



KOGNITIVES TRAINING

BEHANDLUNGSANGEBOT
ERWACHSENENPSYCHIATRIE



Unser Angebot

Das kognitive Training nach Dr. med. Franziska Stengel ist ein sozial-kommunikatives und gesundheitsorientiertes Training kognitiver Funktionen wie: Konzentration und Wahrnehmung, Informationsverarbeitung, Denken und Sprache sowie aller Gedächtnissysteme mit Hilfe von Fragestellungen und Inhalten aus dem täglichen Leben.

Hintergrund

Das Stengel-Programm ist als eines der ganz wenigen psychologischen Trainingsverfahren von verschiedenen Forschergruppen fremdevaluiert. Dabei wurde seine Wirksamkeit im Hinblick auf Verbesserung verschiedener kognitiver Funktionen, Vorbeugung von Hirnleistungsstörungen, Verbesserung von Befindlichkeit und Gesundheitszustand sowie von Selbstbild und Selbstvertrauen bewiesen.

Therapieablauf

Das kognitive Training dauert eine Stunde und wird einmal wöchentlich in der Gruppe durchgeführt. Es geht um ein gesprächsorientiertes Training und um den gegenseitigen Austausch von Ideen. Die Lösungen werden partnerschaftlich und gemeinsam erarbeitet, wobei sich jeder beteiligt wie er möchte. Es werden Übungen zu folgenden fünf Kategorien gemeinsam gelöst:

1. Wort-Buchstaben-Übungen
2. Wort-Sprach-Übungen
3. Denk-Reproduktions-Wissens-Überlegens-Fragen
4. Denk-Strukturierungs-Kategorisierungs-Spiele
5. Sinneskonzert

Die ausgesuchten Übungen sind nur Mittel zum Zweck, die Patienten zum Denken, Fühlen und Sprechen zu bringen. Sie dürfen nicht als «Quizfragen» abgehakt werden.

Es geht beim kognitiven Training nach Stengel nicht um das möglichst schnelle «Finden von Lösungen», sondern um das Nachdenken, Überlegen, Betrachten verschiedener Gesichtspunkte, das Erfahren von Neuem, das Hinterfragen von Bekanntem und um das Überdenken von Gewohntem. Wenn die Patienten sich gegenseitig und der Trainingsleitung Sachverhalte, Zusammenhänge und Erlebnisse erklären und erläutern, ist ein wichtiges Ziel des kognitiven Trainings erreicht. Jeder ist «Lehrer» und «Lernender» zugleich. Ein weiterer Punkt ist die Vermittlung von Spass und Freude am Training. Dies geschieht durch die spielerische, stressfreie Art des Trainings. Zudem werden Erfolgserlebnisse vermittelt.

Quellen:

(Merken Denken Erinnern 1+2, Dr. med. Franziska Stengel, Dr. med. Sabine Ladner Merz) (Skript zur Ausbildung zum Fachtherapeut für kognitives Training, 2019, Dr. med. Sabine Ladner Merz)

Kontakt

Psychiatrische Dienste Graubünden
Loëstrasse 220
7000 Chur

Telefon 058 225 20 00
patientenservice@pdgr.ch