

## **Gruppentraining sozialer Kompetenzen (GSK)**

Das Gruppentraining sozialer Kompetenzen basiert auf kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansätzen. Die Gruppe findet in einem geschützten Rahmen mit maximal fünf Teilnehmenden statt. Ziel ist es, zwischenmenschliche Fertigkeiten zu verbessern, wobei ein wesentlicher Schwerpunkt auf der Durchführung verschiedener Rollenspiele mit Videofeedback liegt. Es spricht Menschen an, welche Schwierigkeiten mit sozialen Beziehungen haben, z.B. im alltäglichen Kontakt mit Mitmenschen. Auch wenn es Ihnen schwer fällt, ihre eigenen Gefühle, Wünsche, Forderungen und Bedürfnisse in Gesprächen einzubringen und zu verwirklichen, kann Ihnen das Training helfen. Das Training sozialer Kompetenzen ist alternativ auch als Einzelbehandlung möglich.

## **Psychoedukation**

Psychoedukation vermittelt Ihnen Wissen über die Entstehung und den Verlauf Ihrer Erkrankung. Ziel der Psychoedukation ist das Erarbeiten von eigenen, im Alltag anwendbaren Handlungsstrategien für krisenhafte Zeiten (samt Krisenplan) und das Erkennen von Frühwarnsymptomen. Dies dient Ihnen als Schutz vor Rückfällen und zur Vermeidung/Reduktion von Klinikaufenthalten.

## **Metakognitives Training (MKT)**

„Meta“ = „oberhalb“/ „über“ „Kognition“ = „Denken“  
Metakognitives Training beschreibt „das Denken über das Denken“.

### **MKT- Depression**

Das MKT- Depression vermittelt Wissen über depressionstypische Denkverzerrungen. Gemeinsam in der Gruppe oder in der Einzelbehandlung betrachten wir, wie diese Denkverzerrungen im Alltag wirken und wie sie erkannt und verändert werden können.

### **MKT- Bipolar**

Das MKT- Bipolar vereint Elemente von Psychoedukation, Metakognition und Achtsamkeit. Auf spielerische Weise werden im MKT- Bipolar einseitige Problemlösestile, kognitive Fehler und falsche Überzeugungen veranschaulicht. Über eine Vielzahl von Übungen mit hohem Alltagsbezug wird die kognitive Flexibilität trainiert.

### **MKT- Zwang**

Das MKT - Zwang legt einen Schwerpunkt auf zwangsspezifische Denkverzerrungen und Metakognitionen. Beispiele hierfür sind die erhöhte Aufmerksamkeit für Gefahrenreize oder die Übertreibung der eigenen Verantwortung für schlimme Ereignisse, wie sie bei vielen Zwangspatienten bestehen.

### **MKT- Schizophrenie**

Das MKT- Schizophrenie vermittelt Wissen über bei Schizophrenie typische Denkverzerrungen. Gemeinsam in der Gruppe oder in der Einzelbehandlung betrachten wir, wie diese Denkverzerrungen, beispielsweise voreiliges Schlussfolgern im Alltag, wirken und wie sie erkannt und verändert werden können.

## **Anmeldung und weitere Informationen:**

Praxis Hannover Tel.: 0511-22005756 -55  
Praxis Garbsen-Berenbostel Tel.: 05131-9086340

Ansprechpartner: Frau Kabitzky und Herr Cramer  
Ansprechpartnerin: Frau Kabitzky