ZUSATZMODUL GRENZEN

LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT:

Ziel Nr. 1

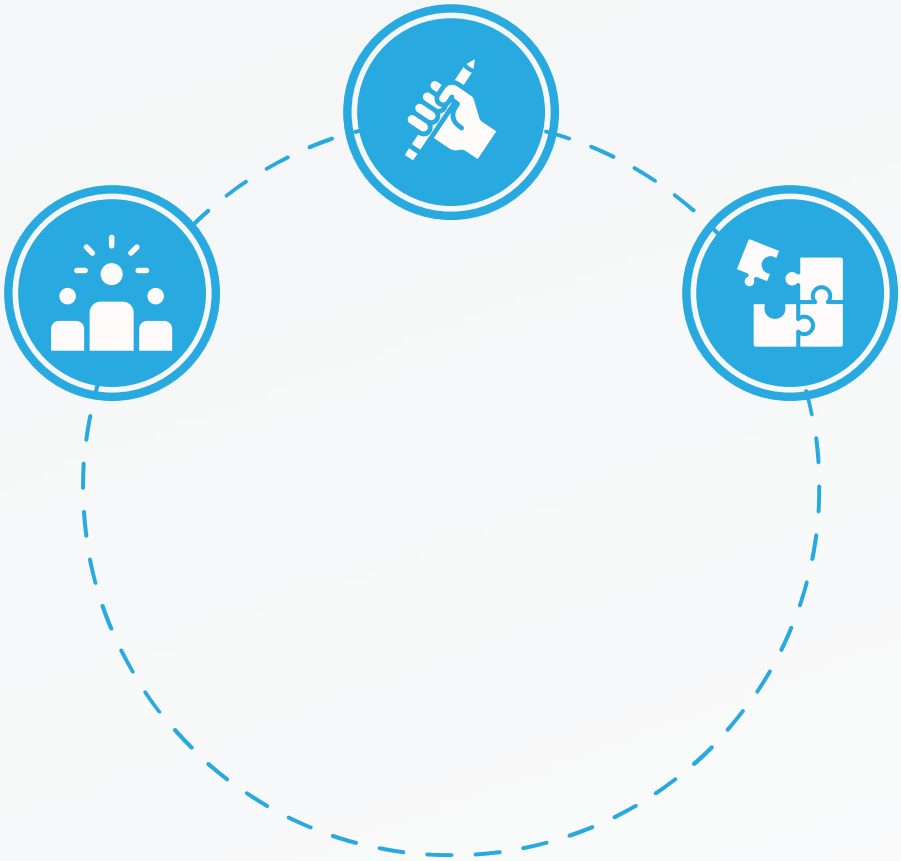
sich bewusst sein, wie wichtig es ist, Grenzen zu setzen

Ziel Nr. 2

Erleben Sie, wie es sich anfühlt, Grenzen zu setzen und Ihre Bedürfnisse und Vorlieben zu kennen

Ziel Nr. 3

Fungieren Sie als Vorbild für Klient:Innen während ihres Prozesses



ZUSATZMODUL
GRENZEN

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

Aktivitätsbeschreibung

Diese Ergänzungen sind als allgemeine (innere) Haltung für die Arbeit mit der Zielgruppe gedacht und gelten daher für alle Module.

Materialien

Diese Leitsätze können Sie beispielsweise auf ein großes Flipchart-Papier übertragen. Oder Sie entscheiden sich für die Zusammenstellung eines „Notfallkoffers" für die Coaches, in dem diese und weitere Sätze zu finden sind, um Überforderungssituationen zu begegnen und so eine hohe Effektivität für Ihre Klient:Innen zu bieten.

FÜR DIESE AKTIVITÄT VERWENDETE METHODIK

Eine kurze Einführung in das Thema

Geleitete Diskussionen

Selbstreflexion und Selbstlernen

Bewertung

ZUSATZMODUL
GRENZEN

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG

Das Setzen und Einhalten von Grenzen ist für Genesungscoaches in der Suchthilfe besonders wichtig, da es sowohl die eigene psychische Stabilität als auch die Qualität der Unterstützung für Klient:Innen schützt. Hier die wichtigsten Gründe:

1. Selbstschutz vor emotionaler Überlastung
In der Suchthilfe begegnen Coaches oft schwierigen Lebensgeschichten und emotional belastenden Situationen.
Ohne klare Grenzen kann es schnell zu Empathiemüdigkeit oder einem Gefühl der Überforderung kommen.
Grenzen helfen dabei, sich nicht völlig in den Problemen der Klient:Innen zu verlieren.

