

## **Gruppentraining sozialer Kompetenzen (GSK)** nach U. Hinsch und U. Pfingsten

### **Psychosoziale Gesundheit setzt voraus, dass wir in der Lage sind:**

- unsere Rechte durchzusetzen,
- soziale Beziehungen zu knüpfen und aktiv zu gestalten,
- sowie eigene Gefühle und Bedürfnisse zu äußern.

Die Förderung sozialer Kompetenz ist deshalb für die Therapie, Prävention und Rehabilitation vieler Klientengruppen von zentraler Bedeutung.

Mit dem GSK steht dafür ein Interventionsprogramm zur Verfügung, das auf der Basis moderner kognitiv-verhaltenstherapeutischer Ansätze entwickelt wurde und in den letzten Jahren zunehmende Verbreitung gefunden hat.

Ein zentraler Bestandteil des Trainings sind Rollenspiele mit Videofeedback. Solche Rollenspiele werden zu vorgegebenen Situationen zu allen drei Situationstypen (s.o.) durchgeführt. Die Rollenspiele orientieren sich nicht unmittelbar an persönlichen, problembehafteten Situationen der Teilnehmer, sondern an Trainingssituationen in denen das „Werkzeug“ vermittelt wird, mit dem sich reale Situationen sozial kompetenter bewältigen lassen.

Charakteristisch für die Rollenspiele innerhalb des GSK ist folgendes:

- Alle Rollenspiele werden freiwillig und in der Gruppe durchgeführt.
- Das Videofeedback erfolgt direkt im Anschluss an das Rollenspiel.
- Die Trainingsteilnehmer verstärken sich selbst, Kritik ist in der Form "Beim nächsten Mal möchte ich versuchen, ..." zugelassen (also als Vorsatz).
- Bei allen Rollenspielen spielt die Trainer den Gegenpart.
- Alle Rollenspiele können wiederholt werden.

Das Training erstreckt sich über ca. 14 Sitzungen á 90 Min., eine Pause ist nach ca. 40 Min. vorgesehen, die Termine werden innerhalb von 5 Monaten stattfinden. Die Gruppe wird aus max. 6 TeilnehmerInnen und 1 Trainer bestehen.

Zu jedem GSK-Durchgang gehört eine Infoveranstaltung. Die Klienten entscheiden sich dort für oder gegen die Teilnahme am Training. Sollten sich mehr Teilnehmer melden, als Plätze vorhanden sind, findet eine Auswahl per Los statt.

### **Die nächste Infoveranstaltung findet am Montag 17.04.2023 um 9:00 Uhr statt.**

Das Training wird dann jeweils montags (ab 8.5.2023) von 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr hier in der Lernwerkstatt Altona stattfinden

**Zur Planung der Veranstaltung bitten wir interessierte TeilnehmerInnen\* um vorherige Anmeldung.**