



Abstract – Ergotherapietagung 2024

Titel: Haben Sie schon mal vom Stress-Bewältigungs-Training (SBT) gehört?

Autor*in/ Autor*innen: Kropp, Elena; Görg, Lisa; Schulte, Marla; und Masberg, Clara

Wir erklären Ihnen was das Stress-Bewältigungs-Training (kurz: SBT) nach Matthias Hammer ist und berichten von unseren Erfahrungen damit.

Kritische Lebensereignisse, andauernde Belastungen oder auch Unterforderung sind bei Menschen mit psychischen Erkrankungen oft Anlass für Rückfälle und Krisen. Das SBT enthält detailliert ausgearbeitetes Material für die Gruppenarbeit, mit ausführlichen Hinweisen für Trainer*innen. Die Inhalte des Trainings beschäftigen sich mit Stress und Stressbewältigung, Entspannungsmöglichkeiten, Krisenbewältigung, Problemlösen, Achtsamkeit und positivem Erleben. Das SBT-Handbuch ist in vielen verschiedenen Gruppensettings und diagnoseübergreifend einsetzbar.

Wir, Studentinnen des 5. Semesters Ergotherapie der Hochschule für Gesundheit, stellen unsere Erfahrungen mit dem SBT vor. Neben unserem Vortrag sind alle Teilnehmenden eingeladen, die verschiedenen Stufen des Stress-Bewältigungs-Trainings in unserem Museumsgang selbstständig zu durchlaufen.