



# Gruppentherapeutisches Angebot für Kinder und Jugendliche

Wege finden

# Unser Team



M. Sc. Alexandra Beyeler

Leitung des Bereichs  
Gruppenpsychotherapie für  
Kinder und Jugendliche  
Psychotherapeutin SBAP

Gruppe für Kinder aus  
Trennungs- und  
Scheidungssituationen  
Gruppe «Gemeinsam stark»



Dr. phil. Milena Sotirova-  
Kohl

Psychologin  
Gruppe WinTalis/Baldur  
Gruppe Athene



Dr. phil. Lela Schmid

Psychologin  
Gruppe für sozial  
unsichere, schüchterne  
Kinder  
Gruppe für Knaben mit  
auffälligem Sozialverhalten



lic. phil. Diego Lorenzini

Psychologe  
Gruppe zur Förderung  
sozialer Kompetenzen



lic. phil. Manuel Joray

Psychologe  
Gruppe für  
Flüchtlingskinder



M. Sc. Regula Buchli

Psychologin  
Gruppe für  
Flüchtlingskinder

# Unsere Arbeitsweise

Die Erziehungsberatung der Stadt Bern bietet ein breites Spektrum an therapeutischen Kinder- und Jugendgruppen an. Zweimal im Jahr findet während den Schulwochen ein Gruppenzyklus von zirka 12 Gruppensitzungen à 2 Stunden statt. Im Vordergrund der Therapie stehen die Behandlung von Verhaltens-, Milieu- und Kontaktschwierigkeiten. Einzelne Gruppen sind spezifischen Problemen gewidmet (Alkohol oder psychische Probleme in der Familie, Scheidung der Eltern). Die Gruppentherapie setzt sich zum Ziel, den Kindern und Jugendlichen bei der Bewältigung ihrer sozialen und persönlichen Probleme zu helfen.

Die Gruppen werden von einem hauptverantwortlichen Gruppenleiter geführt. Die Gruppen werden von Psychologen geleitet, die eine Ausbildung in Gruppenpsychotherapie mit Kindern und Jugendlichen absolviert haben. In jeder Gruppe arbeiten zwei Psychologen oder Psychologiestudenten mit, die ein Praktikum an der kantonalen Erziehungsberatung Bern absolvieren. Bei den Praktikanten handelt es sich um Psychologen oder aber Psychologiestudenten in höherem Semester. Die Gruppenleiter und Psychologiestudenten nehmen wöchentlich an Supervisionssitzungen teil (Meta).

Die Therapiegruppen verstehen sich als Ergänzung zur Arbeit der zuweisenden Fachpersonen.

# Das Mythodrama

## Therapeutisches Arbeiten mit Geschichten

Schüchternes Verhalten, Schulverleider, Aggressionsausbrüche oder eine herausfordernde persönliche Lebenssituation: die Kinder oder Jugendlichen besuchen die Gruppen aus verschiedenen Gründen. Ziel der Gruppensitzungen ist, dem Kind oder Jugendlichen bei seinem individuellen Problem zu helfen. Es soll Lösungsstrategien und Kompetenzen entwickeln, um die eigenen Herausforderungen besser meistern. Viele Kinder sind überfordert, wenn sie sich direkt zu ihren Problemen äussern und an ihnen arbeiten sollen. Sie weichen aus, passen ihre Antworten den Erwartungen der Erwachsenen an oder beginnen sich zu langweilen.

In der gruppentherapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen werden darum Methoden eingesetzt, die es den Kindern erleichtern ihre Gefühle und Anliegen zu äussern, ohne sich zu schämen oder das Gefühl zu haben ihre Eltern oder Kollegen zu verraten. Ausserdem sollen die Kinder oder Jugendlichen die Sitzungen als lustvoll erleben.

