

# KLINISCH-THERAPEUTISCHE WOCHENSTRUKTUR DER SOZIALTHERAPEUTISCHEN DIENSTE

Durch die stetige Erweiterung unserer klinisch-therapeutischen Wochenstruktur schaffen wir ein an den individuellen Bedürfnissen der Klient\*innen orientiertes Angebot. Das tagestherapeutische Programm richtet sich an alle Klient\*innen, die ihre selbständige Wohnform beibehalten und gleichzeitig eine wohnortnahe Behandlung und Begleitung in Anspruch nehmen wollen.

## **Anfragen/Anmeldungen an:**

Patrick Lampert: +423 791 24 04 bzw. [patrick.lampert@vbw.li](mailto:patrick.lampert@vbw.li)

Vertretung: Linda Arakilyan +423 791 71 21 bzw. [linda.arakilyan@vbw.li](mailto:linda.arakilyan@vbw.li)

## **Voraussetzung:**

Ärztliche Zuweisung für psychotherapeutische Gruppentherapie (psychotherapeutisch angeleitete Gruppen) und/oder Ergotherapie und/oder Spitex (soziotherapeutisch angeleitete Gruppen): Das Zuweisungsformular wird nach Gruppenbeginn seitens der Sozialtherapeutischen Dienste an die zuweisenden Arztpersonen versandt.

# INFORMATIONEN ÜBER DIE GRUPPENANGEBOTE

## 1. Zielgruppe

In der Gruppe werden individuelle Wochenziele erarbeitet. Dabei werden die Umsetzbarkeit, etwaige Hindernisse und Unterstützungsmöglichkeiten berücksichtigt. Um Verbindlichkeit zu schaffen, werden diese Ziele mit konkreten Schritten der Gruppe vorgestellt und beim darauffolgenden Termin reflektiert.

- Teilnehmenden definieren ein individuelles Ziel, an welchem sie diese Woche arbeiten möchten
- Förderung der Selbstwirksamkeit, indem Erfolgserlebnisse geschaffen werden

## 2. Ergotherapie

Ergotherapie stellt die Handlungsfähigkeit des Menschen in den Mittelpunkt. Alles was wir Menschen tun, wie wir es tun und was wir dabei erleben, wirkt sich auch auf unsere psychische Gesundheit und unser Wohlbefinden aus. Individuell bedeutungsvolles Tätigsein wirkt gesundheitsfördernd. Das Wissen um die Zusammenhänge zwischen Handeln und psychischer Gesundheit bildet die Basis der Ergotherapie. Im Mittelpunkt steht die Erfassung der vorhandenen oder angestrebten Kompetenzen, Interessen, sozialen Rollen und Handlungsfähigkeiten im persönlichen Alltag und bei der Arbeit mittels spezifischen Assessments.

- Zielgerichtete und teilnehmer\*innenorientierte ergotherapeutische Behandlung, um die sozialen, emotionalen oder kognitiven Fähigkeiten zu erhöhen. Der therapeutische Rahmen und die Tätigkeiten orientieren sich an der Zielsetzung der Teilnehmenden.
- Reflektieren der Handlungserfahrungen in begleitenden therapeutischen Gesprächen
- Gemeinsames Entwickeln und Erproben von Lösungsstrategien, die eine selbstständige und gesunde Alltagsgestaltung ermöglichen
- Interaktionelle, ausdruckszentrierte, kompetenzzentrierte Methoden; Projektarbeiten; themenzentrierte Gruppen und/oder Einzelarbeit; Therapeutisches Spiel; ATL-Training spezifisch

Die Ergotherapie findet im Gruppensetting statt, im Einzelsetting bei individueller Vereinbarung.

## 3. Kognitives Training

Mit Hilfe verschiedener Übungen und Spiele wird die geistige Leistungsfähigkeit gefördert. Im Speziellen werden die Bereiche Gedächtnisleistung, logisches Denken, Konzentration und Sprache gezielt trainiert.

