

# Inhalt

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Danksagung .....                                                | 5  |
| Vorwort .....                                                   | 7  |
| Hinweis und Inhaltsverzeichnis zum Zusatzmaterial .....         | 11 |
| Hinweis zum Zusatzmaterial .....                                | 11 |
| Inhaltsverzeichnis des Zusatzmaterials .....                    | 11 |
| <b>A    Theoretische Grundlagen des Therapieprogramms</b>       |    |
| 1    Einleitung .....                                           | 17 |
| 2    Konzeptioneller Hintergrund des Therapieprogramms .....    | 21 |
| 2.1    Inhalte des Therapieprogramms .....                      | 21 |
| 2.2    Zielgruppe .....                                         | 21 |
| 2.3    Gruppenziele .....                                       | 22 |
| 2.4    Therapiebausteine .....                                  | 22 |
| 2.4.1    Stressmanagement .....                                 | 22 |
| 2.4.2    Psychoedukation .....                                  | 23 |
| 2.4.3    Unterstützung mütterlicher Kompetenzen .....           | 23 |
| 2.4.4    Rollenwechsel und Übergang in die Mutterschaft ...     | 24 |
| 2.4.5    Strategien zur Bewältigung negativer Gefühle .....     | 25 |
| 3    Theoretische Grundlagen .....                              | 26 |
| 3.1    Rollenbilder .....                                       | 26 |
| 3.2    Entwicklungspsychologische Themen .....                  | 28 |
| 3.3    Wahrnehmung positiver Gefühle .....                      | 32 |
| 3.4    Stressfaktoren und Stressbewältigungsstrategien .....    | 33 |
| 3.5    Krisenplan .....                                         | 34 |
| 3.6    Konzept der Körperorganisation (»body organizing«) ..... | 34 |
| <b>B    Praktische Umsetzung des Therapieprogramms</b>          |    |
| 4    Struktur der Gruppe .....                                  | 39 |
| 4.1    Indikationen zur Gruppenteilnahme .....                  | 39 |
| 4.2    Ein- und Ausschlusskriterien .....                       | 40 |

|     |                                                                           |            |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4.3 | Rahmenbedingungen .....                                                   | 40         |
| 4.4 | Therapeutische Techniken .....                                            | 42         |
| 4.5 | Anforderungen an die Therapeuten .....                                    | 42         |
| 4.6 | Aufbau der Stunden .....                                                  | 43         |
| 5   | <b>Anleitung zur Durchführung des Therapieprogramms .....</b>             | <b>46</b>  |
| 5.1 | Einstiegsrunde .....                                                      | 46         |
| 5.2 | Besprechung der Übung zum Thema der letzten Stunde<br>(Hausaufgabe) ..... | 46         |
| 5.3 | Thema der Stunde .....                                                    | 47         |
| 5.4 | Übung zum Thema der Stunde .....                                          | 48         |
| 5.5 | Blitzlicht zum Abschluss .....                                            | 48         |
| 6   | <b>Therapiestunden .....</b>                                              | <b>50</b>  |
| 1.  | Stunde: »Rollenbilder« .....                                              | 50         |
| 2.  | Stunde: »Neugierde an der Beobachtung des Kindes wecken« .....            | 55         |
| 3.  | Stunde: »Die Bedeutung der beschreibenden Sprache« .....                  | 61         |
| 4.  | Stunde: »Stressfaktoren« .....                                            | 67         |
| 5.  | Stunde: »Stressbewältigungsstrategien« .....                              | 75         |
| 6.  | Stunde: »Kindlichen Signalen ein Echo geben (Matching)« ...               | 80         |
| 7.  | Stunde: »Beruhigungstechniken« .....                                      | 85         |
| 8.  | Stunde: »Wahrnehmung positiver Gefühle« .....                             | 89         |
| 9.  | Stunde: »Führen und Folgen« .....                                         | 94         |
| 10. | Stunde: »Erstellen eines Krisenplans« .....                               | 100        |
|     | <b>Literatur .....</b>                                                    | <b>104</b> |
|     | <b>Anhang .....</b>                                                       | <b>109</b> |
|     | <b>Stichwortverzeichnis .....</b>                                         | <b>113</b> |