

Wissenswertes über Multimodales Gruppentherapieangebot

Sozial-Emotionales Training (kurz SET)

Das Sozial Emotionale Training (SET) ist ein vom Chefarzt entwickeltes kognitiv-behaviorales Gruppentherapieprogramm für Menschen mit verschiedenen psychiatrischen Störungen. Übergeordnete Zielsetzung ist, stressassoziierte und damit potentiell rückfallrelevante Situationen und Belastungen im Alltag besser zu erkennen und deren Bewältigung zu optimieren.

Wichtige Therapieinhalte betreffen Wahrnehmung und Ausdruck von körpersprachlichen, paraverbalen und situationsbezogenen emotionalen Botschaften sowie die problemlöseorientierte Vermittlung sozial-kommunikativer Handlungsstrategien. Hierzu zählen der Ausdruck und das Annehmen von Lob und Kritik, das Verbalisieren von Bedürfnissen und Wünschen sowie Fähigkeiten zur Abgrenzung, Selbstfürsorge und Selbstwertstärkung.

Zum Erkennen und Verändern von belastenden Konflikten im persönlichen und beruflichen Lebensumfeld werden nach Einführung von kommunikationspsychologischen Hilfen alltagsnahe Übungen zum Führen von Streitgesprächen und zur Förderung der persönlichen Konfliktfähigkeit durchgeführt. Dabei werden Strategien für eine bessere Regulation von Emotionen und ein adäquateres Konfliktmanagement aufgezeigt.

Ein weiterer Schwerpunkt des SET fokussiert auf eine selbstwertförderliche Krankheitsverarbeitung der Teilnehmer. Anhand von konkreten Fallbeispielen und Übungen zum Umgang mit erkrankungsbezogenen Fragen und Reaktionen in der sozialen Umgebung soll bei den Patienten eine akzeptierende, von Selbststigmatisierung befreiende Krankheitsbewältigung angeregt werden.

2 Gruppentermine wöchentlich à 50 Minuten

Psychoedukative Gruppe

Vermittlung von wissenschaftlich fundiertem Wissen über zumeist psychische Krankheiten und psychologische Konzepte. Ziele dieser Gruppen sind, interessante Lernfelder zu bereiten und zusammen mit anderen Interventionsmaßnahmen die Patienten zu Experten ihrer Problematik zu machen.

1 Gruppentermin wöchentlich à 50 Minuten

Interaktionelle Gruppe

Ziel ist es, innerhalb des haltgebenden und stützenden Rahmens einer Gruppe und des Therapeuten, zwischenmenschliche Beziehungen, Ängste und Erwartungen genauer wahrzunehmen, zu verstehen und möglichst positiv zu verändern

2 Gruppentermine wöchentlich à 50 Minuten

VBT (Vertrauensbasierte Bewegungstherapie)

Nutzung von Körperbewegungen und Körpersprache als therapeutisches Mittel. Nichtsprachliche Kontaktaufnahme durch das Beobachten, die Kooperation und das Berühren in der Gruppe. Es wird ermöglicht, das eigene Verhalten, psychische und körperliche Veränderungen bewusster zu erleben

1 Gruppentermin wöchentlich à 50 Minuten