



Denk- und Wahrnehmungstraining (MKT – Metakognitives Training)

Metakognition bedeutet "über das Denken nachzudenken". Dazu zählen die Fähigkeit, eigene Entscheidungen und Meinungen kritisch zu überdenken sowie der Umgang mit dem Wissen über grundlegende eigene kognitive Einschränkungen. Viele PatientInnen mit Psychose weisen Beeinträchtigungen in unterschiedlichen Aspekten der Metakognition auf (z.B. Neigung zu voreiligem Schlussfolgern, etc.), die nach heutigem Erkenntnisstand einen Wahn begünstigen oder zu zwischenmenschlichen Problemen führen können.

Bei diesem Angebot handelt es sich um ein Trainingsprogramm, bei dem das eigene Denken, bestimmte Denkweisen und festgefahrene Denkmuster aufgezeigt und hinterfragt werden. Dies geschieht durch kurze Erklärungen der Theorie, anschließender Diskussion von praktischen Beispielen und gemeinsamen Übungen (Bilder, Gedächtnisübungen, Geschichten ergänzen und ähnliches) zu den unten angeführten Themenbereichen.

Durch die Gruppenarbeit kommt auch die Kommunikation und Unterhaltung nicht zu kurz. Ein wesentlicher Aspekt ist auch die Umsetzung des Gezeigten im Alltag und die Reflexion darüber.

Themenbereiche sind unter anderem:

Ursachen zuschreiben, voreiliges Schlussfolgern (Vorurteile), Entscheidungen treffen, Korrigierbarkeit, soziale Wahrnehmung und Emotionen, Gedächtnis (Gedächtnisfehler und vermeintliche Gedächtnisdefizite), Selbstwert und Stimmung

Zeit: Montag, 14:00 bis 15:30 Uhr

8 Termine: 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 15.04.2019

Ort: PSZ Linz, Wildbergstraße 10a, Gruppenraum

Leitung der Gruppe: Margaretha Füllruther

TeilnehmerInnen: max. 10 Personen

- Vor allem Personen, die psychotische Symptome erlebt haben oder erleben
- Personen mit Schwierigkeiten in den oben erwähnten Bereichen

Anmeldung: Sozialpsychiatrische Ambulanz (Tel: 700 595)

Informationen/Kontakt: Margaretha Füllruther (Tel: 700 595)

Die Teilnahme ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung spätestens bis zum 22.02.2019 ist jedoch wegen der beschränkten TeilnehmerInnenzahl erforderlich.