erwachsenenpsychotherapie.

Achtsamkeitsprogramme für die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie sind jedoch weniger etabliert. Dieser Workshop soll die Struktur und den aktuellen wissenschaftlichen Stand der modernen achtsamkeitsbasierten Programme für die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie vermitteln. In diesem Kontext werden Grundlagen und Techniken der achtsamkeitsbasierten Programme für Kinder und Jugendliche in Form von praktischen Übungen und Selbsterfahrungen erworben. Der Workshop beinhaltet Meditationen, kurze Vorträge, Gruppenübungen und Übungen für zuhause.

Literatur:

Semple, R. J., & Lee, J. (2014). *Achtsamkeitsbasierte Therapie für Kinder mit Angststörungen*. Paderborn: Junfermann

Bluth, K. (2017). *The Self-Compassion Workbook for Teens: Mindfulness and Compassion Skills to Overcome Self-Criticism and Embrace Who You Are*.

Greco, L. A. & Hayes, S. C. (2015). *Akzeptanz und Achtsamkeit in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie*. Beltz-Verlag