

# Ambulante Gruppe Soziales Kompetenz- training

## Informationen für Patientinnen und Patienten

### An wen sich das Angebot richtet

Die Gruppe ist geeignet für Menschen, welche Schwierigkeiten haben, eigene Bedürfnisse und Interessen angemessen zu vertreten und durchzusetzen und/oder auf andere Leute zuzugehen und die Sympathie anderer zu gewinnen. Davon sind häufig selbstunsichere Menschen betroffen, welche sich auf Grund dieser Schwierigkeiten sozial zurückziehen oder schnell in Konflikte mit anderen Leuten geraten.

### Anmeldung

Betroffene, welche an den Psychiatrischen Diensten oder bei niedergelassenen Fachpersonen der Region in Behandlung sind, können schriftlich oder über die Telefonnummer 031 724 56 00 zugewiesen werden.

### Das Therapieangebot

Das Üben von selbstsicherem Verhalten steht im Zentrum des Gruppentrainings. In Rollenspielen und in Form von Hausaufgaben lernen die Teilnehmenden ihre Rechte durchzusetzen, eigene Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken und um Sympathie zu werben. Ein zusätzliches Element ist das Erlernen aktiver Entspannung sowie anderer Fertigkeiten für den Umgang mit Problemsituationen.

**Ort:**

Psychiatrischer Dienst Münsingen,  
Dorfmatweg 8A, 3110 Münsingen,  
Gruppenraum

**Zeit:**

Donnerstag, 16.00 – 17.45 Uhr

**Dauer:**

Wöchentliche Sitzungen während 14 Wochen

**Leitung:**

M.Sc. Claudia Hänni, Psychologin mit Co-Leitung

Vor dem Eintritt ins Gruppentherapieprogramm finden zwei Vorgespräche und nach Abschluss ein Schlussgespräch im Einzelsetting statt.