

Kannst du dir vorstellen, was für ein buntes und fröhliches Treiben auf der Wiese stattfindet? Marienkäfer krabbeln eifrig auf den Grashalmen entlang, Grashüpfer springen über die Gänseblumen, Bienen und Hummeln fliegen von einer zur nächsten Blüte, Schnecken kriechen bedächtig über die Blätter und versuchen, sich vor dem Igel zu verstecken, Libellen und natürlich auch Schmetterlinge tanzen über den Blumen.

Manchmal bewegt sich auch ganz langsam eine Schlange durch das Gras. Eine Maus versteckt sich schnell unter dem Löwenzahnblatt, um von dem Falken nicht entdeckt zu werden.

Der kleine Maulwurf gibt sich besonders viel Mühe, seine Erdhügel nur am Rande der Wiese aufzuwerfen.

Der Frühling hat Einzug gehalten. Die Sonne hat schon viel Kraft und kann die Erde mit ihren Sonnenstrahlen erwärmen. Die Blumen strecken der Sonne ihre Köpfe entgegen und in der Luft summt und brummt es von allerlei Kleingetier. Schmetterlinge, in den schönsten Farben, ruhen sich auf den Blumen aus oder saugen am Blütennektar.

Wie schön es hier ist!



Am Montag flog ein blauer Schmetterling herbei.
„Wer bist du denn?“, fragte der blaue Schmetterling den farbigen Schmetterling.
„Ich bin Gil“, antwortete der bunte Schmetterling.
„Hallo Gil, magst du mit mir um die Wette fliegen?“, fragte der blaue Schmetterling.
„Ja, sehr gern“, erwiderte Gil und schon flogen sie gemeinsam vom Löwenzahn zum Gänseblümchen und zurück. Einmal gewann der blaue Schmetterling und Gil ein anderes Mal.

Zusammen hatten sie sehr viel Spaß!





Am Samstag trat bei Gil jedoch langsam eine Veränderung ein. Gil verlor erst einmal, dann zweimal und schließlich dreimal hintereinander beim Wettfliegen. Er wurde richtig wütend.

Zuerst versuchte er noch zu schummeln, aber die anderen Schmetterlinge waren einfach schneller als er. Gils Wut, beim Wettfliegen verloren zu haben, wurde größer und größer. Er ließ sich nicht anmerken, wie sehr es ihn ärgerte, aber aus Wut rempelte Gil beim Tanz mit Absicht den grünen Schmetterling an, der vor Schmerz aufschrie.



Jetzt kannst du dir vorstellen, warum Gil in der zweiten Woche von Tag zu Tag immer mehr schlechte Laune bekam, weil keiner mit ihm spielen wollte. Schließlich zog er sich beleidigt von den anderen Schmetterlingen zurück, wurde trauriger und trauriger. Am Ende der Woche war er so niedergeschlagen, dass er sich gar nicht mehr zu fragen traute, ob er bei den anderen Schmetterlingen mitspielen dürfte.

So wurde es um den traurigen Gil einsam und leer.



„**K**einer will mehr mit mir spielen und Spaß haben. Niemand lädt mich mehr ein. Ich fühle mich sooo entsetzlich einsam“, sprach Gil und weinte vor sich hin.

„Das ist wirklich sehr traurig. Aber es geht auch nicht, dass du mit deinen Tränen meine ganze Wohnung überschwemmst. Lass mich einmal überlegen, wie ich dir helfen kann“, sprach der Maulwurf, legte seine Stirn in Falten und dachte angestrengt nach.

Der Maulwurf überlegte lange Zeit. Gil hätte ihn vor Traurigkeit fast wieder vergessen. „Mir fällt selbst keine Lösung für dich ein, aber ich weiß, wen wir um Rat bitten können“, sprach der Maulwurf.

„Mir kann auf dieser Welt niemand mehr helfen“, schluchzte Gil und die Tränen flossen weiter.

„Oder glaubst du wirklich, dass mir doch irgendjemand helfen kann?“, fragte Gil und schneifte in ein gelbes Blütenblatt.





Geduldig hörte Metri zu, bis Gil alles erzählt hatte. „Gil, das ist wirklich eine sehr schwierige Situation für dich. Aber so, wie es dir geht, erleben es auch andere Schmetterlinge. Ich weiß, dass dir geholfen werden kann! Magst du dabei mitmachen?“, fragte Metri.

