

# Gruppentraining für soziale Kompetenzen

## Infoblatt der Praxis Alexander Großkopf

Zu den wichtigsten Kompetenzen des Kindes- und Jugendalters zählen die Fähigkeiten

- eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äußern
- Rechte angemessen einzufordern sowie
- Freundschaften und erwünschte Kontakte aufrecht zu erhalten

Sie gelten in der Fachliteratur einstimmig als elementare Schutzfaktoren für eine gelingende Entwicklung. Insbesondere bei Kindern mit Ängstlichkeit oder mit aggressiven Bewältigungsstrategien liegen häufig unzureichende soziale Handlungskompetenzen vor. Längerfristige negative Konsequenzen dieser Defizite können u.a. soziale Ausgrenzung, Benachteiligung in der Schule, prekäre Positionen in der Peer-group, ausgeprägtes Vermeidungsverhalten, Einschränkungen bei der Berufs- und Schulwahl sowie gehäuft Konflikte mit Gleichaltrigen und Autoritätspersonen sein.

Basis des Sozialen Kompetenztrainings in unserer Praxis ist das Gruppentraining von Pfingsten/Hinsch (2007), das insbesondere im therapeutischen Kontext sehr gut integrier- und nutzbar ist und seit vielen Jahren ein gut evaluiertes Standardverfahren der sozialen Kompetenzschulung darstellt. Wir haben dieses Training kind- und jugendlichengerecht umgestaltet und mit gruppenspezifischen Anteilen und kooperativen Abenteuerspielen ergänzt, so dass für genügend Abwechslung und Spaß gesorgt ist. Grundlagen des Trainings sind verhaltenstherapeutische Techniken wie Exposition, Selbstinstruktion (nach Meichenbaum), Selbstverstärkung und operante Konditionierung. Kognitive Verfahren wie bspw. die ABC Analyse (nach Ellis) und sokratischer Disput kommen ebenso zum Einsatz. Als Entspannungsverfahren werden progressive Muskelrelaxation und Traumreisen eingesetzt.

Die Sitzungen folgen einem strukturierten Aufbau und bestehen aus den drei Situationstypen: **Recht**, **Beziehung** und **Sympathie**, die durch Erklärungen, Fallbeispiele, praktischen Übungen, Rollenspiele und Hausaufgaben trainiert werden. Ein positiver Nebeneffekt des Trainings kann sein, dass ein Kind seine neuen Kompetenzen auch im Elternhaus anwenden möchte und dabei ein entsprechendes Übungsfeld einfordert.

Das Training sozialer Kompetenzen wird in unserer Praxis in einer festen Gruppe von max. 8 Kindern bzw. Jugendlichen durchgeführt. Wichtig ist eine verbindliche Teilnahme an den Sitzungen, da es sich um einen geleiteten gruppenspezifischen Prozess handelt und die einzelnen Sitzungsinhalte nicht wiederholt werden können.