

## Kontakt

LVR-Klinik Bedburg-Hau  
Haus 55, An der Kartonage  
Ergotherapie für Kinder und Jugendliche

## Gruppenleitung

Josefine Lux  
Ergotherapeutin

Sabrina Kalinke  
Psychologin (M.Sc.)

## Anmeldung und Rückfragen

Wenn du dich anmelden möchtest, kannst du das über deine ambulante Therapeutin/deinen ambulanten Therapeuten machen.

Falls du nicht in ambulanter Behandlung bist, dann ruf doch einfach mal in der Institutsambulanz an, um dir einen Termin geben zu lassen:

Bedburg-Hau: 02821-81-3401 oder 81-3402

E-Mail [Josefine.Lux@lvr.de](mailto:Josefine.Lux@lvr.de)

Eine ausführliche Wegbeschreibung und weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter: [www.klinik-bedburg-hau.lvr.de](http://www.klinik-bedburg-hau.lvr.de)



Light  
up  
your

S  
M  
I  
L  
E

# Smile



Ambulantes Gruppentraining  
für  
12-bis 18-jährige Mädchen



## Smile - Was ist das?

Dem Leben mit einem Lächeln begegnen und es genießen lernen ist in der heutigen Zeit für Mädchen und junge Frauen immer schwieriger. Die tägliche Auseinandersetzung mit Model- und Promi-Vorbildern, den verschiedensten Medieneinflüssen, den unerreichbaren Schönheitsidealen und dem ständigen Druck, allen gerecht werden zu müssen, wirken sich enorm auf das junge Leben aus.

Das eigene ICH, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele werden dadurch unterdrückt und verdrängt. Gefühle, Emotionen und innere Prozesse werden immer mehr abgespalten. Eine realistische Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie das Erkennen, Wahrnehmen und Reagieren auf körperliche Empfindungen sind kaum noch möglich. Extremer Rückzug und Vernachlässigung des eigenen Selbst sind die Folgen. Durch das schauspielerische Talent und Überspielen der wahren Gefühle, ist es schwer möglich, das Leben zu genießen.

**Smile** möchte euch das Lachen wieder geben und euch auf euren Wegen begleiten.

## Was passiert in der Gruppe?

**Smile** ist eine gezielte Gruppe für 12 bis 18-jährige Mädchen und junge Frauen.

Über das kreative Gestalten und die körperbezogenen Übungen lernen die Mädchen und jungen Frauen, sich und ihre Ressourcen wahrzunehmen. Zudem gehören der gegenseitige Erfahrungsaustausch und das Darstellen in der Gruppe zum wichtigen Therapiebestandteil.

Dabei können die Mädchen und jungen Frauen, jenseits von Erwartungen und Leistungsdruck, ihre eigenen Kompetenzen erweitern und vertiefen.

## Ziele:

- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Erlangen eines realistischen Selbstbild
- Stärkung der Ich-Funktionen
- Konfrontation mit der eigenen Identität und deren Entwicklung
- Körperempfindungen und Gefühle wahrnehmen, spüren, erkennen und ausdrücken lernen
- Kreative und körperliche Auseinandersetzung und ausleben mit inneren Prozessen



## Methoden:

### Ausdruckszentrierte Methode

Über kreativ-gestalterische Medien können innere Prozesse zum Ausdrucks- und Kommunikationsmittel zur Selbstdarstellung und zum Selbsterleben genutzt werden

Ziel dessen ist:

- die Förderung emotionaler Wahrnehmung und des Ausdrucks
- die Auseinandersetzung mit Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen
- gezieltes Ausleben und Erleben von inneren Prozessen

## Interaktionelle Methode

Über gruppenspezifische Prozesse bei einem themenbezogenen Einsatz können Erfahrungen ausgetauscht und erlebt werden. Ziel dessen ist:

- die Förderung der sozio-emotionalen Fähigkeiten wie Konflikt- und Kritikfähigkeit
- die Stärkung der Toleranz und der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- das Erkennen und Äußern eigener Wünsche und Bedürfnisse

## Körper- und bewegungsorientierte Methode

Über die Arbeit mit dem Körper und dem Körpererleben kann der Zugang zu Problembereichen geschaffen, erlebt und verarbeitet werden:

- Symptome werden über das direkte körperliche Erleben verstanden
- Unbewusste, komplexe, emotionale (frühe) Erfahrungen können mithilfe des Körpers ausgedrückt werden
- Körpererinnerungen werden symbolisiert und verbalisiert und können dadurch verändert werden
- Der Körper wird als Ressource, als hilfreiche Quelle, erlebt
- Tiefgreifende Veränderungen und Heilungen werden angeregt

## Wann?

Zwei Mal im Jahr

Einmal wöchentlich - 12 Einheiten