

## PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE im Zentrum AktionsRaum

### Gruppentraining sozialer Kompetenzen

nach Hinsch & Pfingsten

„Die psychische Gesundheit, Lebensqualität und Selbstverwirklichung von Menschen ist in vieler Hinsicht davon abhängig, inwieweit sie fähig sind, Kontakt zu ihren Mitmenschen aufzunehmen und soziale Interaktionen den eigenen Bedürfnissen und Zielen entsprechend mitzugestalten.“ (Hinsch&Pfingsten)

#### Der Inhalt dieses Konzepts:

„Welche äußeren und inneren Prozesse laufen bei einer Person während des Verhaltens in sozialen Situationen ab? Worauf ist es zurückzuführen, dass solche Prozesse bei manchen Menschen zu erfolgreichem Sozialverhalten führen und bei anderen nicht? Welche Veränderungen sind nötig, damit Klientinnen und Klienten mit sozialen Interaktionen besser fertig werden?“ (Hinsch&Pfingsten)

#### Die Ziele innerhalb der Ergotherapie:

Mit Hilfe des Trainings sozialer Kompetenzen wird den Teilnehmer\*innen die Möglichkeit geboten, ihre eigenen Verhaltensweisen zu betrachten. In Form von therapeutischen Rollenspielen können Verhaltensalternativen in unterschiedlichen Situationen ausprobiert werden. Durch Videofeedback und der Rückmeldung der Teilnehmenden wird zudem auf die Wahrnehmung der Umwelt eingegangen. Dadurch kann eine selbstsichere Kommunikation erreicht werden.

#### Zielgruppe

Menschen mit

- Schwierigkeiten generell in Interaktion zu treten
- Einschränkungen für ihre Bedürfnisse einzustehen
- Defiziten ihre Ansichten adäquat zu formulieren
- Problemen im Bereich der Selbst-/ Fremdwahrnehmung
- dem Wunsch neue Verhaltensalternativen auszuprobieren/zu erlernen

#### Zielsetzung

Analyse der eigenen Kommunikation, Erhalt eines realistischen Selbstbildes im Bereich der Interaktion, Erwerb selbstsicherer Kommunikationsstrategien

#### Maßnahmen

- gemeinsame Arbeit auf Grundlage von Kommunikationsmodellen und –typen
- Analyse verschiedener Alltagssituationen im Sinne der jeweiligen Interaktionsziele
- Rollenspiele zum Erproben von Verhaltensalternativen
- Analyse der Eigenwahrnehmung mittels Videofeedback
- in Kombination mit der Fremdwahrnehmung der Gruppenteilnehmer\*innen
- Sammeln neuer Interaktionserfahrungen durch Übertragung in den Alltag
- Festigen einer bewussteren Kommunikationspraxis