MODUL 5: GENESUNG UND UNTERSTÜTZUNG DURCH GLEICHALTRIGE

GESUNDE BEWÄLTIGUNGSMECHANISMEN

LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT

Ziel Nr. 2

GEEIGNETE BEWÄLTIGUNGSMECHANISMEN FINDEN

Erkunden Sie zusätzliche Bewältigungsstrategien (z. B. Achtsamkeit, Bewegung, soziale Aktivitäten)

Ziel Nr. 1

WISSEN ÜBER DIE BEDEUTUNG DER ÜBERNAHME UND AUSÜBUNG GESUNDER BEWÄLTIGUNGSMECHANISMEN

Hervorhebung der Bedeutung gesunder Bewältigungsmechanismen wie Achtsamkeit, Stressbewältigungstechniken und positiver Selbstfürsorgegewohnheiten

Ziel Nr. 3

GEBEN SIE EINZELPERSONEN WERTVOLLE WERKZEUGE FÜR DEN UMGANG MIT STRESSOREN IN IHREM PRIVAT- UND BERUFSLEBEN AN DIE HAND

Durch die Entwicklung gesunder und individueller Bewältigungsmechanismen erhalten die Teilnehmenden neue Werkzeuge für den Umgang mit Stresssituationen.

MODUL 5: GENESUNG UND UNTERSTÜTZUNG DURCH GLEICHALTRIGE

GESUNDE BEWÄLTIGUNGSMECHANISMEN

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

Aktivitätsbeschreibung

1. Zielgruppe - Personal der Erwachenenbildung, Genesungscoaches
2. Zeit – 1–1,5 Stunden.

Materialien

1. Stift und Papier
2. Komfortabler Raum für Gruppendiskussionen

FÜR DIESE AKTIVITÄT VERWENDETE METHODIK

INFORMATION

Eine kurze Einführung in das Thema Bewältigungsmechanismen, Unterscheidung zwischen gesunden und nicht-gesunden Bewältigungsstrategien, Vorschläge für hilfreiche, gesunde Bewältigungsstrategien

SELBSTREFLEXION

Reflektiertes Schreiben regt die Teilnehmenden an, intensiv über ihre eigenen Bewältigungsstrategien und deren Ursprung nachzudenken. Nach der Selbstreflexion diskutieren die Teilnehmenden in Gruppendiskussionen über ihre Erfahrungen, teilen ihre Gefühle und diskutieren, was sie gelernt haben.

GRUPPENDISKUSSION

Zur Festigung und Diskussion des Gelernten kommt die Gruppe zusammen und bespricht die Selbstreflexionsphase.

MODUL 5: GENESUNG UND UNTERSTÜTZUNG DURCH GLEICHALTRIGE

GESUNDE BEWÄLTIGUNGSMECHANISMEN

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG

1. Einleitung
Die Sitzung beginnt mit einem informativen Einführungsvortrag: Jeder Mensch nutzt Bewältigungsstrategien, um mit Stresssituationen umzugehen. Man unterscheidet zwischen problemzentrierten und emotionszentrierten Strategien:

- Problemzentriert: Direkte Maßnahmen und Problemlösungsaktivitäten, Ansätze, die sich auf die aktive Auseinandersetzung und Lösung der Stressquelle konzentrieren, anstatt nur Emotionen zu bewältigen (z. B. Erstellen von Zeitplänen oder Priorisieren von Aufgaben zur Bewältigung von Arbeitsstress, Konsultation von Experten, Vornehmen notwendiger Änderungen, offene Kommunikation, Setzen von Grenzen).
- Emotionszentriert: Veränderung des Gefühlszustandes ohne Auseinandersetzung mit dem auslösenden Problem (z. B. Ablenkung, Entspannungsübungen, Medikamente, Therapie)

Je mehr unterschiedliche Strategien zur Verfügung stehen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine davon zu den wahrgenommenen Anforderungen passt und die Stresssituation gemeistert werden kann.

2. Selbstreflexion
Im ersten Schritt reflektieren die Teilnehmenden ihre eigenen Bewältigungsmechanismen im Alltag. Der/Die Trainer/in oder die Gruppe kann dabei mit weiteren Beispielen unterstützen.
Im zweiten Schritt schlägt die Kursleitung eine Liste mit möglichen gesunden Bewältigungsstrategien vor (siehe letzte Seiten). Sie können auch einige Achtsamkeitsübungen aus den anderen Modulen als Beispiele verwenden. Die Teilnehmenden wählen Strategien aus der Liste aus oder entwickeln selbst neue, gesunde Bewältigungsstrategien. Sie notieren sich einige Strategien, die sie ausprobieren und/oder weiter anwenden möchten.

