

ERFAHRUNGEN MIT DEM  
DEM STRESSBEWÄLTIGUNGSTRAINING  
FÜR PSYCHISCH KRANKE MENSCHEN (SBT)  
&  
DEM GRUPPENTRAINING SOZIALER  
KOMPETENZEN (GSK)

Stefanie Klose, Ergotherapeutin B.A. & Cordula Prinz, Ergotherapeutin Bc.OT

# Inhalt

1

- Überblick theoretischer Grundlagen SBT
- Erfahrung in der praktischen Umsetzung
  
- Überblick theoretischer Grundlagen GSK
- Erfahrung in der praktischen Umsetzung
  
- Diskussion

# Theoretische Grundlagen zum SBT

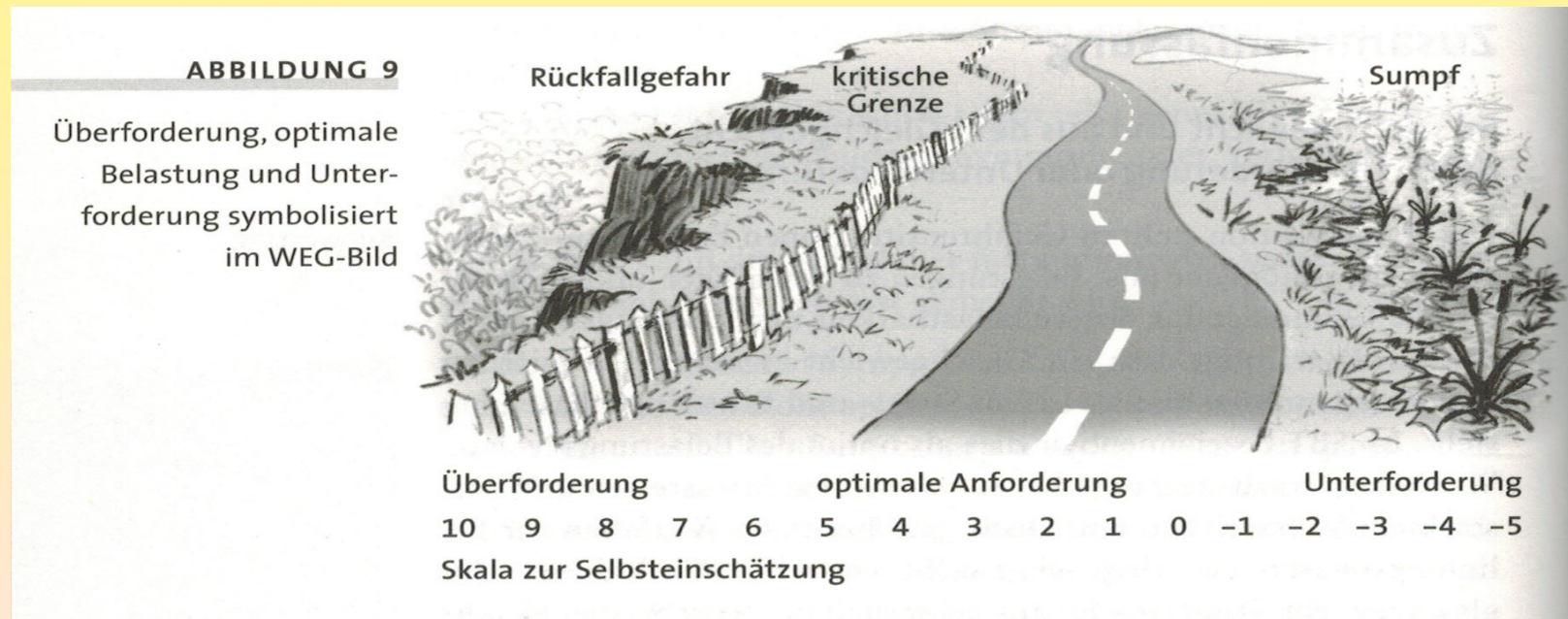
2

- Personenbezogenes Training von Matthias Hammer (6. Aufl. 2014)
- Konzipiert für psychisch erkrankte Menschen, störungsübergreifend
- Aktive Rolle mit der eigenen Erkrankung erlangen
- Einordnung und Anwendung verschiedener Bewältigungsstrategien