Beim Mythodrama steht der indirekte Zugang zu den Anliegen und Problemen der Kinder oder Jugendlichen im Vordergrund. Indem sie sich eine Geschichte anhören, die ihre Thematik widerspiegelt, und sich mit dieser auseinandersetzen, fällt es ihnen leichter sich persönlich zu äussern. Beschäftigt sie zum Beispiel der Kontakt zu den Gleichaltrigen, dann wird eine Geschichte erzählt, in der Freundschaften, Verrat und Beziehungen thematisiert werden. Leiden die Kinder unter Ängsten, dann hören sie sich eine Geschichte an, in der Angstgefühle vorkommen. Den Kindern oder Jugendlichen werden auf diese Weise Bilder und Metaphern angeboten, über die sie ihre eigenen Anliegen ausdrücken können. Den meisten Kindern fällt es dann leichter ihre Gefühle und Anliegen zu thematisieren.

Die Kinder hören sich die Geschichten nicht nur an, sondern sie fantasieren sie weiter und bearbeiten sie. Im Theaterspiel, beim Malen oder beim Maskenspiel nähern sie sich ihrem Kernthema und suchen im Dialog mit Kollegen oder den Gruppenleitern nach Lösungen für ihre konkreten Anliegen. Den Abschluss der mythodramatischen Gruppensitzungen bildet der konkrete Transfer auf die eigene Lebenssituation.

# Ablauf der mythodramatischen Sitzungen

- Begrüssung
- Einstimmung über Spiele
- Geschichte
- Fantasiereise
- Dramatisierungen oder zeichnerische Ausgestaltung der Geschichte
- Kreisgespräch über eigene Lösungen und Anliegen
- Zvieri
- Abschlussaktivitäten

Je nach Altersstufe wird im Mythodrama auch mit Filmen, Rollenspielen, Aufstellungen oder thematischen Inputs (Konfliktdynamik, Sucht, Mobbing, Gewalt, etc.) gearbeitet. Nicht jede Gruppe folgt diesem Ablauf, sondern die Gruppenleiter setzen je nach Dynamik und Profil eigene Akzente.

EB

# Aktuelles Gruppenangebot

Zyklus Herbst / Winter 18\_19



## Gruppe für Knaben mit auffälligem Sozialverhalten

Knaben werden oft durch die Schule besonders herausgefordert. Sie können sich schlecht sozial einfügen, verhalten sich zu wild, aggressiv, unkooperativ oder ziehen sich zurück. Diese Gruppe soll Knaben mit Verhaltensproblemen in der Schule helfen, sich in die Schul- oder in die Freizeitgemeinschaft besser zu integrieren und an einem positiven Selbstbild zu arbeiten.

<b>Angebot</b>	Gruppe für Knaben von 9 – 13 Jahren Montag, 16.00 - 18.00 Uhr
<b>Zielgruppe</b>	Knaben mit sozial auffälligen Verhaltensweisen (Mobbingverfahren, Schulverleider, Widerstand, Anpassungsproblemen)
<b>Ziel</b>	Stärkung der sozialen Kompetenzen
<b>Konzept</b>	In Auseinandersetzung und Absprache mit den Knaben wird an spezifischen Themen gearbeitet (Gewalt, Mobbing, Umgang mit Gefühlen). Ausserdem dient das Verhalten in der Gruppe als Ausgangspunkt zur Entwicklung neuer, akzeptabler sozialer Strategien.
<b>Arbeitsweise</b>	Spiel, methoden-dramatische Übungen, Dramatisierungen
<b>Dauer</b>	12 – 15 Gruppensitzungen 2 Gruppenzyklen jährlich (März – Juli / Oktober – Februar)
<b>Anmeldungen</b>	Anmeldungen erfolgen über die Erziehungsberatungsstellen, zuweisende Fachpersonen oder die Kinder- und Jugendpsychiatrische Poliklinik. Eltern können sich für Anfragen direkt an diese wenden.



## Gruppen zur Förderung sozialer Kompetenzen

Diese Gruppe richtet sich an Kinder, die oft reinreden, anrempeln, frech sind und dadurch stören. Viele dieser Kinder können ihr Verhalten nicht so steuern, wie sie es gerne möchten und leiden unter dem Tadel und Ärger, den sie immer wieder erleben.

Kinder, die dieses Verhalten besser in den Griff bekommen möchten, selbstbewusst auftreten und sich selbst bei anderen angemessen einbringen wollen, sind in dieser Gruppe richtig.