2. Vermeidung eines Rückfalls
Wenn Genesungscoaches selbst erfahrene Süchtige sind, kann eine zu starke emotionale Beteiligung alte Auslöser aktivieren.
Wenn Klient:Innen rückfällig werden oder destruktives Verhalten zeigen, kann dies bei den Coaches eigene Unsicherheiten oder alte Verhaltensmuster wecken.
Eine gesunde Distanz schützt vor Co-Abhängigkeit oder dem Risiko, in ungesunde Verhaltensweisen zurückzufallen.

3. Klient:Innen stärken
Wenn Coaches zu viel Verantwortung übernehmen, können Klient:Innen in eine passive Rolle verfallen („Der Coach löst das für mich").
Klare Grenzen fördern die Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit der Klient:Innen. Sie lernen, ihre Probleme selbst zu bewältigen.

4. Burnout vermeiden
Ohne Grenzen besteht die Gefahr, dass sich Coaches zu sehr engagieren und ausbrennen.
Ständig erreichbar zu sein oder sich für den Fortschritt der Klient:Innen verantwortlich zu fühlen, kann enormen Stress verursachen.
Gesunde Grenzen helfen dabei, langfristige und nachhaltige Unterstützung zu bieten.

5. Professionelles Vorgehen und Vorbildfunktion
Genesungscoaches sollten als stabile und reflektierende Begleiter fungieren.
Indem sie selbst gesunde Grenzen setzen, zeigen sie den Kliente:Innen wie wichtig Selbstfürsorge ist.
Damit vermitteln sie, dass auch sie auf sich achten müssen – ein starkes Signal für ein gesundes Leben in Abstinenz.

ÜBUNG: KENNEN SIE IHRE VORLIEBEN

Der allererste Schritt besteht darin, sich über die eigenen Vorlieben klar zu werden.

Beginnen Sie damit, sich selbst zu fragen: **„Was brauche ich? Was will ich wirklich?“**

Nehmen Sie sich vor, mehrmals am Tag bei sich selbst nachzufragen:

Wenn die Gefahr besteht, dass Sie es vergessen, richten Sie ein Erinnerungssystem ein.
Es könnte ein Alarm, eine Haftnotiz oder irgendetwas anderes sein, das für Sie funktioniert.
Nehmen Sie sich dann einen Moment Zeit, um wirklich auf Ihren Körper zu hören. Schließen Sie die Augen für 30 Sekunden – was sich, ob Sie es glauben oder nicht, länger anfühlt, als Sie erwarten würden – und fragen Sie sich ernsthaft:

„Was will ich jetzt?“

Sie können diesen Check-in auch an Routinetätigkeiten wie Händewaschen, den Gang zur Toilette, das Zubereiten einer Tasse Tee oder sogar das Anzünden einer Zigarette knüpfen.

Übertragen Sie diese Praxis auch auf Ihre Essgewohnheiten. Jedes Mal, wenn Sie sich entscheiden, was Sie essen möchten, insbesondere wenn Sie unterwegs sind, nehmen Sie sich etwas mehr Zeit, um wirklich herauszufinden, worauf Sie Lust haben.

Betrachten Sie dies als Grundlage: eine tiefe Verbundenheit mit Ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen aufzubauen, zunächst in den kleinen Dingen, und so den Weg für die größeren Veränderungen zu ebnen, die erreichbar werden.

Wenn Sie Ihre Vorlieben und Bedürfnisse kennen, bekommen Sie ein Gefühl dafür, was Sie durch das Setzen von Grenzen „verteidigen“.

ZUSÄTZLICH GRENZEN

Wie können Genesungscoaches Grenzen setzen?

✅ Klare Kommunikation: „Ich bin für dich da, kann aber nicht rund um die Uhr erreichbar sein."

✅ Erkennen Sie Ihre eigenen Belastungsgrenzen: Achten Sie auf Signale wie Stress, Unruhe oder Schlafprobleme.

✅ Verantwortung abgeben: Wenn Ihnen eine Situation zu viel wird, holen Sie sich Hilfe von Fachleuten oder Kollegen.

✅ Bewahren Sie eine professionelle Distanz: Seien Sie einfühlsam, aber lassen Sie sich nicht emotional auf Probleme ein.