

3.4.3. Stunde 3: Problemlösestrategien /Selbsthilfe

Variante 1: Problemlösestrategie

Variante 2: Selbsthilfe

Variante 1: Problemlösestrategie

Eine präventiv erlernte allgemeine Problemlösestrategie, die über drogenspezifische Probleme hinausgeht, ist bedeutsam, um selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen und schwierige Situationen des Alltags bewältigen zu können.

Ziele

- Die Teilnehmer sollen Strategien erlernen - bzw. bereits vorhandene Fertigkeiten verbessern - wie sie Problemsituationen des Alltags bewältigen können.
- Erlernen eines allgemeinen Problemlösemodells für schwierige Alltagssituationen. Die Teilnehmer sollen in der Lage sein, es selbständig anwenden zu können.

Weitere Optionen

- Typische Problemsituationen bzw. Entscheidungsschwierigkeiten der Teilnehmer werden in der Gruppe gesammelt.
- Exemplarisch soll das Problemlösemodell anhand einer dieser Situationen für die Teilnehmer vertraut gemacht werden.

Durchführung

Den Teilnehmern wird der Sinn eines allgemeinen Problemlösemodells vorgestellt; es ist auf viele schwierige Situationen gut anwendbar und ist hilfreich bei dessen Bewältigung. Alltagsproblemsituationen werden in der Großgruppe zusammengetragen. Die Gruppenleiter beteiligen sich zu Anfang, um zu erläutern, was gemeint ist. Die Situationen werden am Flip-Chart stichwortartig festgehalten.

Das Problemlösemodell wird für eine Situation exemplarisch in der Großgruppe durchlaufen.

a) **Situation schildern** (z.B. Ich bin sozial isoliert, einsam - was kann ich tun?).

- b) **Brainstorming** von Ideen zur Problemlösung. Eine Bewertung der Ideen ist hier (noch) nicht erlaubt. Es geht um Quantität statt Qualität. Auch absurde, "verrückte" Ideen sind hier erlaubt und sogar ausdrücklich erwünscht.
- c) **Bewertung** jeden einzelnen Lösungsvorschlags von b) hinsichtlich positiver, negativer, lang- und kurzfristiger Konsequenzen.
- d) **Entscheidung** für ein oder zwei Vorschläge und Abstand nehmen von der Entscheidung (Grübeln beendet!).
- e) **Planung der Umsetzung** (wie?, was ist dafür nötig? etc.).
- f) **Durchführung**
- g) **Bewertung der Durchführung** und ggf. weitere Strategie aus Schritt c) neu hinzuziehen. Bei genügend Zeit sollte das Modell in Zweiergruppen für einen weiteren Problembereich ausprobiert werden (schriftlich!), wobei die Gruppenleiter Hilfestellung leisten.

Variante 2 Selbsthilfe

Eine Veränderung der persönlichen Situation ist nur in kleinen Schritten möglich. Unterstützung durch Andere kann dabei hilfreich sein.

Selbsthilfe im weitesten Sinne ist unerlässlich für einen Heilungsprozeß

Selbsthilfe ist ein Grundbestandteil der Veränderung, sie bedeutet den schrittweisen Verzicht auf professionelle Hilfen. Auch die Inanspruchnahme anderer Systeme (Selbsthilfegruppen, Kirche, Sportverein etc.) ist in diesem Sinne Selbsthilfe.

Ziele

Den Teilnehmern wird eine grundsätzliche Fragestellung eröffnet, nämlich: Kann ich überhaupt irgend etwas in meinem Leben verändern? Dabei ist es ein Ziel diese Frage zu bejahen und Instrumentarien an die Hand zu geben:

Methodisch:

Kleine Schritte zur Veränderung,

Zur gesundheitlichen Verbesserung,

Zur Verbesserung der psychischen Gesundheit.

Organisation von Unterstützung durch innere (wie tue ich mir etwas Gutes? - Verweis: Stunde Ressourcen) und äußere Prozesse (Verweis: Stunde: Navigation im Hilfesystem oder Ressourcen)

Systematisch:

Erläuterung des Prinzips der Selbsthilfe und Vorstellung bestehender Selbsthilfegruppe oder – Organisationen, Adressenlisten.

