

MODUL 2: DIE DREI SÄULEN DER GENESUNG (NETZWERK, RESILIENZ UND CHARAKTERSTÄRKE)

NETZWERK-SOZIALE UNTERSTÜTZUNG: ERKUNDEN SIE DEN AUFBAU UND DIE PFLEGE EINES UNTERSTÜTZENDEN NETZWERKS.

LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT:

Ziel Nr. 1

Aufrechterhaltung einer sozialen Unterstützung (Familie, Freunde und Gemeinschaften)

- Besprechen Sie die wichtige Rolle von Familie, Freunden und Genesungs-gemeinschaften im Bereich der sozialen Unterstützung.
- Methoden für Personen der Erwachsenenbildung, wie man Einzelpersonen darin ausbildet, positive, unterstützende Beziehungen zu Menschen aufzubauen, die die Genesungsreise begleiten.
- Genesungscoaches darin schulen, wie sie Einzelpersonen dazu ermutigen können, mit Familie, Freunden und der Genesungs-gemeinschaft über die Genesung zu sprechen

Ziel Nr. 2

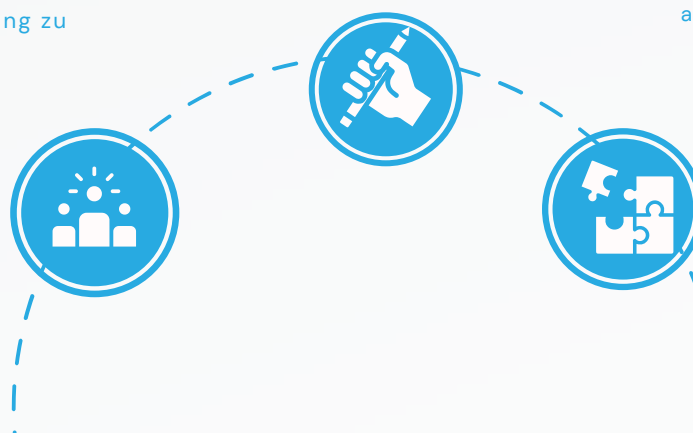
Trainieren Sie die Personen der Erwachsenenbildung mit den Techniken, wie sie ein positives unterstützendes Netzwerk aufbauen und fördern können

- Genesungscoaches erlernen die Techniken zum Aufbau und zur Pflege unterstützender Netzwerke während der Genesung.
- Sie werden mit Werkzeugen zur Stärkung des sozialen Unterstützungssystems ausgestattet.

Ziel Nr. 3

Erwachsenenbildnern innovative und wirksame Methoden des Recovery-Coachings im Bereich der sozialen Unterstützung zur Verfügung zu stellen.

- Einbindung von Genesungs-gemeinschaften, um kontinuierliche soziale und emotionale Unterstützung zu bieten.
- Durch Aktivitäten lernen die Teilnehmenden, wie sie mit Familie/Freunden über den Genesungsprozess sprechen
- Identifizieren Sie Strategien, die Klienten:innen sinnvoll dazu ermutigen, Freundschaften und familiäre Beziehungen aufrechtzuerhalten, und finden Sie andere Menschen in ihrer Genesungsgemeinschaft, die den Genesungsprozess anerkannt und verstanden haben.



MODUL 2: DIE DREI SÄULEN DER GENESUNG (NETZWERK, RESILIENZ UND CHARAKTERSTÄRKE)

NETZWERK-SOZIALE UNTERSTÜTZUNG: ERKUNDEN SIE DEN AUFBAU UND DIE PFLEGE EINES UNTERSTÜTZENDEN NETZWERKS.



AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

Aktivitätsbeschreibung

Zielgruppe – Personal der Erwachsenenbildung, Genesungskoaches
Zeit – 2 Stunden

Materialien

- Praktischer Leitfaden mit interaktiven Bildern
- Multimediale Inhalte: Präsentationen, Videos
- Bibliografie und zusätzliche Ressourcen zum weiteren Studium der Themen



FÜR DIESE AKTIVITÄT VERWENDETE METHODIK



Fallstudien

Anhand von Fallbeispielen und Studien aus der Praxis, darunter auch Beispiele aus der Genesung, kann das Personal der Erwachsenenbildung zeigen, wie Einzelpersonen gezielt Unterstützungsnetzwerke aufgebaut und aufrechterhalten haben. Gleichzeitig vermitteln sie konkrete Strategien und Geschichten aktueller oder ehemaliger Betroffener, die Barrieren in der Genesung überwunden und die Unterstützung von Familie, Freunden und der Gemeinschaft genutzt haben. Es können verschiedene Fallbeispiele präsentiert werden, wie Einzelpersonen schwierige Genesungsgespräche gemeistert haben.