- Geistige Beweglichkeit/Flexibilität
- Mentale Ausdauer und Schnelligkeit (Informationsverarbeitung und -geschwindigkeit)
- Frustrationstoleranz wird erweitert
- Selbstwertstärkung durch Anpassung an die jeweilige Leistungsfähigkeit

## 4. Meditationsgruppe

Meditation hilft dabei, den Körper von Kopf bis Fuss zu entspannen und einen geistigen Raum der Stille zu finden. Durch gezielte Übungen können Stress, Ängste und negative Gedanken reduziert werden. Körper und Geist kommen zur Ruhe und werden mit frischer Energie versorgt. In unserer Gruppe nutzen wir verschiedene Techniken, um den Geist und den Körper zu regenerieren.

- Klangmeditation: akustische Begleitung durch spezielle Instrumente
- Qigong: Lebensenergie durch gezielte Atmung und Übungen stärken

- Gehmeditation: bewusstes, achtsames Gehen
- Atemmeditation: verschiedene Atemtechniken
- Bodyscan: Aufmerksamkeitsreise im Körper
- Mantra: Wiederholen eines bestimmten Wortes, Satzes oder Lautes wie «Om»
- Affirmationen: positive Zusagen formulieren
- Visualisierung: Konzentration auf ein Objekt
- Mühelose Präsenz: Aufmerksamkeit auf sich selbst gelenkt

## 5. Bewegungsgruppe

In dieser Gruppe wird die körperliche Aktivität gefördert, mit dem Ziel, das allgemeine und körperliche Wohlbefinden zu stärken: Verbesserung der physischen und psychischen Gesundheit, Gewichtsmanagement, Krankheitsprävention, Knochen- und Muskelstärkung, Verbesserung der Fähigkeit, alltägliche Aktivitäten auszuführen.

- Spaziergänge an verschiedenen Orten
- Krafttraining (Eigengewicht und Geräte)
- Ausdauertraining
- Dehnung und Flexibilität
- Einzel- und Mannschaftssport/-spiele

## 6. Skillstraining

Strukturierte Übungsangebote helfen den Teilnehmenden, Stärken, Ressourcen und das Selbstvertrauen zu fördern. Die Teilnehmenden lernen, sich im Alltag selbstfürsorglich zu begegnen und die Gesundheit dadurch positiv zu beeinflussen. Die Inhalte orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden und werden an die jeweilige Gruppenzusammensetzung angepasst.

- DBT-Module (Dialektisch-Behaviorale Therapie): Achtsamkeit, Stresstoleranz, Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschliche Fertigkeiten, Selbstwert
- Bewältigung von Stress- oder Krisensituationen
- Praxisorientierter Einsatz der Skills als zielförderndes Alternativverhalten
- Einübung der Skills unter Non-Stress-Bedingungen
- Emotionsregulation und Verbesserung des Selbstwertes, Umgang mit Sucht

## 7. Musikerleben

Die positiven Auswirkungen von Musik auf die körperliche und geistige Gesundheit werden genutzt, um die Ausdrucksfähigkeit, Körperwahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit und die Selbstwahrnehmung zu steigern. Das gemeinsame Musizieren sowie das Kennenlernen von verschiedenen Instrumenten und Rhythmen stehen dabei im Vordergrund. Es gibt kein festgelegtes Ziel, das erreicht werden muss, sondern der Weg, das Tun und die unmittelbare musikalische Erfahrung sind das Ziel.

- Musik aktiviert, bereitet Freude, macht Spass
- Musik fördert die Kommunikation und bietet Gemeinsamkeiten
- Musik weckt positive Erinnerungen
- Musizierstunden können Erlebnishöhepunkte im Alltag sein

## 8. Ernährung und Gesundheit

Im Rahmen der Gruppe möchten wir ein Bewusstsein für gesunde Ernährung ermöglichen. Wir erarbeiten gemeinsam die grundlegenden Prinzipien für einen ausgewogenen Ernährungsstil und verbinden das Lernen mit dem Alltag und der Lebenswelt unserer Teilnehmenden. Wir möchten dabei den eigenverantwortlichen Umgang mit Gesundheit fördern, Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz schaffen und die Grundlage zu einer selbstständigen Lebensführung verbessern. Mögliche Ausflüge und Referent\*innenvorträge werden gemeinsam thematisiert und besprochen, um auf die individuellen Wünsche, Interessen und Bedürfnisse eingehen zu können.

- Bewusstsein für gesunde Ernährung
- Kenntnisse über klimafreundliche und nachhaltige Ernährung
- Hygienischer Umgang mit Lebensmitteln, Lebensmittel zubereiten und aufbewahren
- Reinigungsaufgaben in der Küche (Küchenhygiene)
- Menüplan erstellen (ausgewogene Ernährung)
- Einkaufsliste erstellen, Wocheneinkäufe planen/durchführen
- Salutogenese-, Ernährungs- und Gesundheitsbildung sowie positive Essenserlebnisse
- Ausflüge (z.B. Bauernhof, Kräutergarten Mauren etc.)
- Externe Referent\*innen (z.B. Ernährungsberatung, Wildkräuter-Expertin etc.)

## 9. Traumatherapie

In der Gruppe werden verschiedene Übungen entlang den Symptomen einer PTBS vorgestellt. Dazu gehören kognitive/imaginative Techniken, Übungen zur Affektregulation sowie stabilisierende Übungen auf der Handlungs- und Körperebene. Zusätzlich zu unserer verhaltenstherapeutischen Grundausbildung lassen wir dafür Elemente aus Traumatherapie, DBT, Somatic Experiencing, TRIMB, Brainspotting, Traumasensitivem Yoga, Body2Brain, Bindungsorientierter Körpertherapie sowie Schematherapie einfließen.

Das Gruppenangebot soll zur Selbsthilfe bei posttraumatischen Symptomen befähigen:

- Teilnehmende können posttraumatische Symptome besser verstehen und einordnen (Psychoedukation)
- Teilnehmende lernen Einflussmöglichkeiten auf posttraumatische Symptome kennen (Stabilisierungstechniken)

Einstieg ist jeweils nach Themenschwerpunkten (6-8 Wochen) möglich.

## 10. Geleitete Selbstreflexion

In dieser Gruppe haben die Teilnehmenden Zeit, sich Gedanken über ihren aktuellen therapeutischen Prozess zu machen. Die gefundenen Erkenntnisse werden in einem Therapietagebuch festgehalten.

- Teilnehmende nehmen sich Zeit, um sich mit ihren Therapieunterlagen auseinanderzusetzen
- Teilnehmende überlegen, was sie in die nächste Einzeltherapiesitzung mitnehmen könnten bzw. was sie im Moment beschäftigt
- Teilnehmende reflektieren Erfolgserlebnisse, den Fortschritt hinsichtlich ihrer Wochenziele sowie ihre emotionalen Bedürfnisse
- Teilnehmende planen die kommenden Tage bzw. äussern ihren Unterstützungsbedarf

## 11. Soziales Kompetenztraining

Im Rahmen des Trainings sozialer Kompetenzen werden gezielt Fähigkeiten aufgebaut, um etwaige Defizite im zwischenmenschlichen Bereich zu bewältigen. In der Gruppe werden mithilfe von Rollenspielen konkrete kognitive, emotionale und motorische Verhaltensweisen eingeübt, welche dann in den Alltag transferiert werden können. Das Gruppenangebot ist kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientiert. Das Training beinhaltet beispielsweise folgende Schwerpunkte:

- Nein sagen können
- Angemessen auf Kritik reagieren
- Zwischenmenschliche Beziehung aufbauen, unerwünschte Kontakte beenden
- Sich entschuldigen, Schwächen eingestehen
- Komplimente annehmen
- Gespräche beginnen, aufrechterhalten, beenden
- Um Hilfe- und Unterstützung bitten
- Gefühle mitteilen können

## 12. Mental Health

Wir gehen gemeinsam der Frage nach, was gesund erhält und die Ressourcen der Teilnehmenden aktiviert. Systemische Coachingmethoden, Gruppen- und psychodynamische Methoden und diverse kreative Methoden kommen in dieser Gruppe in Einsatz.

