MODUL 2: DIE DREI SÄULEN DER WIEDERHERSTELLUNG

SMART-ZIELE LEHREN

LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT

Ziel Nr. 2

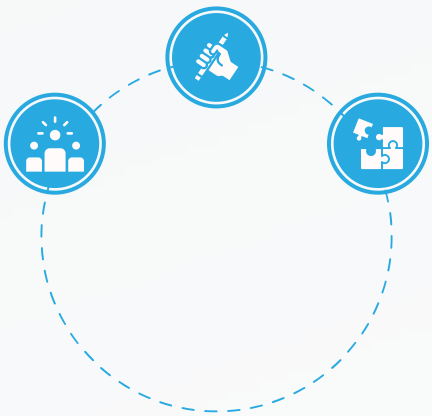
UNTERSTÜTZEN SIE KUNDEN BEI DER DEFINITION REALISTISCHER ZIELE

Unterstützen Sie Genesungscoaches dabei, Klient:Innen dabei zu unterstützen, realistische und auf ihren Genesungsweg abgestimmte Ziele zu identifizieren und so die Motivation und das Erfolgserlebnis zu fördern.

Ziel Nr. 1

VERMITTELN SIE SMART-PRINZIPIEN ZUR ZIELSETZUNG

Machen Sie Genesungscoaches mit dem SMART-Framework (Spezifisch, Messbar, Erreichbar, Relevant, Zeitgebunden) vertraut und zeigen Sie, wie es angewendet werden kann, um Klient:Innen dabei zu helfen, klare, sinnvolle und erreichbare genesungsbezogene Ziele zu setzen.



Ziel Nr. 3

FÖRDERN SIE DIE FORTSCHRITTSÜBERWACHUNG UND RECHENSCHAFTSPFLICHT

Statten Sie Genesungscoaches mit Techniken aus, mit denen sie den Fortschritt ihrer Klient:Innen verfolgen und sicherstellen können, dass die Ziele relevant und erreichbar bleiben. So stärken Sie das Verantwortungsbewussts ein und den Sinn für Erfolg bei der Genesung.

MODUL 2: DIE DREI SÄULEN DER WIEDERHERSTELLUNG

SMART-ZIELE LEHREN

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

Aktivitätsbeschreibung

1. Zielgruppe: Genesungscoaches, Personal der Erwachsenenbildung und Sozialarbeitende
2. Zeit - 1,5 Stunden pro Aktivität

Materialien

1. SMART-Arbeitsblätter zur Zielsetzung
2. Beispielvorlagen für erholungsbezogene Ziele
3. Whiteboard für Gruppendiskussionen und Brainstorming
4. Handouts mit detaillierten Kundenprofilen und Zielsetzungsszenarien

FÜR DIESE AKTIVITÄT VERWENDETE METHODIK

KONSTRUKTIVISTISCHES LERNEN

Die Teilnehmenden nehmen aktiv an strukturierten Aktivitäten teil, die darauf ausgelegt sind, den Prozess der SMART-Zielsetzung im Kontext der Genesung zu erkunden und zu üben.

PROBLEMBASIERTES LERNEN

Anhand realer Szenarien werden die Teilnehmenden aufgefordert, genesungsbezogene Ziele für ihre Klient:Innen zu identifizieren und zu verfeinern, wobei der Schwerpunkt auf der praktischen Anwendung des SMART-Frameworks liegt.

VON GLEICHALTRIGEN LERNEN

Die Teilnehmenden tauschen Erkenntnisse und Strategien mit anderen Teilnehmenden aus und fördern so eine kollaborative Umgebung, um das Verständnis für effektive Methoden zur Zielsetzung zu verbessern.

ERFAHRUNGSBASIERTES LERNEN

Durch Rollenspiele und szenariobasierte Übungen üben die Teilnehmenden, ihre Klient:Innen bei der Festlegung von SMART-Zielen anzuleiten, Ergebnisse zu beobachten und ihre Ansätze nach Bedarf anzupassen.

MODUL 2: DIE DREI SÄULEN DER WIEDERHERSTELLUNG

SMART-ZIELE LEHREN

AKTIVITÄT 1 – ROLLENSPIEL ZUR SMART-ZIELSETZUNG

Die Teilnehmenden nehmen an Rollenspielen teil und unterstützen Klient:Innen (vertreten durch Gleichgesinnte) bei der Festlegung von SMART-Zielen. Die bereitgestellten Szenarien spiegeln die unterschiedlichen Bedürfnisse und Genesungsphasen der Klienten wider.

Wichtige Punkte

- Fördern Sie die Spezifität, um sicherzustellen, dass die Ziele klar und umsetzbar sind.
- Betonen Sie die Bedeutung messbarer Ergebnisse zur Verfolgung des Fortschritts.
- Betonen Sie die Notwendigkeit realistischer Ziele, die auf den Umständen desr Klient:Innen basieren.
- Stellen Sie sicher, dass die Ziele für den Genesungsweg der Klient:Innen relevant sind.
- Legen Sie klare Zeitpläne fest, um die Motivation und Dringlichkeit aufrechtzuerhalten.

