

Übung weckt den Sinn für die eigenen Stärken

Persönlichkeitstraining | Gemeindepsychiatrischer Verbund hilft psychisch Kranken

Rottweil. Wahrnehmen, Erkennen und Handeln – mit psychisch kranken Menschen wird in drei Schritten die Grundidee des Persönlichkeitstrainings von »Trau Dich Was« erarbeitet. Die Mitarbeiter des Gemeindepsychiatrischen Verbunds (GPV) sammeln in ihrer Arbeit mit psy-

chisch kranken Menschen immer wieder die Erfahrung, dass selbstbewusstes Auftreten und Handeln vielen ihrer Klienten sehr schwer fällt.

Eigene Grenzen erkennen, sich von schwierigen Situationen abgrenzen oder gar zu wissen, welche eigenen Ressourcen genutzt werden kön-

nen, um sich selbst zu helfen – mit diesem Ziel organisierten die Mitarbeiter ein Persönlichkeitstraining – unterstützt von der Volksbank. Kursleiterin Sabine Fröchte-Mink, System Coach und Diplom-Sport-Pädagogin, war es in diesem Kurs besonders wichtig, gemeinsam mit den psychisch

Kranken die innere Haltung herauszuarbeiten: So wie ich bin, bin ich ok. Besonders für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen ist es im Alltag wichtig, sich selbst wahrzunehmen, kritische Situationen zu erkennen und entsprechend zu handeln.

In praktischen Übungen zu Mimik, Gestik und Körpersprache wurde der Eigen-Sinn geweckt. Unter Beachtung der besonderen individuellen Ressourcen ermutigte das Training die Teilnehmer dazu, eigene Stärken zu erkennen und diese auch zu nutzen. Die ersten Erfolgserlebnisse konnten die Mitarbeiter des GPV bereits nach den ersten Kurseinheiten feststellen, so Anja Banholzer vom Betreuten Wohnen in Familien (BWF).

In der gemeinsamen Abschlussrunde berichteten die Teilnehmer von den neuen Erkenntnissen und bedankten sich für die Möglichkeit zur Teilnahme am Kurs.



Sabine Fröchte-Mink (links), Kursteilnehmer sowie Yasemin Zepf von der Volksbank (Zweite von rechts) und BWF-Mitarbeiterin Anja Banholzer (rechts) bei der Scheckübergabe

Foto: Schröder