



**SBT**

**S**tress **B**ewältigungs-**T**rainning

# FRAGEN

- Was ist das SBT?
- Wie haben wir es kennen gelernt?
- Was sind unsere Erfahrungen mit dem Handbuch?
- Welche Evidenzen unterstreichen die Methode?
- Wieso halten wir es für sinnvoll?
- Interesse?

Matthias Hammer

# SBT: Stressbewältigungs- training für psychisch kranke Menschen

Ein Handbuch zur Moderation von Gruppen

6. Auflage

Psychosoziale Arbeitshilfen 24

Inklusive Downloadmaterial 

## WAS IST DAS **SBT**?

## WAS IST DAS SBT?

- Gruppentraining von Bewältigungsstrategien bei Über- und Unterforderung (Stress)
- Einsatz bei psychisch kranken Menschen
- Unterteilung in mehrere Module (individuelle Erarbeitung möglich)
- Handbuch
- WEG-Modell  
(Wahrnehmung, Einschätzung, Gleichgewicht regulieren → Unter-/Überforderung)

# ZIELE DES HANDBUCHS

- Optimales Belastungsniveau erkennen und einhalten
- vorhandene Ressourcen nutzen, um Probleme zu lösen
- Achtsamkeit
- positives Erleben stärken
- Entspannungstraining
- Krisenbewältigung

# WIE HABEN WIR ES KENNEN GELERNT ?

- Präsentation und Durchführung bei Frau Späth im Modul "Betätigung in der Lebenswelt von Erwachsenen"
  - Präsentation einzelner Module
  - Verschiedene Arbeitsblätter zu den Modulen bearbeitet
  - Selbsterfahrung durch ein Problemlösetraining in der Gruppe

# WAS SIND UNSERE ERFAHRUNGEN MIT DEM HANDBUCH?

- Anwendung in Psycho-Edukationsgruppe
- Durchführung Module:
  - Planung positiver Aktivitäten
  - Stress und psychische Belastung (Vulnerabilitätsstressmodell)
  - Frühwarnzeichen einer Krise
- Nutzung der Module nach Bedarf
- Module einfach in die Praxis umzusetzen mithilfe der Arbeitsblätter → leicht verständlich ohne Vorerfahrung
- je nach Unterstützungsbedarf der Klienten:innen (Einzeltherapie/ Unterstützung durch Anleitung)
- Verbindet die Gruppe (gemeinsames Teilen von Erfahrungen)
- Generell sehr positives Feedback von Klient:innen (besseres Verständnis von sich selbst, von Stress und der Erkrankung)
- Reflexion des eigenen Umgangs mit Stress als Therapeut:in (Auseinandersetzung mit sich selbst)

# ANWENDUNGSFALLBEISPIEL I (Hr.T)

Einzelbausteine im Einzelsetting mit Klient bearbeitet

**WEG-Modell** als Erfassungsinstrument

→ interaktives Interview mit Herr T. zur Feststellung des IST-Zustandes, Anreize zur Selbsteinschätzung und Reflexion durch bildlich eingängiges Format

**1. Schritt:** kurze Erklärung des WEG-Modells und der Zielsetzung

**Ziel:** optimales Belastungsniveau herausfinden, Achtsamkeit gegenüber eigenen Frühwarnzeichen fördern, Selbsteinschätzung mithilfe der Anforderungsskala, Anreize zur Selbstfürsorgefähigkeit und ressourcenorientierte Frage im Sinne des Empowerment-Ansatzes

**2. Schritt:** Durchführung Arbeitsblatt, Schritte zu sinnvoller Bewältigung explorieren

→ Impuls geben selbstständig auf Handlungsmöglichkeiten zu kommen, Unterstützungshilfen zur schrittweisen Umsetzung



