

Start der nächsten Gruppe:

Ihr persönlicher Gruppenstart wird individuell mit Ihnen abgesprochen. Etwa alle drei Monate startet eine neue Gruppe mit **3 bis 9 Teilnehmern**.

Zeit und Dauer:

Die Gruppentherapie findet **einmal pro Woche** in den Räumen des Otto-Selz-Instituts statt. Der Termin wird nach Absprache mit allen Interessierten festgelegt. Insgesamt werden **8 Sitzungen** durchgeführt.

Kosten/Finanzierung:

Die Kosten für die Gruppentherapie werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Alle Details klären wir bei einem ausführlichen Vorgespräch. Für dieses Vorgespräch entstehen Ihnen keine Kosten.

Haben Sie Interesse?

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören und beantworten Ihnen gerne bei einem persönlichen Vorgespräch alle Ihre Fragen.

Sie würden gerne an der Gruppe teilnehmen oder haben Fragen an die Gruppentherapeuten? Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

Gruppentherapeutin:

Lisa Frey (Psychologische Psychotherapeutin)

Tel.: 0621-181-3473

E-Mail: lifrey@mail.uni-mannheim.de

Ambulanzleitung:

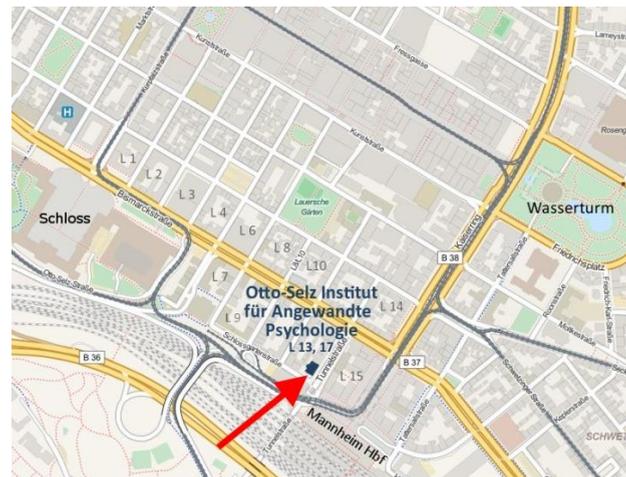
Prof. Dr. G. W. Alpers

Tel.: 0621-181-3480

Anschrift: Otto-Selz-Institut
Psychologische Ambulanz
Universität Mannheim
L 13, 17
68161 Mannheim

Homepage: www.osi.uni-mannheim.de/ambulanz

Das Otto-Selz-Institut liegt gegenüber dem Mannheimer Hauptbahnhof und ist von dort zu Fuß leicht erreichbar.



Gruppentraining Sozialer Kompetenzen

Ein gruppentherapeutisches Angebot zur Stärkung sozialer Fertigkeiten



Was kennzeichnet Verhaltenstherapie?

Bei der Verhaltenstherapie (VT) handelt es sich um einen Psychotherapieansatz, der unterschiedliche Behandlungsmaßnahmen umfasst. Konkrete Veränderungswünsche und Therapieziele werden gemeinsam zwischen Patientin bzw. Patient und Therapeutin bzw. Therapeut festgelegt. Spezifische Probleme bzw. auslösende und aufrechterhaltende Verhaltensweisen oder Bedingungen werden ermittelt. Veränderungen, die sich auf Gedanken, Gefühle, körperliche Reaktionen und das konkrete Verhalten beziehen können, werden u.a. durch den Einsatz konkreter Übungen erreicht. Zwischen den Sitzungen werden die neu erworbenen Strategien regelmäßig geübt.

Ziel ist es, eine neue Sicht auf eigene Probleme zu erlangen, Bewältigungsstrategien zu verbessern und die Problemlösefähigkeit zu erhöhen. Dadurch können Beeinträchtigungen langfristig überwunden und neue Lebensperspektiven entdeckt und entwickelt werden.

Psychotherapie am Otto-Selz-Institut

Die Psychologische Ambulanz am Otto-Selz-Institut der Universität Mannheim hat es sich zum Ziel gesetzt, Forschung, Lehre und Ausbildung eng miteinander zu verzahnen. Dies ermöglicht die Integration neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse in die klinische Praxis sowie die Entwicklung neuer und die Verbesserung bestehender Behandlungsmöglichkeiten.

Wir bieten bei unterschiedlichen psychischen Problemen und Erkrankungen sorgfältige klinisch-psychologische Diagnostik und psychotherapeutische Behandlung auf Basis der Kognitiven Verhaltenstherapie an.

Wie geübt sind Sie darin, mit fremden Menschen in Kontakt zu kommen und Beziehungen zu gestalten und?

Gelingt es Ihnen, bei Konflikten Ihre Bedürfnisse und Wünsche so einzubringen, dass andere diese gut annehmen können?

Haben Sie Schwierigkeiten, Ihre berechtigten Interessen zu vertreten? Fühlen Sie sich z.B. in Gesprächen mit Kollegen oder neuen Personen eingeschüchtert und trauen sich nicht zu, Ihre Sichtweise selbstsicher zu vertreten?

In solchen und ähnlichen Situationen werden besondere Anforderungen an unser Sozialverhalten gestellt. Wir sollen freundlich, aber bestimmt auftreten, unsere eigenen Bedürfnisse angemessen vertreten und gleichzeitig die Wünsche der anderen nicht aus dem Blick verlieren, Interesse zeigen oder Grenzen setzen. Das ist manchmal gar nicht so leicht...

...die gute Nachricht: **sozial kompetentes Verhalten kann man lernen!**

Unter sozial kompetentem Verhalten verstehen wir Verhaltensweisen, die es uns ermöglichen, hilfreiche Kompromisse zwischen eigenen Ansprüchen und sozialer Anpassung zu finden.

Fehlen diese Fertigkeiten, können Missverständnisse und Konflikte auftreten oder der Kontaktaufbau zu anderen deutlich erschwert werden. Um solche Verhaltensweisen aufzubauen oder zu vertiefen, bietet sich ein **Training sozialer Kompetenzen** besonders an.

Ziele des Gruppentrainings:

Beim Gruppentraining Sozialer Kompetenzen (GSK) handelt es sich um ein Verfahren, dessen Ziel es ist, **Fertigkeiten und Strategien für den Umgang mit zwischenmenschlichen Situationen zu erlernen und zu verbessern** (z.B. Nein sagen, Kontakt herstellen, Recht durchsetzen).

Konkretes Vorgehen im Gruppentraining:

Das Vorgehen orientiert sich am wissenschaftlich gut fundierten „Gruppentraining Sozialer Kompetenzen – GSK“ nach Hinsch & Pfungsten (2015).

Neben der Erarbeitung eines individuellen Erklärungsmodells sozialen Verhaltens liegt der Schwerpunkt des GSK vor allem im praktischen Anwenden. Im GSK haben Sie die Chance, eigene Situationen (mit-)einzubringen und in vielen Gruppenübungen intensiv zu arbeiten. Anhand von Rollenspielen und interaktiven Übungen (ggf. mit Videofeedback) wird Ihnen in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit gegeben, sich selbst auszuprobieren und soziale Kompetenzen einzuüben.

Inhalte:

- Informationsvermittlung (Psychoedukation)
- konkrete Übungen sozial schwieriger Situationen
- Austausch mit anderen Gruppenmitgliedern
- Transfer in den Alltag