AKTIVITÄT 2 – ÜBERPRÜFUNG UND ANPASSUNG DER WIEDERHERSTELLUNGSZIELE

Die Teilnehmenden prüfen beispielhafte Genesungsziele und bewerten diese anhand der SMART-Kriterien. Sie überarbeiten die Ziele bei Bedarf, um sie SMART-konform zu machen. Anschließend diskutierten sie in der Gruppe über die Herausforderungen und Lösungen, die sich im Prozess ergeben haben.

Wichtige Punkte

- Zeigen Sie den Wert einer kontinuierlichen Bewertung und Anpassung der Ziele auf.
- Heben Sie die Rolle des Klient:Innen-Inputs und der Zusammenarbeit bei der Definition sinnvoller Ziele hervor.
- Besprechen Sie Strategien zur Überwindung häufiger Hindernisse bei der Zielsetzung.

FOLGEHINWEISE

Nach jeder Sitzung:

- Führen Sie eine Abschlussdiskussion durch, um über die Verwendung des SMART-Frameworks zur Verbesserung der Wiederherstellungsergebnisse nachzudenken.
- Ermutigen Sie die Teilnehmenden, Erkenntnisse darüber auszutauschen, wie sich das Setzen von Zielen positiv auf die Belastbarkeit, die Charakterstärke und die Entwicklung von Unterstützungsnetzwerken bei Klient:Innen auswirkt.

MODUL 2: DIE DREI SÄULEN DER WIEDERHERSTELLUNG

SMART-ZIELE LEHREN

SMART-ARBEITSBLATT ZUR ZIELSETZUNG

Anleitung: Verwenden Sie dieses Arbeitsblatt, um Klient:Innen dabei zu helfen, ihre Genesungsziele mithilfe des SMART-Frameworks zu definieren und zu verfeinern.

1. **Definieren Sie das Ziel**
- Was möchten Sie erreichen?
- Beispiel: „Ich möchte eine tägliche Selbstpflegeroutine etablieren, um meine Genesung zu unterstützen."

2. **Wenden Sie die SMART-Kriterien an**
- **Spezifisch:** Was genau möchten Sie erreichen?
- **Beispiel:** „Ich werde jeden Morgen 30 Minuten für Aktivitäten zur Selbstpflege einplanen, darunter Tagebuchschreiben und Meditation."
- **Messbar:** Wie werden Sie den Fortschritt oder Erfolg messen?
- Beispiel: „Ich werde meine Aktivitäten zur Selbstpflege täglich in einem Tagebuch protokollieren."
- **Erreichbar:** Ist dieses Ziel für Sie realistisch?
- Beispiel: „Ich habe die nötige Zeit und Unterstützung, um dieser Routine Priorität einzuräumen."
- **Relevant:** Wie passt dieses Ziel zu Ihrem Genesungsweg?
- Beispiel: „Diese Routine wird mir helfen, mit Stress umzugehen und mich auf meine Genesung zu konzentrieren."
- **Zeitgebunden:** Welcher Zeitplan ist für die Erreichung dieses Ziels vorgesehen?
- Beispiel: „Ich werde diese Routine in den nächsten 30 Tagen umsetzen und ihre Wirksamkeit bewerten."

3. **SMART-Zielerklärung**
- Kombinieren Sie alle Elemente zu einer klaren Aussage:
- Beispiel: „Ich werde in den nächsten 30 Tagen jeden Morgen 30 Minuten für das Tagebuchschreiben und Meditieren einplanen und meine Fortschritte täglich protokollieren, um Stress abzubauen und meine Konzentration während der Genesung zu verbessern."

MODUL 2: DIE DREI SÄULEN DER WIEDERHERSTELLUNG

SMART-ZIELE LEHREN

BEISPIELVORLAGEN FÜR WIEDERHERSTELLUNGSBEZOGENE ZIELE

Ziel 1: Schlafgewohnheiten verbessern

Spezifisch: Ich werde eine Schlafenszeitroutine einführen, um die Qualität meines Schlafs zu verbessern.
Messbar: Ich werde meine Schlafenszeit und Aufstehzeit täglich mithilfe einer Schlaf-App verfolgen.
Erreichbar: Mithilfe von Erinnerungen kann ich einen gleichbleibenden Schlafrhythmus einhalten.
Relevant: Besserer Schlaf unterstützt meine allgemeine Genesung und meine geistige Gesundheit.
Zeitgebunden: Ich werde diese Routine die nächsten 2 Wochen lang befolgen.

