

# MODUL 6: RÜCKFALLPRAVENTION AUFBAU EINES SUPPORT- NETZWERKS- INFORMIEREN SIE SICH ÜBER DIE ROLLE DER UNTERSTÜTZUNG DURCH GLEICHALTRIGE BEI DER RÜCKFALLPRAVENTION.

## LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT:

### Ziel Nr. 1

Die Bedeutung von Peer-Support verstehen

Erfahren Sie, welche entscheidende Rolle die Unterstützung durch Gleichaltrige bei der Rückfallprävention spielt.  
Aufklärung zur Rückfallprävention.

### Ziel Nr. 2

Netzwerk

Überwinden Sie Ihre Angst: Ermutigen Sie die Teilnehmenden, ein starkes Unterstützungsnetzwerk aufzubauen. Lernen Sie von den Best Practices, um Familie, Freunde, Kolleg:Innen, Mentor:Innen und Fachleute zu identifizieren, die wichtiges Verständnis und Unterstützung bieten können.

### Ziel Nr. 3

Herausforderungen gemeinsam meistern

Förderung von Verbindungen, die den Betroffenen helfen, sich auf ihrem Weg zur Genesung unterstützt und weniger isoliert zu fühlen

### Ziel Nr. 4

Persönliches Engagement fördern

Den Teilnehmenden dabei zu helfen, einen konkreten und umsetzbaren Plan für die Integration ihres Unterstützungsnetzwerks in das tägliche Leben zu erstellen und sicherzustellen, dass sie sich in schwierigen oder risikoreichen Situationen darauf als Ressource verlassen können, um ihre Genesung aufrechtzuerhalten



# MODUL 6: RÜCKFALLPRÄVENTION

AUFBAU EINES UNTERSTÜTZUNGSNETZWERKS – ERKUNDEN SIE DIE ROLLE DER  
UNTERSTÜTZUNG DURCH GLEICHGESINNTE BEI DER RÜCKFALLPRÄVENTION.



## AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

### Aktivitätsbeschreibung



1. Zielgruppe – Personal der Erwachsenenbildung, Genesungskoaches
2. Zeit – 2 Stunden

1. Präsentationsfolien: visuelle Hilfsmittel zur Rückfallprävention und zu Unterstützungsnetzwerken.
2. Videos und Multimedia-Inhalte: Beispiele aus der Praxis, die eine wirksame Peer-Unterstützung veranschaulichen.
3. Whiteboard zum Erfassen wichtiger Punkte
4. Arbeitsblätter für praktische Übungen
5. Zeichenwerkzeuge für Rollenspiele

### Materialien



## FÜR DIESE AKTIVITÄT VERWENDETE METHODIK



Eine Einführung in das Thema Aufbau eines Unterstützungsnetzwerks. Die Definition der Kultivierung eines starken Unterstützungsnetzwerks aus Familie, Freunden, Kolleg:Innen, Mentor:Innen und Fachleuten



Geführte Diskussionen, um die Teilnehmenden zum richtigen Verständnis zu führen.



Kreisförmige Diskussion zur Anregung der Kreativität der Teilnehmenden.



Abschließende Reflexion und Dynamik des Engagements.

Remy  
Marsh

**MODUL 6:  
RÜCKFALLPRÄVENTION  
AUFBAU EINES  
UNTERSTÜTZUNGSNETZWERKS –  
ERKUNDEN SIE DIE ROLLE DER  
UNTERSTÜTZUNG DURCH  
GLEICHGESINNTE BEI DER  
RÜCKFALLPRÄVENTION.**



## ZIEL DER AKTIVITÄT

Den Teilnehmenden soll dabei geholfen werden, über die Bedeutung der Unterstützung durch Gleichgesinnte nachzudenken, ihr persönliches Unterstützungsnetzwerk zu identifizieren und zu stärken und Fähigkeiten zu üben, um in Momenten der Verletzlichkeit Hilfe zu suchen, mit dem Ziel, einen Rückfall im Genesungsprozess zu verhindern.

