

ÜBUNG PROBLEMLÖSETRAINING

1. Nehmt euch etwas Zeit und lest die Anleitung Problemlösetraining sowie den Leitfaden zum Problemlöse-Training von Annette Kämmerer durch. Diskutiert ggf. Fragen zum Inhalt und Vorgehen.

2. Bereitet euch auf das Rollenspiel vor:

a) Situation

Es findet eine Gruppentherapie zum Problemlösetraining statt. Es ist Anfang der Stunde, es geht um das Finden und Auswählen eines Problemfeldes bei den Patienten für die heutige Therapiesitzung (Schritt 1 Problembeschreibung). Die TherapeutInnen lassen die PatientInnen Problembereiche vorschlagen, wählen gemeinsam ein Thema aus und beginnen mit der Beschreibung des Problemfeldes am Flipchart (Gedanken, Gefühle, Verhalten, körperliche Reaktionen, zwischenmenschliche Beziehungen) gemäss Anleitung Problemlösetraining.

b) Therapeuten (3)

Überlegt euch die wichtigsten Anhaltspunkte und Instruktionen zum Vorgehen mit der Gruppe.

Schaut die Basisfertigkeiten für Gruppenleiter sowie evtl. die Gruppenregeln in den Folien durch. Bereitet euch intervisitorisch vor:

- Welche Verhaltensmuster werden die Gruppenmitglieder je nach Rolle zeigen? Woran sind die Muster zu erkennen? (verbal/nonverbal)
- Wie reagiert ihr als Gruppenleiter darauf? Was tun, was vermeiden?

c) Patienten (9)

Verteilt Rollen unter euch: die Ausgleichende, der Scheue, die Vermeidende, der Aufschneider, die Überengagierte, der Sozialkompetente, die Vorzeige-Patientin. Überlegt euch einige typische Reaktionsweisen, ohne die Situation zu schwierig zu gestalten.

- Welches Selbst-Bild versucht der/die PatientIn zu vermitteln?
- Wie reagiert er/sie bei der Suche einer Situation fürs Problemlösetraining?
- Wie beteiligt er /sie sich an der Diskussion?
- Welche Rückmeldungen wird er/sie an Gruppenmitglieder geben?

Überlegt euch eine Problemstellung, die zu eurer Rolle passt und die ihr in die Gruppe einbringen könnt.

d) Coaches

Was könnten Schwierigkeiten in einer solchen Gruppe sein? Worauf müchtet ihr achten? Welche Interventions-Vorschläge für die Therapeuten könnt ihr euch bereitlegen?