

Therapeutische Spielanleitung *Ricky und die Spinne*

Die Kernelemente der verhaltenstherapeutischen Behandlung von Zwangserkrankungen bestehen aus Psychoedukation, Externalisierungstechniken und Exposition mit Reaktionsverhinderung. Diese Elemente werden in *Ricky und die Spinne* folgendermassen integriert:

Level 1 - Der schleichende Beginn der Erkrankung: Ricky und Lisa erzählen vom schleichenden Beginn der Erkrankung und davon, dass sie aus Angst vor der Spinne deren Befehle befolgen. Doch Ricky hat bemerkt, dass er sich damit immer mehr im Netz der Zwangskrankheit verstrickt und beschliesst deshalb, Dr. Eule um Hilfe zu bitten.

Level 2 - Das Konzept des Gedankenfilters: Die Spinne hat so viel Macht über die Tiere, weil sie ihnen erfolgreich Angst macht. In Anlehnung an das kognitive Zwangsmodell von Salkovskis (1999) vergleicht Dr. Eule unseren Gedankenstrom mit einem Bach. Dinge, die nicht ins Wasser gehören, werden durch ein Wehr herausgefiltert. Entsprechend gibt es in unserem Gedankenstrom einen Gedankenfilter, der unsinnige Gedanken nicht durch lässt. Leider hat die Spinne den Gedankenfilter von Ricky und Lisa beschädigt, und dadurch bemerken sie jeden Unsinngedanken, über den andere einfach hinweg gehen können.

Level 3 – Das Werkzeug im Kampf gegen die Zwangserkrankung: Im Kampf gegen die Spinne brauchen Ricky und Lisa vier Dinge - nett sein zu sich selbst, Mut zur Veränderung, Geduld und einen Helfer. Diese vier Strategien werden durch ein vierblättriges Kleeblatt symbolisiert und kehren in den späteren Level zurück, wobei das Kind jeweils herausfinden muss, welche Hilfsstrategie gerade am Besten passt. Im Sinne einer Externalisierungstechnik fordert Dr. Eule die beiden Freunde auf, sich Spitznamen für die Spinne auszudenken.

Level 4 – das Erstellen der Zwangskarte: Ricky und Lisa sollen alle Verhaltensweisen sammeln, zu denen die Spinne sie zwingen will, und angeben, wie schwierig es wäre, den Befehlen der Spinne nicht zu gehorchen (1 = ganz leicht, 10 = sehr schwierig). Weil man Mut braucht, sich der Spinne zu widersetzen, heissen die Aufgaben auf der Zwangskarte Mutaufgaben. Auch das Kind soll eine Zwangskarte mit Mutaufgaben für sich erstellen.

Level 5 – erster Expositionsauftrag: Nachdem Dr. Eule den Freunden geholfen hat, einige Mutaufgaben zu vereinfachen, fordert sie sie auf, die einfachste davon durchzuführen. Lisa getraut sich als Erste, Ricky folgt ihr wohl oder übel.... Dr. Eule ermuntert auch das Kind, seine einfachste Mutaufgabe mehrmals täglich durchzuführen.

Level 6 – weitere Expositionsaufträge: Lisa erhält weitere Mutaufgaben und wird von Ricky und dem Kind darin unterstützt, den Kampf gegen die Spinne nicht aufzugeben. Dr. Eule warnt davor, zu rasch von einer Mutaufgabe zur nächsten zu gehen.

Level 7 – weitere Expositionsaufträge: Ricky erhält ebenfalls weitere Mutaufgaben. Als er zögert und die Aufgaben hinausschieben will, wird er von Lisa und dem Kind mit Hilfe des Kleeblatts zum Weitermachen motiviert.

Level 8 – Überreichen der Urkunde: Aus Respekt vor der Leistung von Ricky und Lisa erhalten sie von Dr. Eule eine Urkunde, die alles beschreibt, was sie gelernt haben. Auch das Kind erhält eine entsprechende Urkunde mit dem Hinweis, dass es jederzeit wieder um Hilfe bitten kann, wenn es das braucht.

Die Losungsworte

Am Ende von Level 1 bis 3 verkündet die Stimme der Eule das Losungswort, wenn das Kind die Aufgaben im Computer zum Grossteil richtig gelöst hat (nicht mehr als ein Fehler). Ist das nicht der Fall, sollte das Level noch einmal gespielt und das Aufgabenblatt wieder ausgefüllt werden.

Ab Level 5 kann nur der Therapeut – nach Rücksprache mit den Eltern - entscheiden, ob das Kind die therapeutische Hausaufgabe adäquat erfüllt hat. Das Losungswort ist eine Bedingung für das Vorwärtkommen im Spiel und erscheint daher zu Beginn von Level 5, 6, 7 und 8. Wenn der Therapeut der Meinung ist, dass das Kind die Aufgaben erfüllt hat, klickt er auf ‚ja‘ und Dr. Eule verkündet das Losungswort. Die Losungsworte lauten:

Level 2	GRASHÜPFER	Level 3	GEDANKENFILTER
Level 4	SPINNENNETZ	Level 5	ZWANGSKARTE
Level 6	MUTAUFGABE	Level 7	SPINNWEBLAND
Level 8	DURCHHALTEN		

Therapeutische Materialien im Downloadbereich

Um den Transfer des Spiels auf den Alltag und die spezifische Zwangsproblematik des Kindes zu erleichtern, stehen im Download-Bereich verschiedene therapeutische Materialien zur Verfügung. Die Aufgabenblätter 1-3 ähneln dem elektronischen Aufgabenblatt des jeweiligen Levels, allerdings müssen die Antworten jetzt frei formuliert werden.

Aufgabenblatt 4 besteht aus der Zwangskarte. Die Aufgabenblätter 5 bis 7 sollen beim Erfüllen der Expositionsaufgaben helfen. Um das Kind an das regelmässige Erfüllen therapeutischer Hausaufgaben zu gewöhnen, ist es empfehlenswert, die Aufgabenblätter 1 bis 7 auf jeden Fall nach der entsprechenden Therapiestunde mit zu geben.

Ricky und die Spinne ist ein therapeutisches Hilfsmittel, aber es kann den Therapeuten nicht ersetzen! Nur er kann entscheiden, ab wann es sinnvoll ist, mit dem Kind das nächste Level zu spielen. Zwangsstörungen zeigen einen chronischen Verlauf und sind oft ein hartnäckiges Problem. Es wird nicht immer gelingen, die Zwangssymptome eines Kindes bereits nach sieben bis acht Sitzungen so zu verringern, dass die Urkunde ausgedruckt werden kann. Eventuell sollten Level 5, Level 6 und Level 7 abwechselnd wiederholt werden, bis das Kind genügend Mutaufgaben erfolgreich durchgeführt hat. Dabei können die Ängste, Zweifel und Motivationskrisen von Ricky und Lisa zum Anlass genommen werden, das Kind zum Durchhalten zu ermutigen.