

Für Sie gelesen

Alexandrowicz, R. W., Gablonski, T. C. & Glück, J. (Hrsg.)

PSYCHOLOGIE kompakt. Grundlagen und Forschungsperspektiven.

2023, 2. aktualisierte Auflage, Wien, Facultas Verlags- und Buchhandels AG, ISBN: 978-3-7089-1927-0, 300 Seiten, Preis € 29,90

Das Buch bietet allen Interessierten einen gut lesbaren Überblick, der die Vielseitigkeit der wissenschaftlichen Erforschung des menschlichen Erlebens, Denkens und Verhaltens ohne akademisches Vorwissen in verständlicher Form zusammenfasst. In kurzer, klarer Form und mit interessanten Fallbeispielen versehen, werden die relevante Teildisziplinen der Psychologie dargestellt.

Das Buch dient als Vorbereitungsliteratur für das Aufnahmeverfahren zum Bachelorstudium in Psychologie an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt.

Beginnend mit einer Einführung in die Entstehungsgeschichte der Klinischen Psychologie wird die historische Entwicklung des Fachs erläutert. Die AutorInnen heben dabei wichtige Meilensteine und einflussreiche Denkrichtungen hervor, wie den Behaviorismus, die Psychoanalyse und die kognitive Psychologie.

Das Kapitel Gesundheitspsychologie befasst sich mit der Untersuchung der psychologischen Faktoren, die die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinflussen. Themen wie die Veränderung des Gesundheits- und Krankheitsbegriffs, neue Entwicklungen und die veränderte Rolle der PatientInnen im Gesundheitswesen werden diskutiert.

Interesse für die Hirnforschung wecken die AutorInnen im Kapitel „Kognitive Neurowissenschaft“ (mit übersichtlichem Glossar lateinischer Begriffe). Hier wird u. a. unseren Emotionen Aufmerksamkeit geschenkt.

Ein besonderes Augenmerk des Buches liegt auf den Methoden der psychologischen Forschung. Der 2. Auflage hinzugefügt ist das Kapitel „Wissenschaftliche Methoden psychologischer Forschung“, welches bisher nur als Download verfügbar war.

Die Klinisch-psychologische Diagnostik mit ihren Begrifflichkeiten wird anhand des Anwendungsbeispiels mit dem Instrument „Health of the Nation Outcome Scales“ vertieft.

Selbstverständlich befassen sich die AutorInnen auch mit den umfassenden Themen der Allgemeinen Psychologie (u. a. Kognition, Emotion und Motivation, Entscheidungsfindung, Problemlösung und Expertise erwerben).

In der Ausführung zur Differentiellen Psychologie wird auf die Persönlichkeitsforschung näher eingegangen (psychische Eigenschaften, Temperament, Fähigkeiten, Motive).

Das Buch geht ebenfalls auf die sozialen und kulturellen Aspekte des Verhaltens ein. Es behandelt, wie soziale Interaktionen, Gruppenprozesse und kulturelle Normen das Verhalten beeinflussen. Auch die Folgen sozialer Ausgrenzung werden diskutiert.

Das Kapitel „Entwicklungspsychologie“ gibt einen Überblick über die Entwicklung des Menschen über die gesamte Lebensspanne hinweg. Dem spannenden Forschungsthema Weisheit sind einige Seiten gewidmet.

Das Buch liest sich verständlich und zeitweise kurzweilig. Es zeigt die Vielfältigkeit der wissenschaftlichen Psychologie und enthält ein ausführliches Literaturverzeichnis plus Index.

Für Sie gelesen von

Sophie Fuchsberger
aus Attnang-Puchheim

Braun, M.-T.

Menschen überzeugen, die recht haben wollen. 28 kooperative Techniken.

2023, Frankfurt am Main, Campus-Verlag,
ISBN-13: 978-3-593-51757-5, 247 Seiten, Preis € 26,60

Wie schaffe ich es, aus einem schwierigen, konfliktreichen Gespräch gut hinauszugehen? Meine Standpunkte sicher anzubringen und auch durchzusetzen und trotzdem noch danach einen passenden Umgang miteinander zu pflegen? Auf diese Fragen habe ich mir beim Kauf dieses Büchchens eine Antwort erwartet und wurde nicht enttäuscht.