Geleitete Diskussion

Die Teilnehmenden nehmen an Gruppendiskussionen teil und besprechen die Fallstudienbeispiele, denken über Strategien nach, die möglicherweise funktioniert haben, und überlegen, wie sie diese Beispiele im Rahmen des Genesungskoachings nutzen könnten. Die Teilnehmenden diskutieren die wichtige Rolle von Familie, Freundschaften und Genesungsgemeinschaften im Bereich der sozialen Unterstützung und die Frage des Aufbaus und der Aufrechterhaltung eines unterstützenden Netzwerks.



Werkzeuge für bewährte Verfahren

Die Teilnehmenden lernen die bewährten Methoden anhand von Aktivitäten kennen, die die Bedeutung sozialer Unterstützungssysteme, insbesondere von Freundschaften, Familie und Genesungsgemeinschaften, betonen. Diese Beispiele veranschaulichen, wie soziale Unterstützung Barrieren abbaut und die Genesung fördert. Die Teilnehmenden lernen anhand von Praxisbeispielen, wie Menschen dank der Unterstützung von Familie, Freundschaften, Peergroups oder Genesungsgemeinschaften ihre Genesung erfolgreich vorangetrieben haben. Die Teilnehmenden diskutieren diese Beispiele und betonen dabei die Bedeutung eines soliden Unterstützungssystems, einer langfristigen Genesung und praktischer Hilfsmittel für ihre Praxis.



Rollenspiele

Mithilfe dieser Methode können die Teilnehmenden in einer sicheren und unterstützenden Umgebung üben, mit Familie, Freundschaften und Genesungsgemeinschaften über die Genesung zu sprechen. Die Methode wird dazu beitragen, die Teilnehmenden zu ermutigen, positive, unterstützende Beziehungen zu Menschen aufzubauen, die ihren Genesungsweg verstehen und respektieren.

**MODUL 2: DIE DREI SÄULEN DER
GENESUNG (NETZWERK, RESILIENZ UND
CHARAKTERSTÄRKE)
NETZWERK-SOZIALE UNTERSTÜTZUNG:
ERKUNDEN SIE DEN AUFBAU UND DIE
PFLEGE EINES UNTERSTÜTZENDEN
NETZWERKS.**



AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG

1. Einleitung

Der Coach erklärt zunächst die Bedeutung eines sozialen Netzwerks, das den Genesungsprozess begleitet. Es muss aktiv in die Themen eingebunden werden und eine angenehme Umgebung schaffen, die eine Teilnahme ermöglicht.

2. Gruppenaktivität

Der Coach zeigt Videos zu den Fallstudienbeispielen und anschließend die Aktivität zur Lösung der Fallstudie:

Fallstudie zur Ausbildung:

Profilname: Elena Martínez

Alter: 35

Elena ist eine mexikanisch-amerikanische Frau aus einer traditionellen Familie in Arizona. Als älteste Tochter spürt sie den Druck der Familienehre und des Ansehens. Elena kämpfte gegen ihre Drogensucht und fühlt sich während ihrer Genesung von der Kultur ihrer Familie entfremdet, da die Sucht in ihrer Familie und ihrer Gemeinde stigmatisiert wird.

Elena befürchtet, dass ihre Familie ihre Sucht als Zeichen persönlichen Versagens oder Schwäche wertet. Sie zögert, um Hilfe zu bitten, da kulturelle Überzeugungen suggerieren, dass die Abhängigkeit von anderen die Selbstständigkeit mindert. Sie möchte das Bild einer perfekten Familie aufrechterhalten. Sie traut sich nicht, sich ihrer Familie und ihrer Gemeinschaft gegenüber verletzlich zu zeigen, aus Angst vor deren Meinung. In Elenas mexikanisch-amerikanischer Gemeinschaft wird Sucht oft als beschämend angesehen, und es ist kulturell nicht angebracht, über Suchthilfe zu sprechen. Der Druck, den Ruf ihrer Familie zu schützen, schafft einen Zwiespalt, denn sie möchte genesen, weiß aber nicht, wie sie das schaffen soll, ohne die Familie zu verraten.

Coaching-Hauptziel:

Elena bei ihrer Genesung im Einklang mit ihren kulturellen Überzeugungen zu helfen und ihr dabei zu helfen, mit ihrer Familie ein Unterstützungssystem aufzubauen, beginnend mit einigen vertrauenswürdigen Familienmitgliedern.

Hilfe bei der Suche nach kulturell angemessenen Suchtbehandlungsgruppen.

