

# „Tricky Teens“

„Man kann einen Menschen nichts lehren.  
Man kann ihm nur helfen, es selbst zu tun. (Galileo Galilei)“

## Was ist „Tricky Teens“?

Das ressourcenorientierte Gruppentraining ist für **Jugendliche zwischen 13 und 16 Jahren** mit AD(H)S oder Schwierigkeiten im Sozial- und/oder Lernverhalten konzipiert. Es basiert auf einem systemischen, ressourcen- und lösungsorientierten Ansatz und verknüpft verhaltenstherapeutische mit kreativen Methoden.

Im Vorfeld findet mit jedem Jugendlichen ein Vorgespräch und zur Halbzeit des Trainings ein Zielgespräch statt. Zwei begleitende Elternabende binden die Eltern aktiv in den Therapieprozess mit ein.

Das Gruppentraining umfasst 13 Termine.

## Die Therapigestaltung basiert auf drei Schwerpunkten:

### ➔ Soziale Kompetenz

Dieser Teil ist der **Stärkung des Selbstwertgefühls** der Jugendlichen und dem Erweitern sozialer Kompetenzen gewidmet. Jugendlichen mangelt es in der Adoleszenz generell an ausreichend Selbstsicherheit. Jugendliche mit AD(H)S-Symptomatik erfahren meist negative Rückmeldungen bezüglich ihres Verhaltens und besitzen dadurch häufig eine abwertende Selbsteinschätzung und eine geringere Erfolgserwartung. Im Training können die Jugendlichen wertschätzende Gruppenerfahrung sammeln und ihre positiven Seiten zur



Geltung bringen. Ängste werden abgebaut und soziale Fähigkeiten schrittweise erarbeitet. Die Anerkennung und Akzeptanz Gleichaltriger sorgt für ein positiveres Selbstbild und ermöglicht mehr Selbstwirksamkeit, die auch die Lernfähigkeit fördert. Sich selbständig Ziele zu setzen und sie zu erreichen, ist eine Basis des Gruppenkonzepts.

## ➔ Tipps und Tricks für die Schule und das Lernen

Lernen ist ein komplexer Prozess, der eine Gedächtnisleistung voraussetzt. Bei Jugendlichen mit AD(H)S funktioniert der Lernprozess durch die verkürzte Aufmerksamkeitsspanne, die erhöhte Anfälligkeit für Interferenz und die falsche Zuordnung des Neugelerten schlechter als bei Jugendlichen ohne Aufmerksamkeitsstörung. Zudem liegt eine Beeinträchtigung des strategischen Planverhaltens vor. Für diesen Schwerpunkt der „**Tricky Teens**“ werden lerntheoretische und lernpsychologische Erkenntnisse genutzt. Die Jugendlichen lernen besser und nachhaltiger durch das Wiederholen, das bewusste Einsetzen der Sinne beim Lernprozess sowie das Verknüpfen von Informationen mit positiven Gefühlen.

## ➔ Verblüffende Tricks

Jugendliche mit AD(H)S benötigen schnelle Erfolgserlebnisse. In dieser Lebensphase neigen die Jugendlichen dazu, sich von allem, was ihnen zu „kindisch“ erscheint, abzugrenzen. Leicht zu erlernende „**Magic Tricks**“ mit hoher Wirksamkeit eignen sich dafür am besten. Jugendliche mit AD(H)S haben häufig Förderbedarf im psychomotorischen Bereich. Die Feinmotorik, Konzentration, Genauigkeit und Frustrationstoleranz werden gezielt geschult.

**Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung und beraten Sie ausführlich zu den Voraussetzungen und Maßnahmen des Therapieprogramms.**

Mit besten Grüßen

**Veronika Schindler & Team**

Praxisinhaberin, Ergotherapeutin,

Therapiewissenschaftlerin, B. Sc.