Da Gil nicht wusste, was ihn dabei erwarten würde, überlegte er lange, entschloss sich dann aber nach einigem Zögern, es zu versuchen. „Was muss ich denn machen?“, wollte Gil wissen.

„In der Nähe ist eine besondere kleine Wiese, zu der ich dich mitnehmen möchte. Schaffst du es, mit mir dorthin zu fliegen? Ich möchte dir dort gern etwas zeigen“, antwortete Metri.

„Ich will es versuchen, aber bitte fliege langsam. Ich fühle mich noch schlapp und müde“, bat Gil.

The background is a light blue sky with a watercolor texture. In the top left, a butterfly with light blue wings is partially visible. In the top right, a yellow butterfly is also partially visible. In the bottom left, a green butterfly is shown. In the bottom center, a yellow butterfly with several spots is perched on a flower. The bottom of the page is filled with large, stylized flowers in shades of orange, yellow, and purple.

„Ja, Gil, auch die anderen Schmetterlinge waren aus vielen verschiedenen Gründen sehr traurig und haben wie du ihre Farben verloren! Alle auf dieser Wiese sind hier, um wieder Farbe in die Flügel zu bekommen“, sagte Metri.

„Stimmungen sind wie Jahreszeiten – wie Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Mal ist man so traurig und hat zu nichts Lust. Ähnlich wie bei Frost und Schnee im Winter, wenn sich auf der Wiese nichts mehr bewegt. Auch die Samen und Knollen der im Sommer so prächtigen Blumen liegen leblos in der Erde. Dann kommt wieder eine Zeit der Bewegung, die Samen platzen auf und aus den Knollen sprießen die ersten Triebe. Im Frühling und im Sommer wachsen sie schließlich bis zur vollen Größe und zeigen ihre Blüten. So ist es auch mit der Traurigkeit. Sie kommt und geht. Aber das Gute ist, zu wissen, dass die Fröhlichkeit immer noch da ist, auch wenn sie nicht immer zu spüren ist“, erklärte Metri weiter.

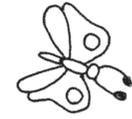
Traurige Gedanken und Aktivität – Spirale abwärts

Die Entstehung einer Depression wird hier bildhaft mit dem Kind besprochen. Bezüglich des Verlaufs geben die Eltern entsprechende Informationen. Anfangs ist das Kind nur traurig, dann steigert sich die negative Stimmung bis hin zu Aussagen wie „ich will keinen sehen und mag nicht mehr aufstehen.“ Das Kind könnte sich einen Schmetterling ausdenken, der von der Form oder Farbe seinem Erleben entspricht, oder dem vorgezeichneten Schmetterling die Farben geben, wie es sich selbst in der Situation gefühlt hat. Darüber kann man mit dem Kind ins Gespräch kommen.

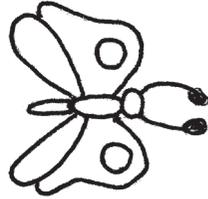
Name: _____ Datum: _____

Traurige Gedanken und Aktivität – Spirale abwärts

Wenn ich traurige Gedanken habe, bin ich lustlos.

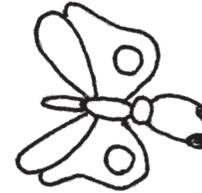


1. Wenn ich traurig bin, habe ich keine Lust, irgend etwas zu machen.



2. Ich erlebe am Tag überhaupt nichts Schönes mehr.

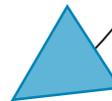
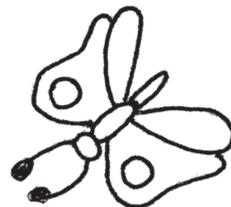
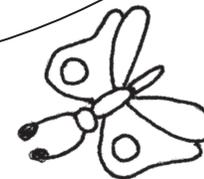
3. Ich werde immer trauriger und habe zu gar nichts mehr Lust.