<b>Angebot</b>	<p>Gruppe für Mädchen und Knaben von 8-11 Jahren und deren Eltern</p> <p><u>Daten Kinder</u> immer dienstags 14.00 bis 15.30 Uhr / Start: 06.11.2018</p> <p><u>Daten Eltern</u> Informationsabend: Montag, 10.09.2018, 19.00 bis 20.30 Uhr (Teilnahme ist Bedingung für Aufnahme) 7 Montag-Abende 19.00 bis max. 21 Uhr 05.11 / 19.11 / 03.12 / 17.12.2018 und 07.01 / 21.01 / 11.02.2018 Deutschkenntnisse erforderlich</p>
<b>Konzept</b>	<p>Durch Rollenspiele, Übungen und kleine Aufgaben für Zuhause bauen die Kinder ihre sozialen Fertigkeiten aus und lernen mit Hilfe individueller Strategien, ihre Impulse besser zu steuern. Jedes Kind hat dabei die Möglichkeit, für die eigenen Schwierigkeiten mit Unterstützung der Gruppe Lösungen zu finden.</p> <p>Die Eltern werden parallel dazu ohne ihre Kinder an acht Abenden in Form eines Kompetenztrainings begleitet. Neben inhaltlichen Themen stehen dabei das Verhalten ihrer Kinder, der Umgang mit diesem Verhalten sowie elterliche Unterstützungsmöglichkeiten im Zentrum. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen. Die Teilnahme an der Elterngruppe ist für die Eltern der teilnehmenden Kinder obligatorisch.</p>
<b>Dauer</b>	10 Gruppentherapiesitzungen für Kinder, Informationsabend + 7 Abendsitzungen für deren Eltern
<b>Anmeldungen</b>	Anmeldungen erfolgen über die Erziehungsberatungsstellen, zuweisende Fachpersonen oder die Kinder- und Jugendpsychiatrische Poliklinik. Eltern können sich für Anfragen direkt an diese wenden.

## Gruppe «Gemeinsam stark»

Die Gruppe »Gemeinsam stark« richtet sich an Kinder und Jugendliche, die im familiären Umfeld mit Problemen und Konflikten konfrontiert sind, die sie nicht mehr loslassen, die blockieren und belasten. In der Therapiegruppe wird mit Geschichten und Figuren an den jeweiligen Themen der Kinder und Jugendlichen gearbeitet. Die Gespräche in der Gruppe sollen helfen, die betroffenen Kinder darin zu stärken, Herausforderungen im familiären Alltag gut zu bewältigen.

<b>Angebot</b>	Gruppe für Mädchen und Knaben von 8 – 12 Jahren Dienstag 15.45 – 17.30 Uhr
<b>Zielgruppe</b>	Kinder aus Familien mit massiven Konflikten, Handgreiflichkeiten, Auseinandersetzungen, die Angst gemacht haben oder es immer noch tun.
<b>Ziel</b>	Verarbeitung der Erlebnisse in der Familie, Stärkung der Widerstandskräfte und Entwicklung von Bewältigungsstrategien, gegenseitige Unterstützung der Kinder untereinander, Psychoedukation
<b>Konzept</b>	Es wird nach einem Skript gearbeitet. Geschichten und Figuren dienen als Grund-lage für die Diskussionen mit den Kindern. In Auseinandersetzung und Absprache mit den Kindern und Jugendlichen werden Themen, die sie beschäftigen, aufgenommen und bearbeitet.
<b>Arbeitsweise</b>	Anhand von Beispielgeschichten werden die jeweiligen Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen eingebracht und anschliessend im Spiel, Theater, Malen verarbeitet und mit der Situation der Kinder oder Jugendlichen in Zusammenhang gebracht. Zusammen sucht man Lösungsansätze zu den individuellen Herausforderungen.
<b>Dauer</b>	Die Anzahl der Gruppensitzungen wird individuell angepasst. 2 Gruppenzyklen jährlich (März – Juli / Oktober – Februar)
<b>Anmeldungen</b>	Anmeldungen erfolgen über die Erziehungsberatungsstellen, zuweisende Fachpersonen oder die Kinder- und Jugendpsychiatrische Poliklinik. Eltern können sich für Anfragen direkt an diese wenden.