Marie-Theres Braun erklärt anhand zahlreicher Beispiele, wie durch überlegte Sprache und sinnvolles Verhalten emotional schwierige und konfliktreiche Situationen gemeistert werden können. Immer wieder begegneten mir beim Lesen „alte Bekannte“, wie zum Beispiel das Paraphrasieren. Das ist natürlich in der psychologischen Behandlung eine oft genutzte Technik, auch in meinem privaten Leben wende ich sie immer wieder an, aber im Buch wurde noch weitergedacht: Wann schadet Paraphrasieren in einem Konflikt, wie ist das genaue Timing, damit es die gewünschte Wirkung entfaltet?

Ein anderes Thema, das uns alle zumindest seit einigen Jahren beschäftigt, ist, wie man sich in Diskussionen verhält, in denen das eigene Wertesystem angegriffen wird. Die Autorin nimmt sich viel Zeit, um zu erklären, wie Menschen sprechen, wenn sie wenig offen für andere Ansichten sind. Obwohl ich mich selbst als offen und tolerant einschätze, musste ich doch einige Male schlucken. Auch ich spreche manchmal so, zementiere mich in meiner vorgefassten Meinung ein und bin blind „für

den guten Kern, der in den Aussagen des anderen steckt“ (S. 80). In weiterer Folge werden viele gute Ansätze genannt, wie man so festgesteckte Werte-Diskussionen wieder in positiven Schwung bringen kann.

Im ganzen Buch belegt Marie-Theres Braun ihre Vorschläge mit wissenschaftlichen Daten – sie erklärt zum Beispiel das „Dr. Fox Experiment“ (S. 169). Natürlich ist mir als Psychologin klar, dass meine Stimme, Sprechlautstärke und Stimmlage essenziell in solchen Konfliktsituationen sind, aber ehrlich gesagt, werde ich – selten aber doch – zu laut, zu schrill oder zu leise, weinerlich und zittrig. Die Autorin erklärt dazu die „Indifferenzlage“, die gut umzusetzen ist, für mich im Alltag schon ganz konkret gelungen ist und zu positiven Ergebnissen geführt hat.

Ich habe viele – sehr viele – Ideen bekommen, wie ich in schwierigen, konfliktreichen Situationen besser zu einem guten Ergebnis kommen kann. Diese Techniken erscheinen für mich belegt, nachvollziehbar und sinnvoll. Trotzdem muss ich selbstkritisch sagen, dass ich auch nach der Lektüre des sehr guten Buchs in den entscheidenden Momenten nicht an diese Techniken gedacht habe. Möglicherweise müsste ich mir vornehmen, eine Technik auszuwählen und dann konkret zu üben. Als Ideengeber für Übungen in der klinisch-psychologischen Behandlung (z. B. Selbstsicherheitstraining) ist dieses sehr gut zu lesende und hervorragend strukturierte Buch jedenfalls ausgezeichnet geeignet.

Für Sie gelesen von
Claudia Lex
aus Velden

Daßler, H. (Hrsg.)

Wohnungslos und psychisch erkrankt.

2023, 1. Auflage, Köln, Psychiatrie Verlag GmbH,
ISBN Print: 978-3-96605-173-6, ISBN eBook: 978-3-96605-175-0,
287 Seiten, Preis € 40

Viele wohnungslose Menschen sind an einer psychischen Störung erkrankt und werden oft nicht bedarfsgerecht behandelt. Betroffene zeigen oft eine geringe Veränderungsmotivation, haben ein fehlendes Problembewusstsein, neigen zu Substanzmissbrauch, verhalten sich auffällig und sind hinsichtlich Absprachen eher nicht so verlässlich und örtlich schwer erreichbar.

