

## **KJP Graubünden – Regionalstelle Davos**

### **Unterstützung zur rechten Zeit am rechten Ort**

Vom Säugling bis zum jungen Erwachsenen sind wir Anlaufstelle für jede Art von Verhaltensauffälligkeiten oder psychischen Befindlichkeitsproblemen.

### **Anmeldung unter 081/413 11 50 (Sekretariat)**

Anmelden können sich Eltern aber auch Jugendliche. Eine Anmeldung durch Ärzte, Fachstellen oder auch Lehrpersonen ist möglich, sofern die Eltern dazu ihr Einverständnis geben. Die anfallenden Kosten werden von der Grundversicherung (allg. Krankenkasse) übernommen. Es braucht keine Zusatzversicherung.

### **Adresse**

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst Graubünden  
Regionalstelle Davos  
Promenade 60 (Eingang Davoser Zeitung, 2. Stock)  
7270 Davos Platz

lic. phil. Othmar Plaz, Fachpsychologe für Klinische Psychologie und Psychotherapie FSP  
lic. phil. Jacqueline Blumenthal, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

## **Angebote**

### **Beratung / Krisenintervention**

Es kommt immer wieder vor, dass Eltern nicht wissen, wie sie in bestimmten Krisensituationen mit ihren Kindern und Jugendlichen umgehen können. Auch Jugendliche kommen ab und zu an Punkte, in denen sie ratlos sind wie sie ihre persönlichen Probleme lösen können. Hier können wir beraten, welche Möglichkeiten es gibt und welche dieser Möglichkeiten wahrscheinlich am ehesten zum Erfolg führen. Oft gelingt es schon mit wenigen Gesprächen weiter zu helfen.

Bei Bedarf unterstützen wir auch Fachpersonen im Umgang mit Krisen bei Kindern und Jugendlichen.

### **Diagnostik**

Um bei psychischen Problemen und Verhaltensauffälligkeiten fundiert Auskunft geben zu können, führen wir eine Abklärungsuntersuchung durch. Diese basiert hauptsächlich auf Gesprächen mit dem Kind/dem Jugendlichen, den Eltern. Nach Absprache mit der Familie kann es eventuell auch sinnvoll sein mit den Lehrern und anderen Fachpersonen zu sprechen. Des Weiteren setzen wir verschiedene testpsychologische Verfahren ein. Am Ende der Abklärung steht ein gemeinsames Gespräch mit allen Beteiligten, in dem das Abklärungsergebnis besprochen und zusammen überlegt wird, wie es weitergehen könnte.

### **Therapie ambulant**

Kinder- und jugendpsychiatrische Behandlung bedeutet weitgehend Hilfe zur Selbsthilfe. Da meistens nicht nur das Kind oder der Jugendliche von den Problemen betroffen ist, sondern die gesamte Familie, unterstützen wir Eltern und ihre Kinder bei der Entwicklung von Problemlösungen und begleiten sie dabei. Für eine erfolgreiche Behandlung ist ein gemeinsames Problemverständnis zentral. So können Veränderungen in der Familie gelingen.

### **Einzeltherapie**

In der Einzeltherapie besprechen wir mit den Betroffenen, meist Jugendlichen, wie sie mit Belastungen umgehen und wie sie bestimmte Probleme lösen können. Problematische

Verhaltensweisen sind oft ungünstige Lösungsversuche. Es geht darum, neues Verhalten zu ermöglichen und umzusetzen.

### **Familientherapie**

Das Wohlbefinden Einzelner in der Familie ist immer in Abhängigkeit vom Gesamtsystem zu sehen. So kann sich ein Familienmitglied nur selten unabhängig von den anderen verändern. Darum ist es sinnvoll die Eltern oder auch Geschwister in die Behandlung mit einzubeziehen. Alle Beteiligten können etwas dazu beitragen den Einzelnen zu unterstützen.

### **Training zur verbesserten Emotionsregulation**

Verschiedene Faktoren können bei Jugendlichen zu einem Spannungsaufbau führen, der sie überfordert. Wenn die emotionale Belastung fast nicht mehr auszuhalten ist, helfen manchmal nur noch Drogen, Alkohol, selbstverletzendes oder aggressives Verhalten. Das Ziel dieser Therapie ist es, Jugendliche zu einer angemessenen Impulskontrolle und Emotionsregulation zu verhelfen. Dieses Training bedient sich psychotherapeutischer Methoden und hat Veränderungen in sozioemotionalen Stresssituationen zum Ziel.

### **Gruppentherapie für Kinder und Jugendliche mit Aufmerksamkeitsstörungen (ADS/ADHD) und Störungen der emotionalen- und sozialen Kompetenz**

Diese Gruppen finden am Montag statt (Vormittag, Mittag, Nachmittag).  
Sie richten sich an Kinder im Alter von 7 bis 16 Jahren.

### Warum Gruppentherapie?

Die Gruppentherapie hat sich bewährt, weil der der Lerneffekt höher ist als in der Einzeltherapie. Die Teilnehmer können in der Gruppe spielerisch voneinander lernen und erleben problematisches Verhalten, das auch sie möglicherweise selber zeigen, bei anderen. Auch die Eltern oder nahe Verwandte sind herzlich eingeladen an der Gruppe teilzunehmen und Ihre Kinder dadurch zu unterstützen.

### Vorgehen:

Wir vereinbaren im Vorfeld mit den Eltern und den Kindern die Therapieziele, an denen das Kind im Rahmen der Gruppentherapie arbeiten möchte. Diese Ziele werden vorwiegend in unterschiedlichen altersentsprechenden Spielen und Tätigkeiten entwickelt und erprobt.

Beispiele für Therapieziele: Freude am Zuhören entwickeln, sich in einem Gesellschaftsspiel gut konzentrieren können, bei Geschicklichkeitsübungen sich gut fokussieren können, bei Niederlagen gefasst bleiben und sich Mühe geben, es beim nächsten Mal besser zu machen, Langeweile aushalten, erfinderisch werden, Anstrengungsmotivation aufbauen lernen, Interesse und Freude an Teamarbeiten und Kooperation entwickeln und erproben, etc.

Nach jeder Gruppensitzung erfolgt eine einfache Einschätzung durch das Kind, einen Elternteil (falls anwesend) und den Therapeuten. Es können dabei maximal 4 Punkte vergeben werden. Nach ca. 8 Sitzungen erfolgt eine Evaluation des Verlaufs mit dem Kind, den Eltern und uns.