## Gruppen für Kinder aus Trennungs- und Scheidungssituationen

Zahlreiche Kinder haben getrennte oder geschiedene Eltern. Wenn die Eltern sich trennen, kann dies für die Kinder belastend sein. Der Aus-/Wegzug eines Elternteils wird als schmerzvoll erlebt und Gefühle der Hilflosigkeit gegenüber der Situation können entstehen. Neue Fragen stellen sich: Wie sieht die Beziehung zum Vater, zur Mutter aus? Warum haben sich meine Eltern getrennt? Um sich in dieser neuen Situation zurechtzufinden, brauchen die Kinder Zeit und Unterstützung. In den Gruppen wird mit Geschichten zum Thema Trennung und Scheidung gearbeitet. Ausgehend von diesen Geschichten äussern sich die Kinder anhand von Zeichnungen, Rollenspielen, Gesprächen zu ihrer eigenen Situation. Kinder, die miteinander über ihre Erfahrungen sprechen, diese mit anderen teilen, können einander Mut machen und sich gegenseitig eine grosse Hilfe sein. Die Eltern erfahren, was ihre Kinder in dieser schwierigen Situation beschäftigt. Dadurch können sie ihren Kindern noch besser helfen, die neue Familiensituation zu akzeptieren.

## Gruppen für Kinder aus Trennungs- und Scheidungssituationen

<b>Angebot</b>	<p>Gruppe für Mädchen und Knaben von 7 – 9 Jahren Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr</p> <p>Gruppe für Mädchen und Knaben von 9 – 12 Jahren Mittwoch, 16.00 – 17.30 Uhr</p>
<b>Ziel</b>	<p>Die Kinder sollen erfahren, dass sie mit ihren Schwierigkeiten nicht alleine sind. Sie lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen und angemessen auszudrücken. Sie erhalten in der Gruppe einen eigenen, geschützten Raum, was zur Entwicklung ihrer Autonomie beiträgt. Sie erfahren, dass sich Schwierigkeiten überwinden lassen.</p>
<b>Konzept</b>	<p>Als Grundlage dient das Scheidungsgruppenskript der Erziehungsberatung Bern. Folgende Themen werden bearbeitet: Eigene Erfahrungen mit der Trennung, Scheidung der Eltern, Konflikte zwischen den Eltern, Ängste, Umgang mit eigenen schwierigen Gefühlen, Möglichkeiten der Kinder sich abzugrenzen und Belastendes anzusprechen, was kann in schwierigen Situationen helfen, erweiterte Familie, Wünsche, Zukunft.</p>
<b>Arbeitsweise</b>	<p>Spiel, Gespräche, methodramatische Übungen, kreatives Gestalten, Rollenspiele</p>
<b>Dauer</b>	<p>12 – 15 Gruppensitzungen 2 Gruppenzyklen jährlich (März – Juli / Oktober – Februar)</p>
<b>Anmeldungen</b>	<p>Anmeldungen erfolgen über die Erziehungsberatungsstellen, zuweisende Fachpersonen oder die Kinder- und Jugendpsychiatrische Poliklinik. Eltern können sich für Anfragen direkt an diese wenden.</p>

## Gruppe Win Talis / Baldur

Die WinTalis/Baldur Gruppe ist Kindern und Jugendlichen gewidmet, die im familiären Umkreis mit einer Alkohol-/Suchtproblematik konfrontiert sind oder von denen ein Elternteil psychische Probleme hat (De-pressionen, bipolare Störung, Schizophrenie). In der Gruppe wird indirekt (Einsatz von Geschichten) an den jeweiligen Themen der Kinder und Jugendlichen gearbeitet. Die Tatsache, dass die Kinder oder Jugendlichen daheim die gleichen Herausforderungen erleben, wirkt stützend und hilft die Herausforderung innerhalb der Familie zu bewältigen. In dieser Gruppe können sie ihre Anliegen und Probleme, die sie oftmals verbergen, in Zusammenarbeit mit den Gruppenleiterinnen angehen und nach individuellen Lösungen suchen.

