

3.3.1. Stunde 1: Ressourcenförderung

Variante 1: Selbstbild - Was gefällt mir?

Variante 2: Soziale Bezüge pflegen - Was kann ich?

Variante 3: Eigenmotivation und Fremdbild

Ziele

Ressourcenförderung ist wichtiger Bestandteil jeder Stunde. Da gerade bei Drogenabhängigen das Abhängigkeitsproblem ständig unmittelbar präsent ist und sie in diesem Zusammenhang außerdem einer Stigmatisierung ausgesetzt sind, erscheint es sinnvoll, zur Förderung eines positiven Selbstbildes explizit Stunden zu planen. Das Modul soll möglichst ausschließlich den Fokus auf positive Selbstanteile und deren Entdecken und Fördern legen.

- Die Teilnehmer sollen sich auf ihre Verhaltensaktiva besinnen. Es wird angestrebt, den Sinn dafür zu schärfen, welche Erlebnisfelder, jenseits von Drogen, im Alltag Wohlbefinden und Genuß bereiten können.
- Die Teilnehmer sollen den Begriff Ressource verstehen und für sich inhaltlich füllen können, sowie den Zweck nachfolgender Stundenelemente als plausibel vermittelt bekommen.
- Es soll eine individuelle Liste erstellt werden zu den Themen: "Wie sehe ich mich?" und "Was mag ich gern?"
- Die Teilnehmer sollen in der Gruppe erarbeiten und zusammentragen, wie soziale Bezüge gefördert werden können und daraus ihre persönlichen Stärken in diesem Bereich ableiten.
- Die Teilnehmer sollen in Kleingruppen besprechen, wie man selbst seine Stimmung positiv beeinflussen kann.
- Jeder Teilnehmer soll ein schriftliches, positives Feedback über sich aus der Gruppe mitnehmen.

Durchführung für alle drei Varianten

Schritt 1: Vor jeder der folgenden Stundenentwürfe: Begriffserklärung Ressourcen

Die Gruppenleiter erklären, daß es in der kommenden Stunde um eigene Ressourcen geht (Begriff auf eine Tafel schreiben). Die Gruppenleiter erklären den Begriff Ressource und seine Implikationen. "Ressource" wird über andere Ausdrücke erläutert: Hilfsquelle,

Verhaltensaktiva, eigene Stärken, Fertigkeiten, Fähigkeiten, Können, Was-drauf-haben, Quelle von Möglichkeiten zum Problemlösen und Kreativsein etc.. Gemeinsam werden in der Großgruppe Beispielen gesammelt und der Begriff Ressource damit anschaulich gemacht (Hobbies; Wissen, wo es Hilfe gibt, etc.).

Es kann auch eine Definition vorgestellt werden:

Eine Ressource im psychologischen Sinn ist eine Hilfsquelle, die auf eigenem Wissen und eigenen Fertigkeiten beruht und zur Steigerung des Wohlbefindens und Förderung angenehmer Erlebnisse genutzt werden kann.

Es ist daher zunächst wichtig und führt zu einer höheren Einschätzung von sich selbst, sich gewahr zu werden, tatsächlich selbst über solches Wissen und bestimmte Fertigkeiten zu verfügen.

Des weiteren wird der Hintergrund der gewählten Stunde erläutert: Stunde 1) legt den Schwerpunkt auf das Entdecken allgemeiner Ressourcen und Erweiterung von Genußquellen im Alltag; Stunde 2) stellt Ressourcen im Zusammenhang mit sozialen Kontakten in den Vordergrund und Stunde 3) befaßt sich mit der Verknüpfung von Ressourcen und Stimmungsverbesserung und dem Entdecken eigener Ressourcen über die Wahrnehmung anderer.

Jeder Teilnehmer erhält einen schönen Umschlag, auf dem fett gedruckt "ICH" stehen sollte, sowie farbige Karteikarten und schreibt zum Ende jeder Stunde für sich die "Antworten" zu den in den Treffen bearbeiteten Themen auf.