Manche ziehen sich zurück und haben ein starkes Vermeidungsverhalten (z. B. Angst und Depression, welche durch Suchtmittelgebrauch selbst „behandelt“ werden, oder Persönlichkeitsstörungen, die nicht als solche erkannt werden). Der Zugang und die Versorgung stellen Beteiligte – im Helfersystem der Psychiatrie und der

Wohnungslosenhilfe – immer wieder vor große Herausforderungen.

In Daßlers Herausgeberwerk kommen Autor:innen aus unterschiedlichen Professionen zu Wort: Diplompädagogik, Sozialwissenschaft und Soziologie, Lehrende an FHs und Hochschulen, Medizin, Psychologie und Sozialarbeit.

Hinsichtlich der gesetzlichen Rahmenbedingungen und Versorgungsstrukturen (Unterbringung, finanzielle Ansprüche etc.) ist der Schwerpunkt in Deutschland zu verorten.

Inhaltlich sind die Themen über den deutschsprachigen Raum hinaus vergleichbar. Dabei gelingt es, den Bogen breit zu spannen. Ausgewählte Themen sollen exemplarisch genannt werden: „Systemsprenger“ werden beleuchtet; damit sind gesundheitlich unterversorgte und unbehandelt psychisch kranke oder suchtkranke wohnungslose Menschen gemeint. Das in westlichen Industrieländern etablierte Konzept von Housing First wird vorgestellt; welches bedeutet, dass wohnungslose Menschen mit komplexen Problemlagen möglichst schnell in normalen dauerhaften Individualwohnungen versorgt und multiprofessionell begleitet werden. Jeweils ein Kapitel beschäftigt sich mit wohnungslosen Frauen und älteren psychisch kranken wohnungslosen Frauen. Zwei Kapitel widmen sich der Peerarbeit (mit unterschiedlichen Schwerpunkten).

Ich würde das Buch Menschen, die im akutpsychiatrischen Bereich und jenen, die in der Wohnungslosenhilfe tätig sind, empfehlen. Im eigenen Berufsumfeld ist der Blickwinkel fokussiert, mit der Lektüre können Betrachtungen und Aspekte über den eigenen Tellerrand hinaus eingenommen werden.

Für Sie gelesen von
Elisabeth Maier
aus Maria Enzersdorf

Ginner, J. & Schwödiauer, M.

Hase Lucky auf der Suche nach dem Glück.

2022, 1. Auflage, St. Florian, Herramhof Verlag,
ISBN: 978-3-903147-36-2, 36 Seiten, Preis € 19,90

Dieses liebevoll gestaltete Bilderbuch von Julia Ginner (Elementarpädagogin und im Studium Soziale Arbeit) und Melanie Schwödiauer (Mittelschulpädagogin und zertifizierte Glückstrainerin), illustriert von Marlene Kufner, beschreibt die Geschichte des kleinen Hasen Lucky, welcher Hilfe bei der Suche nach seinem Glück benötigt.

Sowohl der Titel als auch das Cover verweisen auf das Thema Glück. Beginnend mit der ersten Seite werden Kompetenzen beschrieben, welche das Kind durch das

vorliegende Werk erweitern kann. Neben dem Erlernen und Benennen von Gefühlen (Fokus Glück und Glücklichkeit), eigene Gefühle wahrnehmen, Sprach- und Kommunikationskompetenz, Konzentrationsvermögen, Empathie zeigen und sich in Situationen hineinversetzen können, werden die Steigerung des aufmerksamen und aktiven Zuhörens, Erweiterung des Wortschatzes, Anregung von Fantasie und Vorstellungskraft, Förderung des räumlichen Vorstellungsvermögens, gemeinsame Aktivität mit Bezugspersonen und Erweiterung der Merkfähigkeit genannt. Auf der Folgeseite wird angeführt, dass Hase Lucky auf der Suche nach dem Glück sei. Die Leserschaft wird gebeten, ihm bei der Suche zu helfen und Glücksbringer zu sammeln. Dann stellt sich bereits die erste Frage: Was sind eigentlich Glücksbringer?