4. Ich kann mich über nichts mehr freuen, so traurig bin ich, und fühle mich sehr allein.



5. Ich bin so traurig, dass ich keinen sehen mag und nur noch im Bett unter der Bettdecke liegen möchte.



Wochenpläne

Anfangs wird nur an einem Ziel gearbeitet. Es sollte niedrigschwellig sein, damit das Kind einen Erfolg erlebt. Mit den Wochenplänen lassen sich unterschiedliche Ziele erarbeiten, welche über einen gewissen Zeitraum (von einer zur nächsten Sitzung) trainiert werden. Später kann gemeinsam mit dem Kind das Ergebnis einer Woche angesehen werden. Bitte mit einer kleinen Punktzahl beginnen. Erreichbarkeit = Erfolg für das Kind!



Die Wochenpläne sind in verschiedenen Ausführungen und Steigerungen abrufbar.

Wochenplan 1

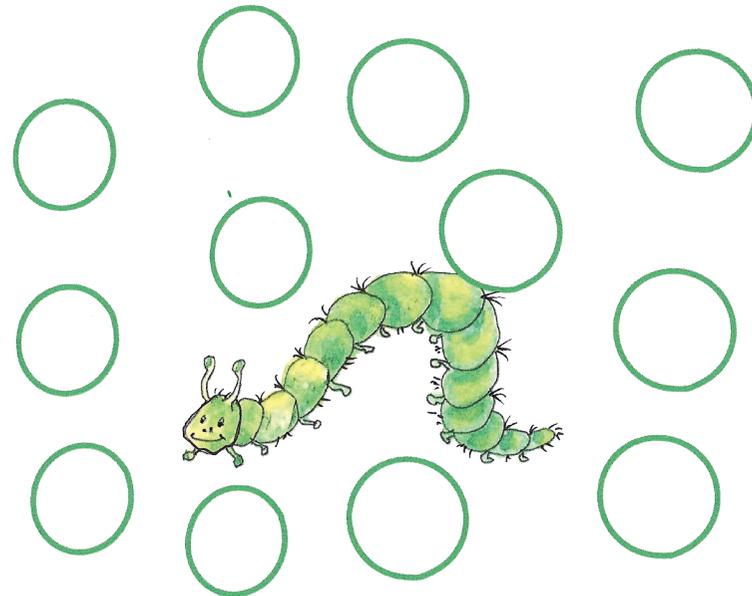
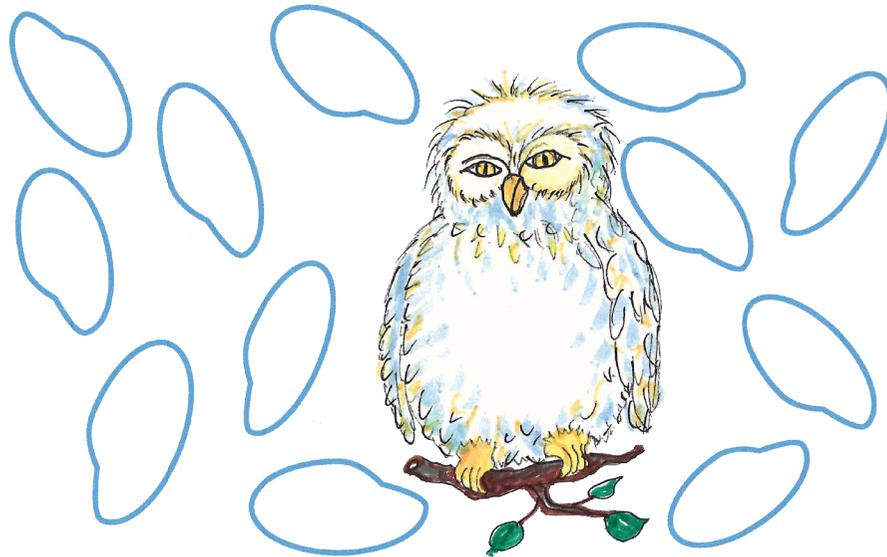
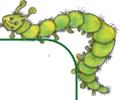
Wochenplan 1, der einfache Wochenplan, dient der Struktur der Woche. „Wie läuft eine Woche ab?“ Schule, Freizeit, eventuelle Aktivitäten, Geburtstage. Dinge, auf die sich das Kind freut, können mit einem Herz, Stern oder ähnlichem bildhaft untermalt werden.



Wochenplan 1 für _____ vom _____ bis _____

Mein großes Ziel ist:

Mein kleines Ziel ist:



Wenn ich _____ Federn/Punkte erreiche, wünsche ich mir von _____:
