



Foto: Aboutpixel / Thomas Pierothok

happy family

Die Rubrik für Groß und Klein – mit vielen Tipps und Terminen rund um die Familie

Gruppentraining macht Jugendliche selbstsicherer

Steh zu dir selbst!

Die Diplom-Psychologen Stefanie Dieckmann und Detlef Haarbrücker führen das Training für soziale Kompetenzen nun schon im dritten Jahr in den Räumen der städtischen Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern in Gaarden-Ost durch. Wie Jugendliche ein selbstsicheres Verhalten lernen können und dabei zu einer selbstsicheren Persönlichkeit kommen, hat diva Mitarbeiterin Daniela Epping in einem Interview herausgefunden.

„Gruppentraining für soziale Kompetenzen“ – was versteckt sich konkret hinter diesem Begriff? Was können die Jugendlichen dabei lernen?

Stefanie Dieckmann: Gruppentraining sozialer Kompetenzen – kurz GSK – ist ein bewährtes Programm nach Rüdiger Hinsch und Ulrich Pfungsten, das wir modifiziert auf die Jugendlichen anwenden. Dabei gehen wir konkret auf Situationen ein, die Jugendliche in ihrem Alltag meistern müssen und versuchen ihnen so ein selbstsicheres Verhalten zu vermitteln.

Wie wird das praktisch im Gruppentraining umgesetzt?

Detlef Haarbrücker: Wir setzen kleine Vorträge, Vertiefungsübungen in Kleingruppen und vor allem Rollenspiele ein. Zum einen wollen wir den Jugendlichen ein tieferes Verständnis bezüglich ihrer Gefühle, Wünsche und Verhaltensweisen in den für sie schwierigen Situationen vermitteln und zum anderen geht es uns darum, sie zu ermutigen, Verhaltensweisen, die sie gerne mehr in ihrem Leben zeigen wollen, in den Rollenspielen ausprobieren. In verschiedenen Rollenspielen werden ausgedachte Situationen dargestellt, wie sie real vorkommen. Diese werden dann auf Video aufgezeichnet, damit die Jugendlichen ihr Verhalten in den entsprechenden Situationen analysieren kön-



Detlef Haarbrücker und Stefanie Dieckmann

nen und sehen, was ihnen schon gut gelingt und wo sie noch etwas verändern möchten. Die Videos werden natürlich sofort wieder gelöscht.

happy family

Wie sehen solche Situationen in den Rollenspielen aus?

Stefanie Dieckmann: Wir unterteilen die Themenbereiche für die Rollenspiele in drei Verhaltenstypen: Der 1. Typ steht unter dem Thema „Recht durchsetzen“. Darunter fallen Situationen wie im Kino das Recht auf den eigenen Platz beanspruchen oder wenn man in einem Geschäft an der Kasse steht und sich jemand vordrängeln möchte. Beim 2. Typ geht es um persönliche Beziehungen. Solche Situationen hängen stark mit einer freundschaftlichen oder familiären Bindung zusammen. Den 3. Typ nennen wir um Sympathie werben. Dabei will man etwas von einer Person, die das Recht hat, uns das, was wir wollen, zu verweigern. Eine typische Situation dafür ist, wenn man jemanden kennen lernen und in ein Gespräch verwickeln möchte.

Detlef Haarbrücker: Es ist jedoch nicht immer leicht, diese drei Typen komplett von einander zu trennen. Wenn man zum Beispiel einem Freund ein Buch geliehen hat, was dieser einem auch nach langer Zeit noch nicht zurückgegeben hat, muss man sich entscheiden, ob einem das Recht, sein Buch zurückzubekommen oder die Freundschaft zu dieser Person wichtiger ist. Wir versuchen den Jugendlichen bei diesen Rollenspielen zu helfen, welches Ziel für sie vorrangig ist und wie sie ihr Verhalten daran anpassen können.

Werden Sie bei diesem Gruppentraining auch gezielt auf Mobbing eingehen und wie man sich dagegen verhalten kann?

Stefanie Dieckmann: Hinter dem Mobbing steckt ein ganzes System, das wir in diesen sieben Sitzungen leider nicht konkret aufgrei-



fen können. Das würde einfach den Rahmen dieses Trainings sprengen. Wir versuchen jedoch schon Möglichkeiten einzubinden, wie der Betroffene auf einen blöden Spruch reagieren kann.

Detlef Haarbrücker: Wenn jemand von systematischem Mobbing betroffen ist, ist es sehr schwer da alleine herauszukommen. Die Betroffenen müssen sich Unterstützung holen. Wir möchten die Betroffenen soweit entlasten, dass sie es nicht als ihr persönliches Versagen nehmen, wenn ihnen so was geschieht.

Was können die Jugendlichen dabei für sich lernen? Wie hilft es ihnen, konkret im Alltag mit problematischen Situationen umzugehen?

Detlef Haarbrücker: Wir wollen den Jugendlichen eine Orientierung geben, dass der große Berg an sozialen Situationen überschaubar und bewältigbar wird. Die inneren Dialoge, die die Jugendlichen mit sich selbst führen, sollen in selbstsicherem Verhalten ausgedrückt werden. Dabei profitieren sie stark von der Dynamik innerhalb der Gruppe. Sie bekommen jedoch auch Hausaufgaben auf, in denen Situationen in echt noch einmal geübt werden können.

Stefanie Dieckmann: Dabei soll jedoch keiner überfordert werden und jeder soll nur das machen, was er sich auch zutraut. Ganz wichtig ist auch das Gefühl „Ich bin nicht allein“, was die Teilnehmer bei diesem Gruppentraining lernen.

Was ist das Ziel, welches Sie mit diesem Gruppentraining zu erreichen versuchen? Was haben die Teilnehmer nach sieben Sitzungen gelernt?

Stefanie Dieckmann: Die Jugendlichen fangen alle mit einem unterschiedlichen Stand an. Die einen besitzen recht viele soziale Kompetenzen, trauen sich aber nicht sie anzuwenden während andere diese Eigenschaften kaum besitzen. Daher ist es unser Ziel, dass es jeder Teilnehmer schafft ein bisschen besser mit seiner Unsicherheit umzugehen.

Detlef Haarbrücker: Es soll eine Ermutigung sein, zu sich selbst zu stehen, seine persönlichen Bedürfnisse, Wünsche und Ansichten zu vertreten und diese konstruktiv umzusetzen.

Kontaktdaten:

In den städtischen Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und Eltern finden Kieler Kinder, Jugendliche, und junge Heranwachsende Unterstützung bei der Klärung und Bewältigung individueller und familienbezogener Probleme. Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos.

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern, Erziehungsberatungsstelle Mitte
Rathausstr. 14, Kiel
T 0431-9 42 32
EB-Mitte@Kiel.de

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern, Erziehungsberatungsstelle Nord
Esmarchstr. 21, Kiel
T 0431-80 53 73
EB-Nord@Kiel.de

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern, Erziehungsberatungsstelle Nord-Ost
Johannisburger Str. 10, Kiel
T 0431-20 53 64
EB-Nordost@Kiel.de

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern, Erziehungsberatungsstelle Süd-Ost
Kaiserstr. 100, Kiel
T 0431-7 09 98 20
EB-Suedost@Kiel.de

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern, Erziehungsberatungsstelle West
Vaasastr. 10, Kiel
T 0431-52 80 00
EB-West@Kiel.de