Nach einer kurzen Erklärung wird auf leicht verständliche Art und Weise Luckys momentane Traurigkeit über seine Lebenssituation (viele verschiedene Alltagssituationen, in denen für Lucky nicht alles nach seiner Vorstellung verlief) beschrieben. Verzweifelt wendet sich der kleine Hase an seine Mama und vertraut sich ihr an. Diese erklärt ihm, dass man manchmal leider Pech habe und befindet, dass der kleine Hase eine große Portion Glück brauche. Lucky stellt sich die Fragen, was denn Glück sei, woher er dieses bekomme und wie er SEIN Glück finden könne? So besucht er reihum seine fünf Freunde und befragt sie nach dem Glück. Bei allen fünf Stationen wird ein Einblick in das jeweilige persönliche Glücksverständnis der Figuren gewährt und die Leserschaft darf stets nach einem besonderen Glücksbringer suchen. Diesen steckt Lucky in seine Tasche und wandert weiter. Am Ende resümiert Lucky, dass Glück sehr individuell und vielfältig sein kann und reflektiert in der Erzählung an seine Mutter, was für ihn Glück bedeutet und was ihn glücklich macht. Zuletzt wird die Leserschaft aufgefordert und angeregt, herauszufinden, was die jeweilige Person glücklich macht. Darüber hinaus findet sich auf der letzten Doppelseite eine Anleitung, um aus Salzteig selbst eigene Glücksbringer herzustellen.

Dieses Werk, welches für Kinder zwischen 4 und 8 Jahren empfohlen wird, bringt zwar nicht die großen Neuheiten oder Erkenntnisse hinsichtlich Glück und Glücklichkeit mit sich, kann jedoch als Vorlese- oder auch als Mitmachbuch für Kinder verwendet werden und ist eine nette Möglichkeit, über verschiedene Formen des Glücks ins Gespräch zu kommen. Eventuell ist es auch ein Bilderbuch, welches Jugendlichen oder Erwachsenen gezeigt werden kann, um mit einfacher Sprache erste Schritte in Richtung Achtsamkeit, Wertschätzung und Glück zu machen.

Für Sie gelesen von
Corinna Paul
aus Wien

Hagemann, D., Spinath, M. & Mueller, M.

Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung.

2023, 9. überarbeitete Auflage, Stuttgart, Verlag W. Kohlhammer GmbH, ISBN: 978-3-17-039778-1, 688 Seiten, Preis € 60,70

Das Buch „Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung“ behandelt den aktuellen Forschungsstand um die Vielfalt der menschlichen Persönlichkeit und deren Einfluss auf Verhalten, Emotionen und kognitive Prozesse. Die Autoren beleuchten, wie individuelle Unterschiede in der Persönlichkeit gemessen und interpretiert werden können und welche Rolle diese Unterschiede in verschiedenen Lebensbereichen spielen. Die Hauptziele des Buches sind es, ein fundiertes Verständnis der Grundlagen der differentiellen Psychologie zu vermitteln und die Leser und Leserinnen mit den neuesten Forschungsergebnissen und Methoden in der Persönlichkeitsforschung vertraut zu machen. Dies ermöglicht ihnen auch die selbstständige weitere Auseinandersetzung mit differentialpsychologischen Forschungsergebnissen.

Das Buch startet mit den historischen, methodischen und konzeptuellen Grundlagen der differentiellen Psychologie, bevor es sich den interindividuellen Unterschieden im Leistungsbereich, Intelligenz, deren Struktur, Korrelaten und Bedeutung für das eigene Leben und auch der Kreativität widmet. Anschließend werden im Kapitel der Persönlichkeitspsychologie wegweisende theoretische Konzepte (Cattell, Eysenck, das Fünf-Faktoren-Modell) besprochen, biopsychologische Erklärungsansätze der menschlichen Persönlichkeit und letztlich auch noch der Einfluss der Persönlichkeit zur Vorhersage von Verhalten auf Emotionen und kognitive Prozesse des Selbst. Im letzten Kapitel wird der aktuelle Stand der Forschung zum Einfluss von Anlage und Umwelt auf die Persönlichkeit dargestellt und diskutiert.

