

Soziales Kompetenztraining für Jugendliche ab 13 Jahre

Wie geht es dir damit...?

- „Nein“ zu sagen
- Auf Kritik zu reagieren und zu kritisieren ohne zu verletzen
- Mit Frustration, Misserfolg und Ablehnung umzugehen
- Dich zu entschuldigen
- Mit Auseinandersetzungen und Streit umzugehen
- Freundschaften zu finden und zu führen
- Gespräche und Kontakte zu beginnen und aufrechtzuerhalten
- Um Gefallen zu bitten
- Eigene Wünsche zu äußern und selbst Entscheidungen zu treffen
- Komplimente zu bekommen und zu machen
- Selbstsicher aufzutreten und vor Anderen etwas zu sagen
- Gefühle offen zu zeigen
- Dich etwas Neues zu trauen oder auszuprobieren...?

Dann bietet ein therapeutisches Gruppentraining mit insgesamt 6 etwas gleichaltrigen Teilnehmern:innen die Möglichkeit an diesen Themen zu arbeiten. Dafür gibt es einen geschützten Rahmen, in dem wir uns wertschätzend begegnen. In der Gruppe besteht Schweigepflicht – dadurch ist es möglich über persönliche Themen zu sprechen und sich zu öffnen.

Wie wir das machen?

- Im gemeinsamen Erfahrungsaustausch und Gesprächen orientiert an Themen, die euch im Alltag beschäftigen
- Indem ihr merkt, dass es auch Andere gibt, die sich mit ähnlichen Themen und Problemen herumschlagen
- Indem ihr von eigenen Erfahrungen berichtet und merkt, dass ihr für viele Probleme schon gute Lösungen gefunden habt von denen die Anderen lernen können
- Mit Verhaltensexperimenten und kleinen „Ausprobierhausaufgaben“,
- Indem ihr lernt selbstabwertende und hemmende Gedanken zu entlarven und konstruktiv mit ihnen umzugehen
- In Rollenspielen oder anderen Spielen
- Mit Übungen zur Stressreduktion, Entspannung und Achtsamkeit
- Mit kleinen Zielen und Dingen, die euch schwer fallen und die ihr innerhalb der Gruppensitzung ausprobieren könnt
- Indem wir Spaß haben und auch mal herzlich lachen

Info für Eltern und Erziehungsberechtigte:

Zielgruppe:

Jugendliche von 13 – 18 (in altershomogenen Gruppen von ca. 13-15 Jahren oder von ca. 16-18 Jahren), die durch internalisierende oder externalisierende Verhaltensweisen auffallen. Typische Symptome sind:

- Soziale Unsicherheit, wie etwa ausgeprägte Schüchternheit oder dominantes Auftreten
- Aggressive und oppositionelle Verhaltensmuster
- Selbstwertprobleme
- Depressive Verstimmungen
- Regelübertretungen und grenzüberschreitendes Verhalten
- Leistungsangst
- Mutlosigkeit und allgemeine Ängstlichkeit
- Körperliche Symptome, wie Kopf- oder Bauchschmerzen mit psychischem Hintergrund
- Die Überzeugung, benachteiligt zu werden
- Sich unverstanden und nicht gesehen zu fühlen

In insgesamt 14 Sitzungen sollen neue Einsichten gewonnen, die soziale Perspektivenübernahme erweitert und der Zusammenhang zwischen Verhalten und Konsequenzen erkannt und somit prosoziales Verhalten aufgebaut werden.

Durch Übungen zur Stärkung des Einfühlungsvermögens, gegenseitige Rückmeldung und die Umsetzung persönlich formulierter Ziele soll die Selbst- und Fremdwahrnehmung gestärkt werden.

Die Jugendlichen sollen darin bestärkt werden, ihre Bedürfnisse angemessen zu formulieren und eigene Gefühle unter Berücksichtigung ihres Gegenübers adäquat auszudrücken.

Sequenzen von Achtsamkeit und Entspannungsübungen sowie eine soziale Pause sind ein wichtiger Bestandteil der Gruppentherapie.

Elemente der Selbsterfahrung und der Austausch der Gruppenmitglieder untereinander bieten ein realistisches und erlebnisorientiertes Miteinander, das wirklich einzigartig ist – in der Vergangenheit sind Freundschaften aus den Gruppen entstanden.

Formalitäten:

Es handelt sich um geschlossene Gruppen mit festen Teilnehmern, so dass es zu Wartezeiten kommen kann. Vor der Gruppe findet ein ausführliches Kennenlernen des / der Jugendlichen und der Bezugspersonen statt.

Anmeldung und Diagnostik im Rahmen der psychotherapeutischen Sprechstunde.

Abrechnung als psychotherapeutische Leistung im Rahmen einer Kurzzeit- oder Langzeittherapie über die Krankenkasse bei gesetzlich Krankenversicherten; privat Versicherte / Selbstzahler nach Absprache.

Geplant sind 10 - 12 wöchentliche Sitzungen à ca. 100 Minuten.

Die Therapiegruppe findet in der Regel am späten Nachmittag statt. Es findet jeweils eine Gruppensitzung (100min) in zwei aufeinanderfolgenden Wochen statt, die Folgewoche ist für mögliche Einzeltermine reserviert – jeweils abhängig von der individuellen Bedürfnislage und der therapeutischen Notwendigkeit.

Außerdem ist die begleitende Beratung der Bezugspersonen in Einzelsitzungen möglich. Wenn nötig, besteht die Möglichkeit die Schule oder andere bestehende Hilfesysteme mit einzubeziehen.

Die Teilnahme an der Gruppe ist auch parallel zu einer Einzeltherapie bei einem anderen Therapeuten möglich.

Das Training wird von Tanja Falkenberg (Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, VT) zusammen mit einer therapeutischen oder pädagogischen Kollegin geleitet.