Geführte Diskussionen, um die Teilnehmer zum richtigen Verständnis zu führen. Der Leitfaden

Zirkulare Diskussion zur Anregung der Kreativität der Teilnehmer.

Abschließende Reflexion und Dynamik des Engagements.

Romy  
Marsh

**MODUL 6: RÜCKFALLPRÄVENTION  
AUFBAU EINES  
UNTERSTÜTZUNGSNETZWERKS –  
ERKUNDEN SIE DIE ROLLE DER  
UNTERSTÜTZUNG DURCH  
GLEICHGESINNTE BEI DER  
RÜCKFALLPRÄVENTION.**

## **AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG**

1. Einführung Die Kursleitung führt in die Sitzung ein, erklärt das Konzept der Peer-Unterstützung und betont, wie wichtig der Aufbau eines starken Unterstützungsnetzwerks zur Verhinderung eines Rückfalls ist.

2. Geleitete Diskussion Die Kursleitung leitet eine Diskussion über das Konzept der Peer-Unterstützung und konzentriert sich dabei auf vier Hauptpunkte:

A) Wie findet man eine gute Peer-Unterstützung?

B) Welche Rolle spielt die Unterstützung durch Gleichaltrige bei der Genesung und Rückfallprävention?

C) Wie können Einzelpersonen ihre Unterstützungsnetzwerke in schwierigen Zeiten effektiv nutzen?

D) Welchen Hindernissen können Einzelpersonen bei der Suche nach Unterstützung begegnen und wie können diese überwunden werden?

3. Anzeigen von Multimedia-Inhalten: Die Kursleitung zeigt Videos über die Bedeutung des Aufbaus von Netzwerken und der gegenseitigen Unterstützung.

4. Zirkulardiskussion: Die Teilnehmenden äußern ihre Meinungen, Faktoren, die sie verbessert hätten, neue Ideen und etwaige Zweifel, die sie zu den zuvor besprochenen Videos und Themen haben.

**MODUL 6: RÜCKFALLPRÄVENTION  
AUFBAU EINES  
UNTERSTÜTZUNGSNETZWERKS –  
ERKUNDEN SIE DIE ROLLE DER  
UNTERSTÜTZUNG DURCH  
GLEICHGESINNTE BEI DER  
RÜCKFALLPRÄVENTION.**

5. Gruppenaktivitäten: Die Teilnehmenden werden in Paare aufgeteilt und zeichnen Szenarien, die sich mit der Suche nach Unterstützung befassen. Eine Person spielt die Person in Genesung, die andere ein Mitglied des Unterstützungsnetzwerks. Die Person teilt ihre Sorgen, und das unterstützende Mitglied bietet Ermutigung und Unterstützung an.

## 6. Abschließende Reflexion und Abschluss

Teilnehmende und die Kursleitung fassen das Gelernte zusammen und die Teilnehmenden gehen persönliche Verpflichtungen ein, um das Unterstützungsnetzwerk zu stärken.

Die Kursleitung leitet eine Gruppenreflexion darüber an, was gelernt wurde und wie jeder Teilnehmende die Diskussionen in seinem eigenen Leben anwenden kann.

Anschließend schreiben die Teilnehmenden eine persönliche Verpflichtung auf eine Karte und beschreiben darin eine konkrete Maßnahme, die sie ergreifen werden, um ihr Unterstützungsnetzwerk in den kommenden Tagen oder Wochen zu stärken.

# MODUL 6: RÜCKFALLPRÄVENTION

## ACHTSAMKEITSTECHNIKEN

### LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT:

#### Ziel 1

##### Einführung

Einführung in die  
Achtsamkeitstechnik  
„Sehen, Hören, Fühlen“  
– Draußen.

#### Ziel 2

##### Versuchen Sie eine Achtsamkeitsübung

Achtsamkeitsübung: Konzentration auf das  
Sehen/Hören/Fühlen.

#### Ziel 3

##### Kennenlernen einer Notfallübung

Notfallübung: „Umgang  
mit starken Emotionen“