3. **Diskussion und Austausch**
Schließen Sie die Sitzung ab, indem Sie die Teilnehmenden bitten, ihre persönlichen Eindrücke zur Aktivität zu teilen. Erörtern Sie, wie wichtig es ist, über die eigenen Bewältigungsstrategien im Umgang mit Substanzstörungen nachzudenken. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, darüber nachzudenken, wie sie das Gelernte in ihrem eigenen Leben und im Umgang mit anderen anwenden können.

LISTE GESUNDER BEWÄLTIGUNGSMECHANISMEN ALS INSPIRATION FÜR DIE TEILNEHMENDEN

Problemorientierte Bewältigung

1. AKTIVE PROBLEMLÖSUNG – IDENTIFIZIERUNG DER GRUNDURSACHE DES PROBLEMS UND ENTWICKLUNG VON LÖSUNGEN.
2. ZEITMANAGEMENT – PRIORISIEREN SIE AUFGABEN UND ERSTELLEN SIE REALISTISCHE ZEITPLÄNE.
3. HILFE SUCHEN – WENDEN SIE SICH AN FREUNDE, FAMILIE ODER FACHLEUTE, UM UNTERSTÜTZUNG ZU ERHALTEN.
4. ZIELSETZUNG – SETZEN SIE SICH KONKRETE, ERREICHBARE ZIELE UND ARBEITEN SIE SCHRITT FÜR SCHRITT DARAUF HIN.
5. GRENZEN SETZEN – SICH DURCH „NEIN“ SCHÜTZEN UND BURNOUT VERMEIDEN.
6. NEUE FÄHIGKEITEN ERLERNEN – ERWERBEN SIE NEUES WISSEN ODER NEUE SCHULUNGEN, UM HERAUSFORDERUNGEN BESSER ZU BEWÄLTIGEN.

Emotionsorientierte Bewältigung

1. TAGEBUCH FÜHREN – GEDANKEN UND GEFÜHLE AUFSCHREIBEN, UM KLARHEIT ZU GEWINNEN.
2. ACHTSAMKEIT UND MEDITATION – ENTSPANNUNG DURCH ATEMÜBUNGEN, MEDITATION ODER YOGA.
3. DANKBARKEIT ÜBEN – SICH AUF DIE POSITIVEN ASPEKTE DES LEBENS KONZENTRIEREN.
4. POSITIVES SELBSTGESPRÄCH – STELLEN SIE NEGATIVE GEDANKEN IN FRAGE UND ERMUTIGEN SIE SICH SELBST.
5. KREATIVER AUSDRUCK – AKTIVITÄTEN WIE MALEN, MUSIK ODER SCHREIBEN.
6. HUMOR EINSETZEN – LACHEN ALS NATÜRLICHE METHODE ZUM STRESSABBAU.

MODUL 5: GENESUNG UND UNTERSTÜTZUNG DURCH GLEICHALTRIGE

GESUNDE BEWÄLTIGUNGSMECHANISMEN

Körperliche Bewältigungsstrategien

1. REGELMÄSSIGE BEWEGUNG – NUTZEN SIE KÖRPERLICHE AKTIVITÄTEN WIE SPORT ODER SPAZIERGÄNGE, UM STRESS ABZUBAUEN.
2. GESUNDE ERNÄHRUNG – ACHTEN SIE AUF EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG ZUR UNTERSTÜTZUNG DES EMOTIONALEN WOHLBEFINDENS.
3. AUSREICHEND SCHLAF – ACHTEN SIE AUF EINE GUTE SCHLAFHYGIENE, UM SICH AUSZURUHEN UND ZU ERHOLEN.
4. PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG – MIT TECHNIKEN WIE PMR ODER AUTOGENES TRAINING.
5. SINNVOLLE PAUSEN EINLEGEN – REGELMÄSSIGE MOMENTE DER ENTSPANNUNG IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN.

Soziale Bewältigungsstrategien

1. SOZIALE UNTERSTÜTZUNG SUCHEN – MIT FREUNDEN ODER DER FAMILIE ÜBER IHRE GEFÜHLE SPRECHEN.
2. TEILNAHME AN GEMEINSCHAFTSAKTIVITÄTEN – MITARBEIT IN GRUPPEN ODER VEREINEN.
3. HILFE ANNEHMEN – SICH SELBST ERLAUBEN, UNTERSTÜTZUNG VON ANDEREN ANZUNEHMEN.
4. ANDEREN HELFEN – FREIWILLIGENARBEIT LEISTEN ODER ANDERE DABEI UNTERSTÜTZEN, EINEN SINN IM LEBEN ZU FINDEN.