SMART-Ziel:
„Ich werde eine gleichbleibende Schlafenszeitroutine einhalten, jede Nacht 8 Stunden schlafen und meine Schlafmuster zwei Wochen lang protokollieren."

Ziel 2: Unterstützungsnetzwerke aufbauen

Spezifisch: Ich werde einmal pro Woche an einem Treffen der Selbsthilfegruppe teilnehmen, um ein Genesungsnetzwerk aufzubauen.
Messbar: Ich werde meine Anwesenheit aufzeichnen und jede Sitzung reflektieren.
Erreichbar: Ich habe Zugang zu einer Selbsthilfegruppe in meiner Nähe.
Relevant: Der Aufbau eines Unterstützungsnetzwerks bietet Ermutigung und Verantwortlichkeit bei der Genesung.
Zeitgebunden: Ich werde mich in den nächsten 3 Monaten diesem Ziel widmen.

SMART-Ziel:
„Ich werde drei Monate lang wöchentlich an Selbsthilfegruppentreffen teilnehmen und über jede Sitzung nachdenken, um mein Genesungsnetzwerk zu stärken."

Ziel 3: Bewältigungsfähigkeiten entwickeln

Konkret: Ich werde täglich eine Atemübung machen, um das Verlangen zu kontrollieren.
Messbar: Ich werde jede Übungseinheit in einem Tagebuch protokollieren.
Machbar: Die Übung ist einfach und dauert nur 5 Minuten.
Relevant: Der Umgang mit dem Verlangen ist wichtig, um substanzfrei zu bleiben.
Zeitgebunden: Ich werde einen Monat lang täglich üben.

SMART-Ziel:
„Ich werde täglich fünf Minuten lang tiefe Atemübungen machen und meine Sitzungen 30 Tage lang protokollieren, um das Verlangen in den Griff zu bekommen."

MODUL 2: DIE DREI SÄULEN DER WIEDERHERSTELLUNG

SMART-ZIELE LEHREN

KUNDENPROFILE UND SZENARIEN FÜR PERSONALISIERTES COACHING HANDOUTS

Anna – Frühe Genesung, Suche nach Routine
Anna, eine 30-jährige Frau, befindet sich in der ersten Phase ihrer Genesung von einer Opioidabhängigkeit. Sie hat Schwierigkeiten, ihren Alltag zu meistern und fühlt sich oft überfordert. Anna möchte wieder ein Gefühl von Normalität in ihrem Leben finden, weiß aber nicht, wo sie anfangen soll.
Vorgeschlagenes Ziel: Helfen Sie Anna dabei, einen einfachen Tagesplan zu erstellen, der 15 Minuten Achtsamkeitsübungen zur Reduzierung von Ängsten umfasst.

Tom – Konzentration auf Beziehungen
Tom, ein 42-jähriger Mann, ist auf dem Weg der Besserung von seiner Alkoholsucht. Er möchte das Vertrauen seiner Familie wiederherstellen, weiß aber nicht, wie er das angehen soll. Tom äußert den Wunsch, wieder Kontakt zu seinem Sohn aufzunehmen, hat aber Schuldgefühle wegen vergangener Taten.
Vorgeschlagenes Ziel: Helfen Sie Tom dabei, wöchentlich wertvolle Zeit mit seinem Sohn zu verbringen, zum Beispiel den Besuch eines Spiels oder das gemeinsame Kochen des Abendessens.

Maria – Resilienz aufbauen
Maria, eine 25-jährige Frau, erholt sich von Methamphetaminmißbrauch. Sie leidet unter geringem Selbstwertgefühl und meidet soziale Situationen. Maria möchte ihr Selbstvertrauen stärken, hat aber Angst vor Ablehnung.
Vorgeschlagenes Ziel: Ermutigen Sie Maria, einmal pro Woche einer lokalen Hobbygruppe beizutreten, um soziale Interaktion in einer unterstützenden Umgebung zu üben.

James – Karriereorientierte Ziele
James, ein 35-jähriger Mann, befindet sich seit einem Jahr in der Genesungsphase und sucht eine feste Anstellung. James ist unsicher, wie er mit der Bewerbung beginnen soll.
Vorgeschlagenes Ziel: Helfen Sie James, einen Lebenslauf zu erstellen und sich im nächsten Monat auf mindestens drei Stellen pro Woche zu bewerben.

Elena – Ziele für die körperliche Gesundheit
Elena, eine 50-jährige Frau, erholt sich von Medikamentenmissbrauch. Sie möchte ihre körperliche Fitness verbessern, war aber seit Jahren nicht mehr aktiv. Elena ist motiviert, aber unsicher, welche Aktivitäten für sie geeignet sind.
Vorgeschlagenes Ziel: Unterstützen Sie Elena dabei, einen Plan zu erstellen, um im nächsten Monat dreimal pro Woche 20 Minuten lang spazieren zu gehen.