- Ankersetzungen durch erlebnispädagogische Elemente
- Ressourcenerkundung
- Entwicklung von Lebensvision- und -zielen
- Veränderung von negativen Glaubensmustern in positive
- Auflösung von Blockaden
- Entwicklung neuer, lösungsorientierter Wahlmöglichkeiten und Strategien

## 13. Selbstfürsorge

Die Gruppe bietet Hilfestellung bei der Erkundung persönlicher Bedürfnisse und von Kraftquellen. Positive Erfahrungen bzw. Erinnerungen werden aufgezeigt und umgesetzt. Die Selbstfürsorge erfolgt auf der Verhaltensebene (Besprechung bzw. Austausch verschiedener Erfahrungen), Körperebene (Entspannungsverfahren und Achtsamkeitsübungen), Gefühls- und Gedankenebene.

- Eigene Grenzen wahrnehmen und schützen
- Fähigkeit, gut mit sich selber umzugehen
- Förderung der körperlichen/geistigen/psychischen Gesundheit
- Belastungen und Stresserleben reduzieren
- Eigene Bewältigungsfähigkeiten (Skills) einüben und stärken
- Peer-Group als Unterstützung nutzen

## 14. Körperzentrierte Therapie

In der Gruppe werden verschiedene Übungen zur Körperwahrnehmung, zum Präsentsein im Hier und Jetzt, zur Selbstwirksamkeit im Sinne von Körperskills angeboten. Dabei fließen Elemente aus Verhaltenstherapie, DBT, Somatic Experiencing, TRIMB, Brainspotting, Traumasensitivem Yoga, Body2Brain sowie bindungsorientierter Körpertherapie ein.

- Teilnehmende kommen in Kontakt mit ihrem Körper
- Teilnehmende lernen Körpersignale wahrzunehmen und Körperübungen als Einflussmöglichkeiten auf ihre Befindlichkeit und Emotionen zu nutzen
- Teilnehmende lernen ihren Körper als Quelle positiver Empfindungen bzw. als Ressource kennen

## 15. Achtsamkeitstraining

Achtsamkeit gibt uns die Freiheit, sich bewusster von Stress erzeugenden Gewohnheiten, Gedanken und Verurteilungen zu distanzieren. Achtsamkeit hilft uns, weniger automatisch, sondern weiser auf Herausforderungen zu reagieren. Die Teilnehmenden lernen sich im Alltag selbstfürsorglich zu begegnen und die Gesundheit dadurch positiv zu beeinflussen. Zusätzlich zu der verhaltenstherapeutischen Grundausrichtung fließen hierfür Elemente aus MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) und ACT (Akzeptanz- und Commitment-Therapie) ein.

- Innere Haltungen für mehr Gelassenheit
- Werteklarheit
- Atemübungen und Meditationen
- Metaphern und Geschichten
- Bereitschaft/Commitment

## 16. Begleitete Projektarbeit

Projekte und Ziele werden gemeinsam mit den Teilnehmenden erarbeitet und umgesetzt. Der Kreativität sind dabei fast keine Grenzen gesetzt: von Holzarbeiten, über Nähen, Zeichnen bis hin zum Einbezug individueller Interessen und Fähigkeiten.

- Erfolgserlebnisse durch sinnvolles Tun
- Kreativität und Neues entdecken/erleben
- Sich Problemen stellen und Lösungen suchen
- Herstellung positiver Gedanken und Gefühle während des Prozesses

## 17. Gruppenaktivität

Durch gemeinsame erlebnispädagogische Gruppenaktivitäten wird der Gruppenzusammenhalt gestärkt, Freizeitaktivitäten werden kennengelernt und neue Lebensinhalte können dadurch entdeckt werden. Lernprozesse werden auf der Handlungsebene aktiviert und die Teilnehmenden entwickeln eigene Lösungsstrategien für herausfordernde Situationen.

- Persönlichkeitsorientierte Planung und Gestaltung von Aktivitäten
- Erkenntnisse und Erfahrungen über sich selbst in den eigenen Alltag integrieren
- Ausflüge (z.B. Natur, Kulturstätten, Freizeitangebote)
- Interaktionsübungen und Spiele