Schritt 2: eine der folgenden Varianten

Variante 1: Selbstbild - Was gefällt mir?

"Tiere" (Annäherung ans Selbstbild über Stellvertreter)

Tierpostkarten liegen in der Mitte. Jeder Teilnehmer wählt sich eine Karte aus. "Wählen Sie sich ein Tier aus, was Sie besonders anspricht und Ihnen nahe ist/mit dem Sie sich verbunden fühlen."

Jeder Teilnehmer sagt, welches Tier er ausgesucht hat und warum. Günstig, wenn die Gruppenleiter mitmachen und beginnen und somit als Modell für die Teilnehmer wirken.

Bsp.: Ich habe die Schlange ausgewählt, weil sie so schön und gefährlich aussieht. Das bewundere ich. Außerdem winde ich mich oft selber wie eine Schlange durchs Leben. Schlangen sind ja eigentlich ängstlich und flüchten schnell. Aber sie können eben auch giftig werden, wenn sie sich bedroht fühlen. So bin ich auch ein bißchen: eher ängstlich. Aber wenn man mich angreift, kann ich zur Bestie werden und man sollte sich mit mir nicht anlegen.

Jeder Teilnehmer darf sein Tier behalten und bewahrt es in seinem Umschlag auf.

Traumreise

Die Gruppenleiter leiten die Teilnehmer zu einer Traumreise für wenige Minuten an einen schönen, sicheren Ort an; möglicherweise ein realer, an dem jemand schon gewesen ist oder ein phantasierter. Jeder imaginiert seinen individuellen Lieblingssort. Dabei werden anleitende Fragen zum Imaginieren von Farben, Ausstattungen, Geräuschen etc. gegeben. (Traumreisevorschlag: "Trödeladen"). Anschließend können Erfahrungen dazu - wer mag - in der Großgruppe ausgetauscht werden. Dabei sollte der Ort den anderen nicht mitgeteilt werden, da es ein vor anderen geschützter Raum bleiben sollte, ein geheimer Zufluchtsort im Kopf. Jeder Teilnehmer beschreibt dann für sich als Stichwort oder in einem Satz seinen Ort auf einer Karteikarte für seinen Umschlag.

Sinneswahrnehmungen

Von phantasierten schönen Dingen zurück zur Realität und realen schönen Dingen...

(Abgeleitet aus: "Kleine Schule des Genießens") Hier wird mit "Fühlkisten", "Riechgläsern" und schönen Wörtern/ Sätzen gearbeitet. Die Teilnehmer bekommen Zeit, sich mit den Materialien zu beschäftigen. Dabei sollten sie darauf acht geben, was ihnen besonders gut gefällt. Am Ende der Stunde halten sie ihre Erfahrungen auf der Karteikarte mit der Frage "Was mag ich gern" fest. Es kann von den Gruppenleitern die Aufgabe/ Ermunterung gegeben werden, weiter bis zum nächsten Treffen aufmerksam zu beobachten, welche weiteren angenehmen Dinge/ Gerüche/ Worte (Gedichtzeilen) entdeckt werden und auch selbst weiteres Material, das als angenehm empfunden wird mitzubringen (z.B. schöner Stein, best. Gewürz etc.) und es in der Gruppe dann vorzustellen.

Variante 2: Soziale Bezüge pflegen - Was kann ich?

Was davon kann man verschenken, wie anderen Gutes tun?; Was kann man überhaupt verschenken, für Freunde/ Familien-angehörige/ Bekannte selbermachen (Möglichkeiten vorgeben, z.B. Stricken, Gebasteltes, Faltarbeiten, Malen, schön Verpacktes, nette Postkarten aussuchen, Briefe/Gedichte, Kuchen/Essen machen für andere etc.) → in Kleingruppenarbeit sammeln und die Kärtchen an die Stellwand anbringen.

