

Was ist hilfreich für den Therapieerfolg?

Grundlage der therapeutischen Zusammenarbeit ist ein **Auftrag des Klienten** an den Therapeuten.

Ferner sind folgende Voraussetzungen hilfreich:

- das Vertrauen,
 - über Einflussmöglichkeiten zu verfügen
- die Bereitschaft,
 - aktiv an sich zu arbeiten
 - Hausaufgaben zu machen
 - neues Verhalten auszuprobieren
 - sich vorübergehend auch mit Angst in Situationen zu wagen

Die Motivation und aktive Mitarbeit des Klienten sind somit von entscheidender Bedeutung für den Erfolg des therapeutischen Prozesses.

Welche Modalitäten gibt es?

Die Therapie findet in der Regel in Form von wöchentlichen Einzelsitzungen statt, die jeweils 45 Minuten laufen. Die Behandlungsdauer insgesamt variiert zwischen 20 und 80 Sitzungen. Im Einzelfall kann jedoch auch eine Fortführung darüber hinaus stattfinden.

Um Klient und Therapeut die Möglichkeit zu geben, sich kennenzulernen und zu überprüfen, ob eine gute therapeutische Basis gegeben ist können bis zu 5 Probesitzungen vereinbart werden, bevor eine Entscheidung zur weiteren Zusammenarbeit getroffen wird.

Wer ist Ihr Ansprechpartner?

Volker Weber
Diplom-Sozialpädagoge (FH) /
Sozialtherapeut/Sucht (VT)



erreichbar:

Aktion Wandlungswelten
Wohnverbund gGmbH
Fritz-Krieger-Str. 3
07743 Jena
Tel.: (03641) 44 97 85
Fax: (03641) 35 66 45



SozialTherapie

im Wohnverbund



**Ein verhaltenstherapeutisches Angebot
der Aktion Wandlungswelten
Wohnverbund gGmbH**

Was ist Sozialtherapie (VT)?

In der Sozialtherapie (**VT-verhaltenstherapeutisch orientiert**) werden mit Hilfe psychotherapeutischer Methoden die individuellen Probleme und deren Entstehungsgeschichte ermittelt, Erklärungsmodelle erarbeitet und darauf aufbauend auf den Klienten zugeschnittene Therapiepläne entwickelt. Der Begriff der Sozialtherapie (VT) steht nicht nur für einen therapeutischen Ansatz, sondern für eine Gruppe von verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren. Vereinfacht erklärt, gehen jedoch alle verhaltenstherapeutisch orientierten Sozialtherapeuten davon aus, dass psychische Störungen auf einem erlernten Verhalten beruhen und somit wieder verlernt bzw. durch andere Verhaltensweisen ersetzt werden können. Das allgemeine Vorgehen orientiert sich an den aktuell vorliegenden Beschwerden des Klienten, welche im Rahmen einer genauen Diagnostik abgeklärt werden. Hier werden je nach Problematik Merkmale des Betroffenen, Einflüsse des sozialen Umfeldes, der Familie, etc. mit einbezogen. Dabei steht die **Hilfe zur Selbsthilfe** für den Klienten im Mittelpunkt, verbunden mit dem Ziel, ihm Methoden an die Hand zu geben, um in seiner Lebensführung mehr Eigenverantwortung zu übernehmen, Krisen zu überwinden und in einen strukturierten Alltag zurück zu finden. Der Klient wird also dabei unterstützt, sich zum Fachmann für die Bewältigung seiner Erkrankung zu entwickeln.

Wer kann dieses Hilfeangebot wahrnehmen?

Das Angebot richtet sich in erster Linie an Klienten des Wohnverbundes, also an erwachsene Menschen mit einer psychischen Störung. Insbesondere jedoch an die, welche noch nicht über die entsprechende Kompetenz verfügen, externe therapeutische Hilfe anzunehmen. Ihnen soll hiermit ein niedrigschwelliger Zugang eröffnet werden, ihre Probleme zu bearbeiten.

Die leichtere Kontaktaufnahme wird hierbei einerseits durch die räumliche Nähe zur Wohnform und andererseits durch die bereits bestehende persönliche Beziehung (im Rahmen des Betreuten Wohnens) hergestellt.

Welche Probleme können behandelt werden?

Zu den häufigsten Problemen im Praxisalltag gehören:

- Angststörungen
- Depressionen
- Anpassungsstörungen (Reaktionen auf schwere Belastungen)
- Ess-Störungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Suchterkrankungen bzw. Suchtmittelmissbrauch

Welche Methoden und Einzelverfahren finden Anwendung?

Die Entscheidung, welche Methoden Anwendung finden hängt von der individuellen Problematik des Klienten ab und wird entsprechend verhaltenstherapeutischer Grundsätze (Selbstbestimmung, Transparenz, etc.) im Einvernehmen getroffen.

Als hilfreich haben sich z.B. erwiesen:

- Aktivitätenaufbau
- Aufbau sozialer Kompetenzen (z. B. Selbstsicherheitstraining - ATP)
- Entspannungstraining (Progressive Muskelrelaxation - PMR)
- Genusstraining
- Kognitives Neubenennen (Reattribuieren)
- Kommunikationstraining
- Problemlösetraining

Grundsätzlich gilt das „Prinzip des minimalen Eingriffs“ (nach Frederick Kanfer). Dies bedeutet, daß nur soweit in das Leben und die Persönlichkeit des Klienten eingegriffen werden darf, wie es unbedingt nötig ist, um die erfolgreiche Bewältigung der psychischen Störungen zu erreichen.