Weitere Fragestellungen

Sind Selbsthilfegruppen immer so wie die Anonymen Alkoholiker? Funktionieren Selbsthilfegruppen eigentlich mit Junkies? Kann man sich auch alleine „Selbsthelfen“?

Muß man sich eigentlich verändern? Und wenn ja, warum und für wen? Warum werde ich nicht so akzeptiert wie ich bin? Wohin will ich mich verändern? Brauche ich dazu auch professionelle Hilfe?

Durchführung

Variante 2a: Vorstellen einer Selbsthilfegruppe

In dieser Stunde erscheint ein Vertreter einer Selbsthilfeorganisation.

Möglichkeit 1: einer der Zielgruppe fremden Organisation wie AA.

Möglichkeit 2: eine funktionierende Selbsthilfegruppe von Opiatabhängigen stellt sich möglichst lebensnah und attraktiv vor.

Im Dialog werden die Definitionen von Selbsthilfegruppen allgemein erarbeitet (Arbeitsbögen werden gemeinsam erstellt) und dann auf die konkrete Gruppe hin betrachtet.

Auch hier sollte am Ende eine Abstimmung stehen (gegebenenfalls per Handzeichen): Wer würde zu so etwas hingehen und wer nicht?

Eine ergänzende Fragestellung wäre: Was gibt es für Alternativen? Gründung einer eigenen Gruppe? Welche Unterstützung ist dafür notwendig?

Variante 2b: Debatte:

Im Stil einer Talkshow mit Moderator wird die Frage „Können Menschen sich überhaupt verändern“ debattiert. Der Moderator stellt das Thema vor. Dann wird eine Runde gemacht, in der jeder dieses Thema aufgreift und sagt, wie er sich vorstellen kann, dass sein Sitznachbar sich verändern könnte (Hilfen: Äußerlich, Eigenschaften, Haltung, Allgemein). Danach hat der Beschriebene die Möglichkeit, sich dazu zu äußern, und fährt dann fort, seinerseits seine nächsten Sitznachbarn zu beschreiben. Der Moderator sammelt die angesprochenen Veränderungsideen thematisch.

Nach der Runde faßt der Moderator zusammen und lädt zur offenen Diskussion darüber ein, in zwei Schritten:

1. Glauben die Anwesenden an Veränderungsmöglichkeiten der Diskussionsteilnehmer grundsätzlich: ja oder nein? (Abstimmung)
2. Was ist nötig, um Veränderungen herbeizuführen (Erleuchtung, andere Menschen, Zeit, Geld, Lebensbedingungen etc.)?

Wünschenswert wäre ein Ergebnis, dass diese Fragestellungen als wechselseitigen Prozess darstellt. Dieses Ergebnis ist aber nicht zwingend.

Methodischer Hinweis: Je nach Situation, Stimmung und Stand der Gruppe kann der spielerische Charakter erhöht werden: Man stellt einen Stuhlkreis ohne Tische auf, zu Beginn

werden Namenskartchen als Anstecker mit fiktiven Spitznamen erstellt und angesteckt („Joe Cool“, „Rudi Ratlos“ etc.)

Variante 1: Vorstellen einer Selbsthilfegruppe

In dieser Stunde erscheint ein Vertreter einer Selbsthilfeorganisation.

Möglichkeit 1: einer der Zielgruppe fremden Organisation wie AA.

Möglichkeit 2: eine funktionierende Selbsthilfegruppe von Opiatabhängigen stellt sich möglichst lebensnah und attraktiv vor.

Im Dialog werden die Definitionen von Selbsthilfegruppen allgemein erarbeitet (Arbeitsbögen werden gemeinsam erstellt) und dann auf die konkrete Gruppe hin betrachtet.

Auch hier sollte am Ende eine Abstimmung stehen (gegebenenfalls per Handzeichen): Wer würde zu so etwas hingehen und wer nicht?

Eine ergänzende Fragestellung wäre: Was gibt es für Alternativen? Gründung einer eigenen Gruppe? Welche Unterstützung ist dafür notwendig?