<b>Angebot</b>	Gruppe für Mädchen und Knaben von 8 – 12 Jahren Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
<b>Zielgruppe</b>	Kinder aus Familien mit Alkohol-/Suchtproblematik und/oder aus Familien mit psychischen Problemen
<b>Ziel</b>	Verarbeitung der Erlebnisse in der Familie, Stärkung der Widerstandskräfte (Resilienz) und Entwicklung von Strategien gegen Suchtverhalten, gegenseitige Unterstützung der Kinder, Psychoedukation
<b>Konzept</b>	In Auseinandersetzung und Absprache mit den Kindern und Jugendlichen werden spezifische Themen von suchtbelasteten Familien oder Familien, mit einem psychisch belasteten Elternteil, durchgenommen.
<b>Arbeitsweise</b>	Anhand von Beispielgeschichten (Mythodrama) werden die jeweiligen Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen eingebracht und anschliessend dramatisch verarbeitet und mit der Situation der Kinder oder Jugendlichen in Zusammenhang gebracht. Zusammen sucht man Lösungsansätze der individuellen Herausforderungen
<b>Dauer</b>	Die Anzahl der Gruppensitzungen wird individuell angepasst. 2 Gruppenzyklen jährlich (März – Juli / Oktober – Februar) Besonderes: Der Gruppeneinstieg ist jederzeit möglich
<b>Anmeldungen</b>	Anmeldungen erfolgen über die Erziehungsberatungsstellen, zuweisende Fachpersonen oder die Kinder- und Jugendpsychiatrische Poliklinik. Eltern können sich für Anfragen direkt an diese wenden.

## Gruppe für sozial unsichere, schüchterne Kinder

Wird ein Kind in der Schule ausgegrenzt, nicht angenommen oder gar gemobbt, so ist dies eine furchtbare Erfahrung. Das Selbstwertgefühl sinkt, das Kind wird unsicher und geht ungern zur Schule. Diese Gruppe steht Kindern offen, die Schwierigkeiten haben, sich in der Klasse zu integrieren. Im Zentrum der Gruppenarbeit steht die Vermittlung von sozialen Kompetenzen sowie die Bearbeitung und Reflexion von Gruppensituationen. Zentral sind auch das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit und die gegenseitige Unterstützung.

<b>Angebot</b>	Gruppe für Mädchen und Knaben von 9 – 12 Jahren Donnerstag, 16.00 – 18.00 Uhr
<b>Zielgruppe</b>	Mädchen oder Knaben, die in der Schule gemobbt werden oder sozial unsicher sind
<b>Ziel</b>	Vermittlung von sozialen Kompetenzen, dank denen besser mit drohenden Mobbing-Situationen und Ausschluss umgegangen werden kann sowie Stärkung des Selbstwertgefühls.
<b>Konzept</b>	Anhand von Beispielgeschichten werden die Schwierigkeiten der Kinder aufgegriffen und angesprochen, gestalterisch weiterentwickelt und schliesslich in der Gruppe besprochen und gemeinsam nach Lösungen gesucht.
<b>Arbeitsweise</b>	Die Themen der Kinder werden durch Geschichten angesprochen und aktualisiert. Anschliessend wird unter Einsatz von verschiedenen Medien und Materialien die Thematik spielerisch-theatralisch reflektiert.
<b>Dauer</b>	12 – 15 Gruppensitzungen 2 Gruppenzyklen jährlich (März – Juli / Oktober – Februar)
<b>Anmeldungen</b>	Anmeldungen erfolgen über die Erziehungsberatungsstellen, zuweisende Fachpersonen oder die Kinder- und Jugendpsychiatrische Poliklinik. Eltern können sich für Anfragen direkt an diese wenden.

## Gruppe für Flüchtlingskinder

Kinder, die durch Krieg und Flucht traumatisiert oder durch Traumata ihrer Eltern belastet sind, zeigen unter Umständen akute oder chronische Stressreaktionen oder leiden an posttraumatischen Belastungsstörungen. Dank des gruppentherapeutischen Angebots der Erziehungsberatungsstellen des Kantons Bern erhalten die Betroffenen Unterstützung.

