

Informationen zum Buch



In diesem Buch erzählen Jugendliche und junge Erwachsene ihre ganz persönliche Therapiegeschichte und reflektieren darüber: »was wirkt?«.

Bei Clara wächst eine starke Vater-Tochter-Beziehung im Therapieprozess, Michelle berichtet von ihrem Weg von der Hilfesuchenden zur Helfenden und Jai entdeckt auf dem Weg aus dem Gefühlschaos das Yoga für sich ... Aus den spannenden und individuellen Beiträgen entsteht ein einzigartiges Lesebuch, das Identifikationsmöglichkeiten eröffnet, Veränderungsmotivation anstößt und Mut macht, das eigene Leben mit therapeutischer Hilfe in die Hand zu nehmen. Hierfür wurde »Be your change« 2022 mit dem Innovationspreis des DBT Dachverbands ausgezeichnet.

Herausgeberin:



Ellen Orbke ist Diplom-Pädagogin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Sie arbeitet seit 2007 in eigener Praxis. Bei ihren Gruppen- und Einzeltherapien mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen kommt vorzugsweise die DBT-A zum Einsatz, ergänzt um weitere Methoden wie Systemische Therapie, Hypnotherapie und EMDR. Alle Mitautorinnen und -autoren des Buchprojektes wurden von Ellen Orbke im Alter zwischen 13 und 22 Jahren therapeutisch begleitet.

185 Seiten, 20,00 €
ISBN 978-3-86739-322-5

eBook, 15,99 €
ISBN (PDF) 978-3-86739-323-2
ISBN (EPUB) 978-3-86739-324-9



Erhältlich in jeder Buchhandlung und unter:
www.balance-verlag.de

Als eBook erhältlich:
www.balance-verlag.de

Angebot zum Direktkauf

 Bitte notieren Sie die gewünschte Anzahl:

Exemplar(e) **Be your change**, 20,00 € (versandkostenfrei innerhalb Deutschlands)

Exemplar(e) **Kundenmagazin** (kostenlos)

Name, Vorname

Firma / Organisation

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

Datum, Unterschrift

Bitte ankreuzen, wenn Sie regelmäßig Informationen wünschen: **E-Mail-Newsletter** (ca. 4 x jährlich)

Informationen zum Buch



Vom Buchprojekt zur Veröffentlichung von »Be your change«

Zwei Jahre lang hat sich die Gruppe junger Autor*innen – überwiegend während der Coronazeit – auf die Initiative ihrer ehemaligen Psychotherapeutin, live, online, hybrid mit ihr getroffen, mit folgendem Ergebnis:

Das Buchprojekt hat den Innovationspreis beim Netzwerktreffens des DBT-Dachverbandes 2022 gewonnen und dann dauerte es nicht lange und es folgte die Veröffentlichung, die Sie nun in den Händen halten!

In »Be your change, Wege aus dem Gefühlschaos – von Jugendlichen für Jugendliche« reflektieren erstmals Jugendliche ihre Therapieerfahrungen, mit dem Ziel, andere Jugendliche zu inspirieren und zu bestärken, ihren individuellen Weg heraus aus psychischen Belastungen zu finden. Entstanden ist ein vielseitiges, selbstbewusstes und kreatives Lesebuch, das Identifikationsmöglichkeiten eröffnet, Veränderungs-

motivation anstößt und Mut macht, therapeutische Möglichkeiten wahrzunehmen als auch Selbsthilfestrategien zu entdecken.

Die Autor*innen berichten in ihren Beiträgen von ihren Erfahrungen, beispielsweise von ihrer Angst vor der Therapie, aber insbesondere von den positiven Veränderungen, die sie erfahren haben. Die Frage »Was wirkt?« hat uns alle während des gesamten Projektes begleitet: wir haben vielfältige Antworten gefunden!

Die ganze Gruppe hofft, dass möglichst viele Jugendliche von den niedergeschriebenen Erfahrungen profitieren, dass sie Mut fassen und für sich eine gute Lösung finden, in der Zuversicht, dass sie ihr Leben selbst in die Hand nehmen können.