Das Buch richtet sich hauptsächlich an Studierende der Psychologie, um ihnen ein fundiertes Lehrbuch und Nachschlagewerk in der differentiellen und Persönlichkeitspsychologie zu bieten. Dabei mag es auch für Fachleute in der psychologischen Forschung sowie Praktiker*innen interessant sein, die in Bereichen wie Personalwesen, Coaching oder Therapie tätig sind, die gerne ihr Wissen auf den neuesten Stand bringen möchten. Auch für fachfremde Interessierte bietet das Lehrbuch einen umfangreichen Einblick in die Wissenschaft der menschlichen Persönlichkeit.

Der Schreibstil der Autoren ist klar und präzise. Sie bieten viele Abbildungen und Grafiken, die das Verständnis komplexer Konzepte erleichtern. Außerdem helfen Zusammenfassungen je Kapitel, die wichtigsten

Aspekte der veranschaulichten Theorien nochmal zu unterstreichen. Beispielaufgaben aus den jeweils dargestellten Intelligenz- und Persönlichkeitstheorien unterstützen das Verständnis zusätzlich.

Zusammengefasst bietet das Buch grundlegende Konzepte und aktuelle Forschungsergebnisse zur Beschreibung, Messung und Bedeutung von Persönlichkeitsmerkmalen. Besonders hervorzuheben ist die Integration neuerer psychologischer Theorien und Methoden, die in der differentiellen Psychologie an Bedeutung gewinnen, wie beispielsweise Erkenntnisse der Genetik. Dies macht das Buch zu einer wertvollen Ressource für alle, die sich mit der differentiellen Psychologie und ihren neuesten Entwicklungen auseinandersetzen möchten.

Für Sie gelesen von
Fabian Rammer
aus Wien

Klingen, N.

Sechs Superkräfte für Ihr Leben – Wohlbefinden kann man lernen.

2023, Stuttgart, Klett-Cotta,
ISBN-13: 9783608860825, 182 Seiten, Preis € 21,50

Nathali Klingen setzt in ihrer Arbeit als Psychologische Psychotherapeutin, Lehrtherapeutin und Supervisorin in München seit vielen Jahren die „Akzeptanz- und Commitment-Therapie“ (ACT) ein. Diese ist der „Dritten Welle der Verhaltenstherapie“ zuzuordnen und verbindet klassisch verhaltenstherapeutische Techniken mit achtsamkeits- und werteorientierten Strategien. Dabei ist die ACT ein transdiagnostischer Ansatz, d. h. sie kann bei verschiedensten Krankheitsbildern angewendet werden. Gut belegt ist die Wirksamkeit bei Belastungsstörungen, Anpassungsstörungen, Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen sowie Schmerzstörungen.

Das vorliegende Buch richtet sich dabei in erster Linie an Betroffene selber, die Strategien zum Umgang mit (belastenden) Gedanken, Gefühlen und Fragestellungen finden möchten.

Nathali Klingen gibt hierfür einen grundsätzlichen Überblick über die ACT und deren praktische Anwendung. Sie beschreibt in jeweils einem eigenen Kapitel die sechs Kernprozesse der ACT („Superkräfte“), die zu mehr psychischer Flexibilität und damit zu mehr Handlungsfreiheit und einer höheren Lebensqualität führen: Achtsamkeit, Defusion – Abstand gewinnen, Akzeptanz – annehmen was ist, Das Beobachter-Selbst – sich selbst zuschauen können, Wertekompetenz – der innere Kom-

pass: wissen und wählen, was uns wichtig ist und Commitment – entschlossen handeln.

Die Kapitel enthalten eine allgemeine Beschreibung der Superkraft und eine Erklärung, wozu diese dient. Außerdem wird abgegrenzt, was die Superkraft nicht ist, und welche Stolpersteine bei der Umsetzung auftreten können. Mehrere praktische Übungen zu jedem Kernprozess laden zum Ausprobieren und zur praktischen Anwendung des Gelernten ein.

