

3.4. Modul 3 Selbsthilfe und Strategien zur Problemlösung

Vorbemerkung

Dieser Teil ist - wie angekündigt - eher kognitiv und verhaltenspräventiv angelegt.

Nachdem nun der informative erste Teil und der ressourcenorientierte zweite Teil abgeschlossen sind, muss es darum gehen die Teilnehmer weiter zu befähigen ohne, beziehungsweise mit weniger, professioneller Hilfe auszukommen. Die Selbstheilung und Selbsthilfe sollen in den Mittelpunkt gestellt und gefördert werden.

Dies ist auf verschiedene Art und Weisen möglich:

- Durch Sensibilisierung für kritische Situationen
- Vermittlung von Kenntnissen über die regionale Versorgungsstruktur
- Erwerb einer Problemlösestrategie
- Anbindung an Selbsthilfestrukturen

Insgesamt geht es in dieser Phase darum, die Teilnehmer auf die Zeit nach der Behandlung vorzubereiten: Es gibt ein Ende der Gruppe und danach kommen die Teilnehmer alleine klar – oder sie wissen, wie sie sich rasch und qualifiziert Unterstützung holen können.

Dies sollte unabhängig von der Abschlussitzung und den Auffrischungssitzungen geschehen.