



Psychosoziale Therapien von Psychosen und Bipolaren Störungen

SOZIALES KOMPETENZTRAINING

„Soziale Kompetenz“ bezeichnet das potenzielle Handlungsrepertoire, „soziale Fertigkeiten“ die manifeste Umsetzung in konkreten Verhaltensweisen. Beim SKT geht es um das Überprüfen eigener Verhaltensweisen, das Erlernen von Verhaltensalternativen, die den zwischenmenschlichen Kontakt verbessern und die Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen erhöhen können. Die Gruppe gilt dabei als Übungsfeld, in der die Patienten neue Verhaltensweisen erproben und einüben können. Während des stationären Aufenthalts können diese Handlungsalternativen im Alltag weiter geübt und eingesetzt werden, so dass im weiteren Verlauf innerhalb der Gruppe die jeweiligen Erfahrungen ausgetauscht und die während des Übens aufgetretenen Probleme besprochen werden können.

Als Therapieziele kann man folgende Aspekte benennen:

- Information und Differenzierung von adäquatem Verhalten (Abgrenzung selbstsicher – selbstunsicher – aggressives Verhalten). Dies wird mit Arbeitsvorlagen sowie in praktischen Übungen, z. B. in Rollen- und Interaktionsspielen in Gruppen- und Einzelarbeiten, vermittelt und geübt.
- Herstellen und Gestalten sozialer Kontakte, z. B. in Gesprächen und gemeinsamen Aktivitäten
- Wertschätzendes Äußern von konstruktiver Kritik
- Adäquates Formulieren von eigenen Wünschen und Bedürfnissen
- Vorgabe oder Arbeit mit eigenen Anliegen aus den Bereichen: Rechte durchsetzen, Beziehungen gestalten, um Sympathie werben, Berücksichtigung der Erkrankung in sozialen Kontakten unter der Berücksichtigung der Einschätzung der Situationen anhand einer Schwierigkeitsskala von 1 bis 10
- Schulung der Fremd- und Selbstwahrnehmung

Text: Martin Lambert

Quelle: Qualitätshandbuch des Arbeitsbereichs Psychosen der Klinik