Abgerundet wird das Buch durch Hinweise, was für die erfolgreiche Umsetzung noch hilfreich ist, wie beispielsweise Selbstmitgefühl, und Vorschläge, wie die Superkräfte am besten langfristig in den Alltag eingebaut werden können. Auf der Website der Autorin finden sich ergänzende Audiodateien.

Das vorliegende Werk ist gut strukturiert, übersichtlich und locker geschrieben. Es ist leicht lesbar und damit für ein breites Publikum geeignet. Natali Klingen gelingt es, die ACT sehr lebensnah, bildhaft und leicht verständlich darzulegen, die Inhalte dabei aber nicht zu stark zu vereinfachen. Neben Arbeitsblätter zum Ausfüllen und (geführten) Imaginationsübungen finden sich auch viele erlebnisorientierte Übungen, sodass jede Superkraft je nach Vorliebe Betroffener passend erarbeitet werden kann.

Aus meiner Sicht ist das Buch eine sinnvolle Empfehlung für Klient*innen als Ergänzung zu einer psychologischen Therapie oder auch im Selbststudium, vorausgesetzt es liegt keine schwere psychische Erkrankung vor.

Für Fachkräfte stellt es aufgrund der leichten Lesbarkeit einen lustvollen Einstieg in die ACT dar und ist eine wertvolle Ressource für Übungen, die mit den Klient*innen gemeinsam angewendet werden können.

Für Sie gelesen von
Irmtraud Lichtenberger
aus Linz

Lavoyer, A. & Balke, A-L.

Ist das okay? Ein Kinderfachbuch zur Prävention von sexualisierter Gewalt.

2023, 3. Auflage, Frankfurt am Main, Mabuse-Verlag,
ISBN: 978-3-86321-6214, 73 Seiten, Preis € 23,95

Das Ergebnis der Zusammenarbeit einer ausgebildeten Sozialarbeiterin und systemischen Beraterin mit einer Illustratorin und Grafikerin liest sich wie ein Dialog mit der besten Freundin. Einfach und vertraut. Obwohl das Tabuthema Unbehagen auslösen kann, schaffen es die beiden Autorinnen kompetent und ansprechend, ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln.

Dieses kompakte Kinderfachbuch zur Prävention von sexualisierter Gewalt richtet sich sowohl an Kinder zwischen 6 und 12 Jahren als auch Eltern, Bezugspersonen und pädagogische Fachpersonen. Die Kindertexte sollen auch von den Erwachsenen gelesen werden und umgekehrt sind die Erwachsenentexte auch für Kinderohren geeignet. Ziel dieses Buches ist eine niederschwellige Sensibilisierung für das Tabuthema sexualisierte Gewalt für Groß und Klein. Es kommt ohne Literaturverzeichnis aus und dennoch hat es einen roten Faden: Jede Doppelseite behandelt einen Schwerpunkt wie etwa Doktorspiele, Kitzeln oder Umziehen. Anhand praktischer, lebensnaher Fragen wird der Leser zum Nachdenken angeregt und zusammen mit Antworten auf die zentralen Fragen das Wissen erweitert und eine eigene Haltung zu verschiedenen Fragestellungen entwickelt. Mithilfe bildhafter Situationen aus dem Alltag mit Kindern gelingt es, über Grenzen zu reflektieren und es kann gelernt werden, wie sexuelle Gewalt für Erwachsene und Kinder erkannt werden kann. Passende Illustrationen, Hervorhebungen und eine übersichtliche Textstruktur runden den Titel ab und helfen, eine Sprache dafür zu haben, um über das Unausprechliche reden zu können und so präventiv zu wirken.

Wer sich eine wissenschaftliche Arbeit über die menschliche Sexualität oder eine gesellschaftsgeschichtliche Abhandlung von Gewalt erwartet, wird enttäuscht sein. Dieses Buch ist ein MUSS in jedem Haushalt, ob mit oder ohne Kinder. Denn um Prävention zu bewirken, braucht es eine Sprache und eine klare Haltung zum Thema.

