

# Wie kann man soziale Kompetenzen erlernen?

In gemeinsamen Aktivitäten und Gesprächen machen die Teilnehmer **neue Erfahrungen**, bekommen Situationen erklärt, lernen Regeln, üben **neue Strategien**, wie sie Kontakte knüpfen und gestalten können.

- In **praktischen Übungen** lernen sie:
- bewusst auf sich selbst und andere zu achten
  - Gefühle auszudrücken
  - diese zu erkennen und zu deuten
  - gut mit sich selbst und anderen umzugehen.

Durch ein hohes Maß an Praxis- und Lebens-nähe kann das Gelernte unmittelbar in der Schule, in der Familie oder Wohngruppe und in Interessengruppen im Alltag umgesetzt und angewendet werden. So wird der Teilnehmer im Kontakt mit anderen Menschen immer sicherer und hat dadurch bessere **Chancen, Freunde** zu finden.



## Das Heilpädagogium an der Ostsee® seit 1947

Das Heilpädagogium an der Ostsee  
**Soziales Kompetenztraining**  
für Menschen mit autistischer  
Spektrumsstörung  
**SoKo**

Brennofenweg 4  
24340 Eckernförde

**Tel. 04351 / 9009 - 0**  
Fax. 04351 / 9009 - 56  
paedagogik@heilpaedagogium.de  
[www.heilpaedagogium.de](http://www.heilpaedagogium.de)

Mitglied im



# SoKo

individuell helfen · gezielt fördern



## Soziales Kompetenztraining

Ein Gruppenangebot für Menschen mit  
autistischer Spektrumsstörung



## Kommunikation und Interaktion



**Aufbau und Gestaltung  
von Kontakten**

Das soziale Kompetenztraining (SoKo) für Kinder und Jugendliche mit autistischer Spektrumsstörung ist ein Gruppenangebot zur Förderung der sozialen Kompetenzen.

Denn Kinder und Jugendliche mit Autismus lernen soziales Verhalten nicht „nebenbei“. Soziale Situationen sind für sie oft unübersichtlich.

Auch werden häufig soziale Signale nicht bemerkt, oder es wird ihnen keine oder eine falsche Bedeutung zugeordnet.

## Themenbereiche

Beim sozialen Kompetenztraining (SoKo) werden die Teilnehmer (i.d.R. 4) von zwei therapeutischen Begleiterinnen für autistische Menschen unterstützt. Der Zeitumfang eines Trainings beträgt 28 Einheiten á 90 Minuten im Jahr.

Folgende Themen umfasst das Training:

- Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- Kommunikation und Interaktion
- Soziale Regeln
- Umgang mit Gefühlen
- Aufbau und Gestaltung von Kontakten

**Bei gemeinsamen Aktivitäten  
soziale Regeln lernen**



## Sich selbst und andere besser wahrnehmen



**Durch Aktivität und Beobachtung  
neue Kontakte aufbauen**

Beim sozialen Kompetenztraining (SoKo) können die Teilnehmer im geschützten Rahmen lernen:

- Gefühle so auszudrücken, dass sie von anderen besser verstanden und richtig eingeschätzt werden.
- den Gefühlsausdruck der anderen besser zu deuten.
- neue Kontakte aufzubauen und zu gestalten.
- mit Konflikten in angemessener Weise umzugehen.
- Hinweise anzunehmen.