Was kann man sonst für andere tun/ helfen/ mit anderen teilen?

Ebenso zunächst Möglichkeiten vorgeben (z.B. Fahrrad reparieren, beim Umzug helfen, bei Problemen helfen - wie?), in Kleingruppe sammeln und Kärtchen auf Stellwand anbringen.

Daraus in Großgruppe Fähigkeiten ableiten oder noch mal benennen lassen und die Gruppenleiter schreiben die Fertigkeiten an, die für bisher Genanntes nötig sind (z.B. Basteln, Handarbeiten, PC-Programme installieren, Fahrradschlauch auswechseln, Kochen/Backen können, Briefe/Gedichte schreiben, ansprechendes Verpacken, Zuhören können etc.).

Die Teilnehmer schreiben zum Ende der Stunde daraus die eigenen Fertigkeiten auf die 2. Karteikarte "Was kann ich?".

Ermunterung durch Gruppenleiter zur Selbstbeobachtung (Was kann ich gut?, was gelingt mir?) und Ergänzung dieser Karte bis zum nächsten Treffen.

Variante 3: Eigenmotivation und Fremdbild

"Rezeptesammlung"

Erarbeitet werden soll in Kleingruppen, wie man sich selbst aus schlechter Stimmung holen kann - Wie hat man das schon mal geschafft?; Wie kann man sich aufraffen?; Was kann man sich Gutes tun? Die Gruppenleiter geben Beispiele, um klar zu machen, was gemeint ist (z.B. Freund aufsuchen/anrufen, spazieren gehen, fernsehen, Nägel lackieren...). Die Kleingruppe hält dies auf Kärtchen fest, die dann an der Stellwand angebracht werden und von jeder Kleingruppe (zur Not von den Gruppenleitern) vorgetragen werden. Die Gruppenleiter haben die Aufgabe, diese "Rezeptesammlung" bis zum nächsten Treffen zusammenzuschreiben und dann jedem Teilnehmer auszuhändigen. Damit die Teilnehmer aber auch in dieser Stunde nicht leer ausgehen, erhalten sie zur Anregung/Ausprobieren die Liste mit positiven Aktivitäten. Möglich auch, diese Liste in Einzelarbeit noch während der Stunde lesen zu lassen mit dem "Auftrag", für einen selbst In-Frage-Kommendes zu markieren.

Fremdwahrnehmung

Alle Teilnehmer bekommen ein leeres Papier mit Sicherheitsnadel auf dem Rücken befestigt und einen Stift in die Hand. Jeder soll jedem anonym einen POSITIVEN Satz auf den Zettel schreiben, der etwas über die betreffende Person aussagt. Dabei ist Kritik verboten, Konzentration nur auf Gutes! Die Gruppenleiter geben Beispiele vor und beteiligen sich (z.B. Du kannst gut zuhören; Du hast einen guten Geschmack, Dich zu kleiden; hast tolle "Fühl-Materialien" mitgebracht etc.) Wiederholungen sind dabei möglichst zu vermeiden, also nicht als Zehnter auf einen Zettel schreiben: "Du hast ein nettes Lächeln". Falls sich jemand in der Gruppe vollkommen zurückgehalten hat und es daher schwierig ist, etwas über die Person auszusagen, darf/soll phantasiert werden (z.B. "Ich glaube, Du kannst gut mit Kindern umgehen"). Wenn jeder zu jedem etwas auf den Rücken geschrieben hat, werden die Papiere abgenommen und die Teilnehmer erhalten Zeit, ihr Papier in Ruhe zu lesen und es ihrem Umschlag beizufügen.

Die Gruppenleiter ermutigen auch hierbei, darauf acht zu geben, wann man positives Feedback bekommt, gelobt wird etc. und dies schriftlich auf der 3. Karte festzuhalten, also fortlaufend zu ergänzen.