



Praxisgemeinschaft Dres. Röbe

# Therapie in der Gruppe

Kommunikation- und Soziale Kompetenz

---

## Kommunikations- und Soziale Kompetenzgruppe

Die meisten psychischen Problemkonstellationen, die eine Psychotherapie erforderlich machen, sind Folgen sozialer Störungen. Bei der sozialen Kompetenz geht es nicht „nur“ darum, wenig Angst vor anderen Menschen zu haben. Ziel ist die Verbesserung der sozialen Bezüge des Menschen, die Optimierung des zwischenmenschlichen Geschehens, sowie die Verbesserung und Stabilisierung des Selbstwertgefühls und des Selbstbildes. Unter einem positiven Selbstkonzept ist die Fähigkeit zu verstehen, sich selbst ausreichend zu achten, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben und sich selbst positiv zu bewerten.

Soziale Kompetenzen können trainiert werden, sodass Sie realistische Erwartungen an den allgemeinen Umgang der Menschen untereinander entwickeln, also z. B. das Wissen, dass in aller Regel die meisten Menschen ungefährlich und anständig sind, dass sie einander eher grundsätzlich akzeptieren, auch mich als Person. Der Inhalt dieses Gruppenangebotes hilft Ihnen, wenn Sie Schwierigkeiten in folgenden zwischenmenschlichen Situationen haben:

- Nicht Nein sagen können bzw. von Forderungen oder Erwartungen anderer Menschen sich nicht abgrenzen können
- Von anderen etwas nicht verlangen können (z.B. Information, Geld, Gerechtigkeit etc.)
- Schwierigkeiten Kontakt zu anderen Personen zu herstellen
- Probleme unter öffentliche Beobachtung zu stehen (z. B. bei Vorträgen, beim Betreten eines Raumes, in dem sich Menschen befinden, am Arbeitsplatz, bei Prüfungen)



### **Eckdaten:**

- 4 - 9 Teilnehmer
- feste Termine 1x pro Woche,  
Donnerstag 10:00 – 11:30 Uhr

Das Angebot ist Fortlaufend, ein Einstieg ist jederzeit (je nach Kapazität)

### **Für wen ist der Kurs geeignet?**

Sie können im Rahmen dieser Gruppentherapie neue Verhaltensweisen direkt im Kontakt mit anderen Menschen ausprobieren und einüben. In der Gruppe werden verschiedene zwischenmenschliche Situationen werden besprochen und neue Verhaltensweisen eingeübt. Dadurch verringern sich Ängste und das Gelernte kann auch im Alltag umgesetzt werden

### **Beginn:**

Donnerstag den 13.06.2024 bei Frau Dipl.-Psych. Z. Dimitrova

Anmeldung zum Vorgespräch telefonisch ab sofort. Nach Absprache ist eine Kombination von Gruppen- und Einzeltherapie möglich.

### **Kostenübernahme:**

Die Kosten werden bei entsprechender Indikation von den Krankenkassen übernommen.

### **Procedere:**

Vereinbaren Sie ein Erstgespräch in unserer Praxis.

Für weitere Fragen wenden Sie sich gerne an das Praxisteam.