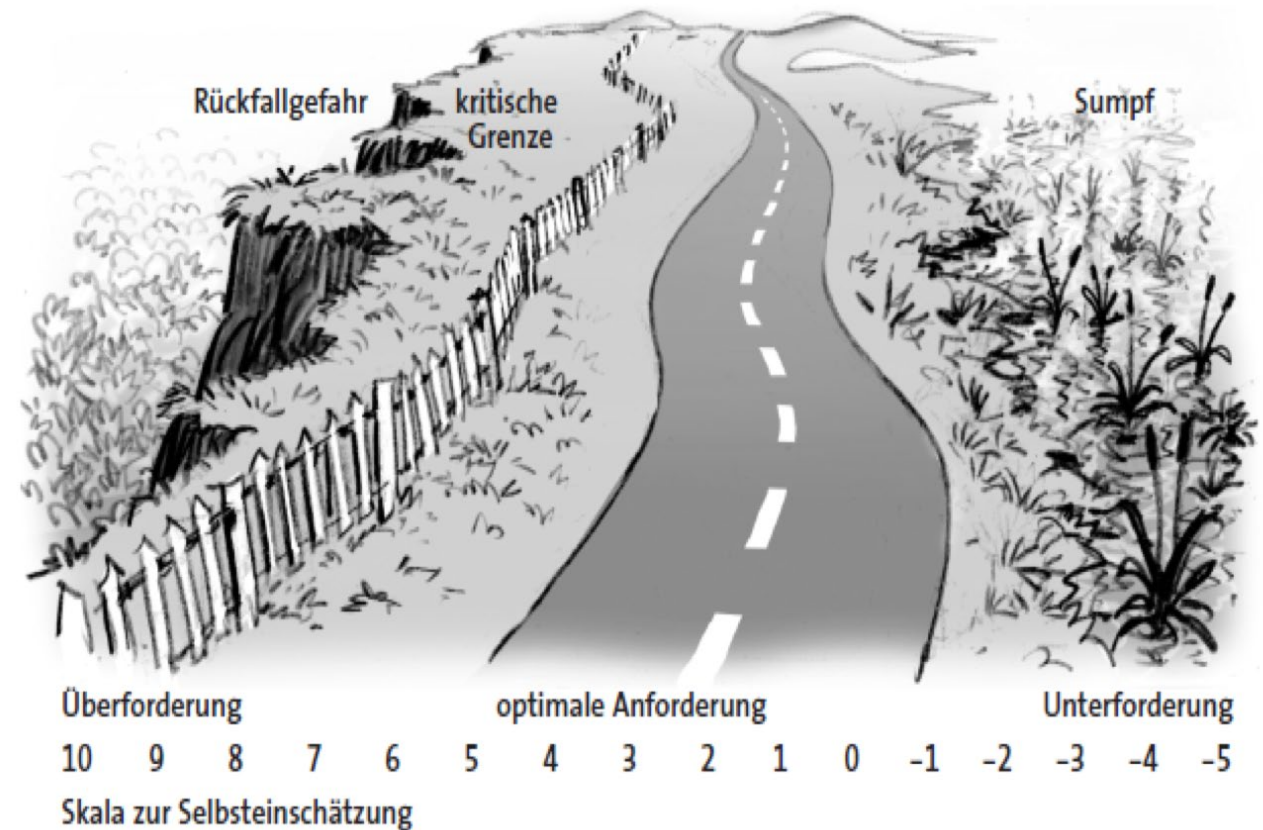
## WEG – MODELL

Wahrnehmung

Einschätzung

Gleichgewicht

regulieren



## ANWENDUNGSFALLBEISPIEL 2 (Fr. H)

**1. Schritt:** Kennenlernen von unterschiedlichen Bewältigungsstrategien

→ Unterscheidung zwischen emotionsorientierten und problemorientierten Bewältigungsstrategien

→ Bewältigungsbegriff & Unterscheidung zwischen kurzfristiger Entlastung und langfristiger Stressbewältigung Bezug zu unterschiedlichen Anspannungszuständen herstellen

**Ziel:** Selbsthilfemöglichkeiten und Selbststeuerungsmöglichkeiten trainieren, flexiblen Umgang mit Stressbelastungen erlernen und erproben

→ „Was ist für mich persönlich sinnvoll und hat sich als effektiv erwiesen?“

**2. Schritt:** Erprobung einer möglichen Übung zur kurzfristigen Entlastung:

→ Anwendung der „5-4-3-2-1“- Achtsamkeitsübung

**Ziel:** Fokus auf das „Hier und Jetzt“ lenken zur Anspannungsreduktion

## WELCHE EVIDENZEN UNTERSTREICHEN DIE METHODE ?

„Unser Review zeigt, dass individuelle Stressinterventionen **eine Wirkung auf die Stressreduzierung** bei Beschäftigten des Gesundheitswesens haben können, unabhängig davon, ob sie die Aufmerksamkeit auf das Stresserleben richten oder davon wegführen. Dieser Effekt kann bis zu einem Jahr nach Ende der Maßnahme anhalten. Auch eine Kombination von Maßnahmen ist möglicherweise, zumindest kurzfristig, von Vorteil.“ (Tamminga et al., 2023)

## WIESO HALTEN WIR ES FÜR SINNVOLL ?

- Psycho-edukativ (Aufklärung fördert Verständnis)
- Einfache Umsetzung durch das Modulhandbuch ohne Vorerfahrung
- Krankheitsbildübergreifend einsetzbar
- Ressourcenorientiert
- Klientenzentriert → Klient:innen als Expert:innen von sich selbst
- Anregung zur Reflexion von Klient:innen, als auch Therapeut:innen
- Kostengünstig → Modulhandbuch gibt es für 30€

## INTERESSE GEWECKT?

Autor des SBT → **Matthias Hammer**

Auf der Website <https://www.matthiashammer.de/>  
finden Sie mehr Informationen zu dem SBT,  
entsprechenden Fortbildungen sowie weitere Bücher

**VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!**

**GIBT ES NOCH FRAGEN?**

## Quellen:

Handbuch HAMMER, Matthias, 2015. *SBT: Stressbewältigungstraining für psychisch kranke Menschen: ein Handbuch zur Moderation von Gruppen : Psychosoziale Arbeitshilfen* 24. 6. Auflage. Bonn: Psychiatrie Verlag. ISBN 9783884145173

Website „SBT“ → <https://www.matthiashammer.de/>

Evidenz:Tamminga, S. J., Emal, L. M., Boschman, J. S., Levasseur, A., Thota, A., Ruotsalainen, J. H., Schelvis, R. M. C., Nieuwenhuijsen, K., & van der Molen, H. F. (2023). Individual-level interventions for reducing occupational stress in healthcare workers. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(5).  
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD002892.pub6>

PP „Übung: Stressbewältigungstraining“ (Fr. Späth)