## KONTAKT

**Universitätsklinikum des Saarlandes**
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Ambulanzen Gebäude 28, D- 66421 Homburg
Tel.: 06841/16-14 000

## EUER SEK-TEAM

**Tobias Schmitt**, M.A. Pädagoge
**Karoline Pfaff,** Assistenzärztin
**Sarah van der Borre**, M.Sc. Psychologie




Die Wegbeschreibung zur Anreise nach Homburg sowie detaillierte Klinikumspläne und einen Routenplaner finden Sie unter: **www.uks.eu/anfahrt**

Der Inhalt des Flyers/Posters wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.

002 002 1070 – 09-2026

UNIVERSITÄT DES SAARLANDES

UKS Universitätsklinikum des Saarlandes



Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie

# SEK: Gruppe für Soziale und Emotionale Kompetenz

## Sondereinsatzkommando bei Gefühlschaos

Für Jugendliche ab 14 Jahren

**INFOS FÜR PATIENTEN UND BESUCHER**

Wissenschafft Gesundheit

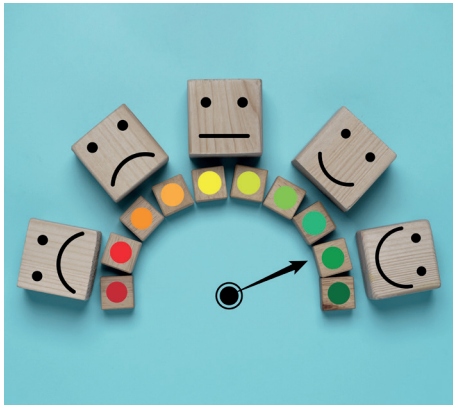
## Was bedeutet Soziale Kompetenz?

Unter sozialen Kompetenzen versteht man alle Fähigkeiten, die bei der Verständigung mit anderen Menschen hilfreich sind. Dabei geht es um den Umgang mit Dir selbst und Anderen, um Zusammenarbeit und Beziehungsaufbau, sowie um das angemessene Durchsetzen eigener Rechte. Sozial kompetente Menschen kennen ihre Grenzen und Wünsche und können diese gegenüber anderen aussprechen und ansprechen.



## Was bedeutet Emotionale Kompetenz?

Emotionen und intensive Gefühle prägen unser Verhalten und spielen eine zentrale Rolle für zwischenmenschliche Beziehungen. Emotionale Kompetenz bedeutet: Du kennst und verwendest Verhaltensweisen, Strategien und Fähigkeiten, die dazu dienen, mit Gefühlen angemessen umzugehen und Du lässt Dich nicht davon überwältigen. Jugendliche, die über gute Strategien zur Regulation ihrer Emotionen haben, haben viel seltener seelische Probleme oder gar Erkrankungen.



## Für wen ist dieses Gruppenangebot und was bietet es?

Wir bieten für Jugendliche ab 14 Jahren (m/w/d) eine offene Gruppe an. Jeder, der mindestens einmal in einer unserer Ambulanzen/ Tagesklinik/Jugendstation vorstellig war, darf zur Gruppe dazu kommen. Es gibt keine vorgegebenen Themen denen wir folgen. Jeder darf und soll sich selbst so einbringen, wie er möchte. Es besteht kein Redezwang, keine Teilnahmepflicht. Come as you are und so oft wie du magst! Wir besprechen EURE Themen, lernen Skills, machen Spiele und Übungen zu Sozialkompetenz, lernen uns selbst besser kennen und verstehen. Und das alles im Team mit Dir.



## Wann? Wo?

Die Gruppe SEK findet wöchentlich **montags von 15:00 bis 16:30 Uhr** im **Gebäude 28, 1. Stock** (Ambulanz für Emotionsregulationsstörungen) statt. Es wäre nett, wenn du dich vorher im Sekretariat anmeldest, aber du darfst auch kurzentschlossen dazukommen.