Für Sie gelesen von
Sandra Wimmer
aus Linz

Trautmann-Villalba, P. & Hain, S.

Peripartalzeit. Therapie-Tools.

2023, 1. Auflage, Weinheim und Basel, Beltz,
ISBN: 978-3-621-28935-1, 244 Seiten, Preis € 46

Die Therapie-Tools-Reihe von Beltz ist besonders für das Arbeiten von PsychotherapeutInnen konzipiert und hat zum Schwerpunkt, neben der Vermittlung von Hintergrundwissen, eine große Auswahl an Arbeitsblättern zu einem spezifischen Thema bereitzustellen. Wie der Titel des Buches suggeriert, handelt diese Ausgabe der Tools-Reihe von der Behandlung peripartal erkrankter Frauen und deren Familien. Dies betrifft die Schwangerschaft, Geburt und Zeit nach der Entbindung.

Die Autorinnen haben dieses Buch für Fachkräfte (Hebammen, Familien- und Gesundheitspflegerinnen,

Sozialpädagoginnen), die oft den ersten Kontakt mit Frauen in dieser Zeit herstellen sowie für PsychotherapeutInnen/PsychologInnen, die meist später mit dieser PatientInnengruppe arbeiten werden, konzipiert.

Es wird Unterstützung für die Arbeit in der Klinik sowie im niedergelassenen Bereich geboten. Die Materialien können für Einzeltherapie wie auch für Gruppenangebote verwendet werden.

Das Buch ist in vier Teile gegliedert: 1. Elternschaft und Elternrolle, 2. Aufbau, Entwicklung und Stützung der Eltern-Kind-Beziehung, 3. Wohlfühlen und Bewältigungsstrategien und 4. der Blick in die Zukunft (Unterstützung nach Therapieende und Selbstfürsorge-Strategien).

Beide Autorinnen sind Psychologinnen, die über langjährige Erfahrung in der Arbeit mit dieser PatientInnengruppe schöpfen. Zusatzqualifikationen in Verhaltenstherapie und Systemischer Therapie bereichern den therapeutischen Ansatz.

Die Autorinnen schaffen es, sowohl die Bedürfnisse und Unsicherheiten der Mütter im Blick zu halten als auch den Beziehungsaufbau und die Kommunikation zwischen Mutter/Vater und Baby zu fördern. Spezifische Ansätze rund um Geburt und Elternschaft werden behandelt, z. B. Aufbau einer emotionalen Beziehung (Bonding), Umgang mit dem imaginären und realen Kind und Prägungen und Erwartungen aus der eigenen Kindheit, die zu Belastungen in der neuen Familie beitragen können.

Zusätzlich werden vertraute Themen der Depressions- und Angstbehandlung im Kontext der peripartalen Zeit behandelt. Frauen werden unterstützt, dysfunktionale Bewertungen und Leistungsstreben wahrzunehmen und anschließend Selbstmitgefühl, Entspannung und Akzeptanz aufzubauen.

Der Fokus auf die veränderte Paarbeziehung durch die Geburt eines Kindes ist ein wertvoller Beitrag, da viele Paare die partnerschaftlichen Veränderungen als zusätzliche Belastung erleben. Hier wird Vereinbarkeit von Erwerbsleben und Familienpflichten beleuchtet sowie Konfliktmanagement, Paarkommunikation und Veränderung der Intimität behandelt.

Das Buch ist leicht lesbar, die große Anzahl an Arbeitsblättern setzt den Fokus auf die Unterstützung des therapeutischen oder beratenden Arbeitens. Dank der E-book-Funktion können diese als Arbeitsmaterial heruntergeladen werden und anschließend in ausgedruckter Form verwendet werden. KollegInnen erfahren mit Hilfe dieses Buches umfangreiche und kompetente Unterstützung in der PatientInnenarbeit der Peripartalzeit.

Für Sie gelesen von
Gesine Schmücker-Schüßler
aus Graz