

Informationsblatt zur Gruppentherapie „Soziales Selbstsicherheitstraining“

Soziale Fähigkeiten verbessern, zwischenmenschliche Probleme lösen, Lebensqualität steigern

1. Inhalte der Gruppe (nach GSK – Gruppentraining sozialer Kompetenz von Hinsch und Pfingsten):

- Kennenlernen der anderen Gruppenteilnehmer für ein vertrauensvolleres Miteinander-Arbeiten.
- Informationen über wichtige Grundlagen und Regeln sozial-kompetenten Verhaltens
- Informationen über die Rolle von Gedanken in sozialen Situationen (als Grundlage zur Veränderung ungünstiger Verhaltensweisen und unangenehmer Gefühlen, z.B. Angst oder Wut)
- Rollenspiele in der Gruppe mit Videofeedback (wertschätzend, respektvoll und konstruktiv) in den Bereichen:
 - o „Recht durchsetzen“ (Rechte im beruflichen und privaten Alltag angemessen geltend machen, auch: Rechte einfordern, sich abgrenzen, Nein-Sagen)
 - o „Beziehung“ (Emotionen angemessen gegenüber Freunden, Arbeitskollegen, Beziehungspartnern äußern und Beziehungen auf gleicher Augenhöhe gestalten)
 - o „Sympathie erzeugen“ (jemanden für sich gewinnen und begeistern, um Hilfe bitten oder Flirten)
- Training zum Unterscheiden zwischen unsicherem, selbstsicherem und aggressiven Verhalten
- Entspannungsübungen (zur Senkung von Anspannung und Verbesserung der Selbstwahrnehmung)
- Ergänzendes Training der emotionalen Kompetenz durch Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen (nach „ACT leicht gemacht“ von Russ Harris)

2. Organisatorisches:

- Der Therapeut für die Gruppe ist: **Philipp Schiebler** (Diplom-Psychologe und psychologischer Psychotherapeut, weitere Informationen auf www.verhaltenstherapie-schiebler.de).
- Die Gruppe wird immer mittwochs 19:00 bis ca. 21:00 Uhr in der privaten Praxengemeinschaft für Psychotherapie (Rheinstraße 30, 80803 München) stattfinden. Weitere Informationen zur Praxis finden Sie auf www.verhaltenstherapie-muenchen.de. Insgesamt sind **10 Sitzungen** (je 100 Minuten Therapie und 10 Minuten Pause) geplant. Die Frequenz beläuft sich auf 2-3 Termine im Monat. Der erste Termin wird im Anschluss an die Vorgespräche ausgemacht.
- Die Gruppengröße beläuft sich auf maximal 6 Personen (5 Teilnehmer und 1 Therapeut). Die Mindestgröße für das Stattfinden einer Gruppensitzung beträgt 2 Teilnehmer.

3. Vorbereitung:

- Zur Vorbereitung auf die Gruppe wird ein **Einzel-Orientierungsgespräch** mit Herrn Philipp Schiebler vereinbart, um sich kennen zu lernen, die Voraussetzungen für die Teilnahme an der Gruppentherapie zu klären und zu entscheiden, ob die geplante Gruppentherapie das Richtige für die Behandlung ihrer Problematik ist. Sollte die geplante Gruppentherapie als nicht geeignet erscheinen, ist eine Teilnahme an derselben leider nicht möglich. Das Einzel-Orientierungsgespräch dauert 30 Minuten und kostet: 50,- Euro (dieser Betrag wird Ihnen als Selbstzahler einmalig in Rechnung gestellt und ist zu leisten, unabhängig davon, ob die Teilnahme an der Gruppentherapie möglich sein wird oder nicht).

4. Die Gruppentherapie

- Zum Durchführen der Rollenspiele mit Videofeedback werden diese auf Video (in Bild und Ton) aufgezeichnet. Diese Videos werden direkt im Anschluss an die Gruppentherapiesitzung gelöscht.
- Um zu einem vertrauensvollen Umgang mit persönlichen Informationen beizutragen, wird jeder Teilnehmer gebeten, über personenbezogene Informationen aus der Gruppe gegenüber Außenstehenden Verschwiegenheit zu bewahren.
- Eine Gruppentherapiesitzung (100 Minuten) kostet 40,22€ (2x nach GOP-Ziffer 871 (2,3-facher Satz)), die Gesamtkosten für die 10 Abende belaufen sich somit auf 402,20 €. Die Kosten für die Gruppentherapiesitzungen können entweder als Selbstzahler oder, bei vorangegangener Beantragung und Bewilligung durch ihre Krankenkasse, von ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: Dipl.-Psych. Philipp Schiebler, Mobil-Tel.: 0179 / 80 91 526