**MODUL 2: DIE DREI SÄULEN DER
GENESUNG (NETZWERK, RESILIENZ UND
CHARAKTERSTÄRKE)
NETZWERK-SOZIALE UNTERSTÜTZUNG:
ERKUNDEN SIE DEN AUFBAU UND DIE
PFLEGE EINES UNTERSTÜTZENDEN
NETZWERKS.**



AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG

Techniken und Tipps für das Coaching:

Identifizieren Sie kulturelle Werte und respektieren Sie den kulturellen Hintergrund und die Erwartungen der Familie der Klientin.

- Aufbau eines unterstützenden Netzwerks, indem man mit kleinen Schritten beginnt und Unterstützung bei Familie, Freunden und Genesungsgemeinschaften sucht.
- Helfen zu verstehen, dass das Bitten um Hilfe eine Stärke und keine Schwäche ist.
- Fördern Sie eine offene Kommunikation und helfen Sie dabei, Vertrauen zu Ihrer Familie, Ihren Freunden und Genesungsgemeinschaften aufzubauen.
- Zeigen Sie Good Practice Beispiele zur Motivation

3. Geleitete Diskussion:

Teilnehmende einer Diskussion, die folgende Fragen beantwortet:

- Welche Rolle spielen Familie und Freunde während der Genesung?
- Welche Herausforderungen können entstehen, wenn man versucht, Familienmitglieder in den Genesungsprozess einzubeziehen, und wie können diese überwunden werden?
- Wie können wir Einzelpersonen in der frühen Phase der Genesung helfen, Vertrauen zu ihrer Familie oder ihren Freunden aufzubauen?
- Wie können die Good-Practice-Fälle zur Umsetzung in den Coaching-Methoden genutzt werden?
- Welche Rolle spielen Genesungsgemeinschaften für den langfristigen Genesungserfolg eines Menschen?

4. Rollenspiele und Simulation

In dieser Aktivität übernehmen die Teilnehmenden Rollen in simulierten Szenarien, in denen sie Klienten:innen bei der Suche nach professionellem Rat, dem Zugang zu Ressourcen oder dem Aufbau von Unterstützungsnetzwerken helfen. Sie arbeiten paarweise oder in kleinen Gruppen und üben, Klienten:innen bei der Suche nach geeigneten Fachkräften, der Suche nach Selbsthilfegruppen und der Förderung des sozialen oder gesellschaftlichen Engagements zu begleiten. Nach jedem Rollenspiel gibt die Gruppe konstruktives Feedback dazu, wie gut der Teilnehmende den Genesungsprozess unterstützt hat.

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG

5. Bewährte Verfahren

Einführung (10–15 Minuten)

Geben Sie einen kurzen Überblick über soziale Unterstützungssysteme (z. B. Familie, Freunde, Genesungsgemeinschaften, Peergroups) und definieren Sie das Konzept bewährter Verfahren als praktische Methoden und Strategien, die Menschen auf ihrem Weg der Genesung nachweislich unterstützen, einschließlich der sozialen Unterstützung durch andere.

Schritt 1: (5 Minuten) Erzählen Sie kurz ein Beispiel aus dem echten Leben einer Person, die eine schwierige Erfahrung erfolgreich überstanden hat, weil die Familie, Freunde oder Genesungsgemeinschaft der Person ihr tatkräftige Unterstützung geboten haben.

Schritt 2: Gruppenreflexion (5 Minuten) Bitten Sie die Teilnehmenden, in Paaren oder kleinen Gruppen Folgendes kurz zu benennen und zu diskutieren:

Eine Person (Familienmitglied, Freund oder Gemeindemitglied), die Ihnen oder jemandem, den sie kennen, während der Genesung geholfen hat, eine Herausforderung zu überwinden.

Wie hat diese Person geholfen, Hindernisse zu überwinden? Sprechen Sie nach ein paar Minuten mit der größeren Gruppe und bitten Sie ein paar Freiwillige, zu erzählen, worüber sie gesprochen haben.

Schritt 3: Aktionselement (5–10 Minuten)

Bitten Sie die Teilnehmenden, sich 1–2 Minuten Zeit zu nehmen und eine konkrete Möglichkeit zu beschreiben, wie sie ihre eigene Unterstützung stärken können. Dies könnte beispielsweise der Anruf bei einer Selbsthilfegruppe, die Bitte um Hilfe an einen Freund / eine Freundin, die Einbindung eines Familienmitglieds oder die Stärkung der Verbindungen zu einer Genesungsgruppe sein.

Abschluss: Bitten Sie die Teilnehmenden, ihre Aktionspunkte mit der Gruppe zu teilen. Dies könnte eine Möglichkeit sein, mehr Gemeinschaft und ein Verantwortungsbewusstsein zu fördern und so ihren sozialen Rückhalt zu stärken.