<b>Angebot</b>	Gruppe für Flüchtlingskinder im Alter von 9-13 Jahren Donnerstag, 14.00 - 15.45 Uhr
<b>Ziel</b>	Die Beschwerden der betroffenen Kinder sind vielfältig: u.a. Alpträume, Übererregung, Konzentrationsschwierigkeiten, Ängstlichkeit, depressive Verstimmungen, psychosomatische Leiden, Störungen im Sozialverhalten. Ziel der Gruppenpsychotherapie ist die psychische Stabilisierung, die Bearbeitung von traumatischen Erinnerungen und damit verbunden die Reduktion dieser Symptome.
<b>Konzept</b>	Als Grundlage in der Therapie mit den Kindern dienen Elemente aus der Traumatherapie EMDR, KIDNET, aus der Spieltherapie und aus anderen bewährten Therapiekonzepten.
<b>Arbeitsweise</b>	Spiel, Gespräche, methodramatische Übungen, kreatives Gestalten, Rollenspiele
<b>Dauer</b>	10 – 12 Gruppensitzungen Start nächster Zyklus: Anfang Januar 2019
<b>Anmeldungen</b>	Anmeldungen erfolgen über die Erziehungsberatungsstellen.

## Gesprächsgruppe für Mädchen - Athene

Im Jugendalter werden Mädchen mit verschiedensten Herausforderungen und Problemen konfrontiert: Suche der eigenen Identität, Akzeptanz durch die Gleichaltrigen, Schulprobleme, Veränderung des Körpers und Auseinandersetzungen mit den Eltern und Lehrpersonen. In dieser Mädchengruppe können junge Frauen ihre spezifischen Anliegen und Probleme angehen und in Zusammenarbeit mit den Gruppenleiterinnen nach Lösungen suchen.

<b>Angebot</b>	Gruppe für Mädchen von 14 – 18 Jahren Donnerstag, 17.00 – 19.00 Uhr
<b>Zielgruppe</b>	Mädchen und junge Frauen mit psychosozialen Problemen (Akzeptanzprobleme, Elternprobleme, Probleme in der Gruppe der Gleichaltrigen)
<b>Ziel</b>	Stärkung des Selbstwertgefühls, Reflexion persönlicher Erlebnisse
<b>Konzept</b>	In Auseinandersetzung und Absprache mit den Jugendlichen werden spezifische Themen durchgenommen.
<b>Arbeitsweise</b>	Prozess- und ressourcenorientiertes Vorgehen, Thematische Arbeit, Gespräche, dramatische Überzeichnungen, mythodramatische Übungen, Arbeit an konkreten Veränderungen
<b>Dauer</b>	12 – 15 Gruppensitzungen 2 Gruppenzyklen jährlich (März – Juli / Oktober – Februar)
<b>Anmeldungen</b>	Anmeldungen erfolgen über die Erziehungsberatungsstellen, zuweisende Fachpersonen oder die Kinder- und Jugendpsychiatrische Poliklinik. Eltern können sich für Anfragen direkt an diese wenden.





# Anmeldung

→ Das Anmeldeformular sowie die Teilnahmebedingungen finden Sie auf unserer Homepage:  
<http://www.erz.be.ch/erz/de/index/erziehungsberatung/erziehungsberatung/regionalstellen/bern.html>



# Kontakt / Wichtige Informationen

## Leitung Gruppenpsychotherapie

- Alexandra Beyeler, Tel. +41 31 633 41 88 / [alexandra.beyeler@erz.be.ch](mailto:alexandra.beyeler@erz.be.ch), (Di – Fr)

## Sekretariat

- Elisa Schultheiss, Tel. +41 31 633 41 41 / [elisa.schultheiss@erz.be.ch](mailto:elisa.schultheiss@erz.be.ch), (Mo, Fr)

## Allgemeine Infos

- Ort: Erziehungsberatung, Effingerstrasse 6, 3011 Bern
- Kosten: Fr. 30.- pro Gruppenzyklus und Kind für Material und Zvieri
- Versicherung/Unfallversicherung ist Sache der Eltern
- Im Schadensfall behält sich die EB Bern vor, die Kosten über die Haftpflichtversicherung der Eltern decken zu lassen.

## Rahmenbedingungen

- Teilnahme der anmeldenden Fachperson beim Rückmeldegespräch am Schluss des Zyklus ist Bedingung für die Aufnahme
- regelmässige Teilnahme des Kindes / Jugendlichen an den Gruppensitzungen
- Bei Wechsel der zuständigen Fachperson bitte Meldung an EB Bern