# Theoretische Grundlagen zum SBT

3

- Vulnerabilitäts-Stress-Bewältigungsmodell
- WEG-Bild (Hammer, 2014)



Stefanie Klose, Cordula Prinz

# Theoretische Grundlagen zum SBT

4

- 7 Module über 14 Einheiten
  - Modul 1: Einführung
  - Modul 2: Stress und psychische Erkrankung
  - Modul 3: Entspannungstraining
  - Modul 4: Krisenbewältigung
  - Modul 5: Problemlösetraining
  - Modul 6: Achtsamkeit und positives Erleben
  - Modul 7: Gruppenabschluss und Auswertung

# Erfahrungen mit dem SBT

5

- räumliche und zeitliche Rahmenbedingungen
- Gruppenzusammensetzung und Klientel
- Material
- Wahrnehmungszentrierung
- Rückmeldung des Klientels

# Theoretische Grundlagen zum GSK

6

- **Strukturiertes, verhaltenstherapeutisches Trainingsprogramm von Rüdiger Hinsch und Ulrich Pfingsten (1. Aufl. 1983)**
- **Entwickelt um soziale Kompetenzen zu trainieren, bei gesunden und erkrankten Menschen**

# Theoretische Grundlagen zum GSK

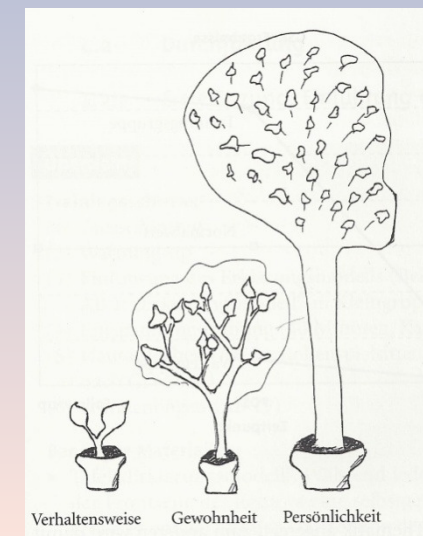
7

## Arbeitsdefinition

Unter sozialer Kompetenz verstehen wir die Verfügbarkeit und Anwendung von kognitiven, emotionalen und motorischen Verhaltensweisen, die in bestimmten sozialen Situationen zu einem langfristig günstigen Verhältnis von positiven und negativen Konsequenzen für den Handelnden führen

## Grundannahme

soziale Kompetenzen sind keine festgeschriebenen Persönlichkeitsmerkmale, sondern Eigenschaften, die trainiert werden können



Stefanie Klose & Cordula Prinz



# Theoretische Grundlagen zum GSK

8

- Drei Typen sozialer Situationen:
  - Recht durchsetzen (Typ R)
  - Beziehungen gestalten (Typ B)
  - Um Sympathie werben (Typ S)
- Methoden:
  - Bearbeitung von Arbeitsblättern
  - Erklärung von Modellen
  - Rollenspiele inkl. Videofeedback
  - prospektiver Videofilm
  - Entspannungsübung
  - Feedbackbögen
  - In-Vivo Übungen

Stefanie Klose, Cordula Prinz

# Erfahrungen mit dem GSK

9

- **Vorbereitung**
- **Nachbereitung**
- **räumliches Setting**
- **zeitliches Setting**
- **Material**
- **Gruppenzusammensetzung**
- **Erfahrungen mit den Methoden**
- **Rückmeldungen der Patienten**
- **ergotherapeutischer / alltagspraktischer Bezug**





10

## Diskussion

### Literatur:

- Hammer, Matthias (2014). *SBT: Stressbewältigung für psychische kranke Menschen. Ein Handbuch zur Moderation von Gruppen*. 6. Auflage, Köln: Psychiatrie Verlag GmbH.
- Hinsch, R. & Pflingsten, U. (?). *Das Gruppentraining sozialer Kompetenzen GSK. Grundlagen, Durchführung und Anwendungsbeispiele*. Weinheim: PVU.

VIELEN DANK FÜR DIE  
AUFMERKSAMKEIT!

[Stefanie.Klose@lvr.de](mailto:Stefanie.Klose@lvr.de) & [Cordula.Prinz@lvr.de](mailto:Cordula.Prinz@lvr.de)