



AHA, das kann ich!

Der Sucht selbstbewusst begegnen



Motivations- und Selbstmanagementgruppe im
Rahmen des Motivationsmoduls

Therapiezentrum Brücke

1) Das Konzept der Motivationsgruppe:

In der Motivationsphase nehmen die Patienten zusätzlich zu den regulären Therapieeinheiten an einer Gruppe zur Förderung der Therapiemotivation, Veränderungsbereitschaft und des Selbstmanagements im abstinenten Alltag teil.

Diese Gruppe mit dem Titel „AHA, das kann ich - der Sucht selbstbewusst begegnen“ findet einmal wöchentlich (am Donnerstag Nachmittag) statt und wird durch die Bearbeitung von Hausaufgaben zum Selbstmanagement ergänzt.

Zudem findet jeweils freitags eine Reflektion in der Gesamtgruppe statt, in der der Fokus auf der Entwicklung von Selbstmanagement im abstinenten Leben und der gegenseitigen Förderung von Veränderungsmotivation in der Gemeinschaft liegt. Die Patienten in der Motivationsphase können in dieser Reflektion ihre, in der Motivationsgruppe erworbenen Kompetenzen, direkt erproben.

Die Gruppe umfasst 6 Einheiten à 90 Minuten.

Das Ziel der Gruppe besteht darin, gemeinsam aus dem automatisierten Teufelskreis süchtigen und vermeidenden Verhaltens auszubrechen und stattdessen Verhaltensmuster der bewussten und abstinenten Lebensführung zu entwickeln.

Die einzelnen Einheiten folgen in ihrem Aufbau jeweils dem Transtheoretischen Modell nach Prochaska und DiClemente (1982, 1983). Folgende vier Schritte des Modells werden in jeder Einheit durchlaufen:

- 1) Absichtsbildung
- 2) Vorbereitung
- 3) Handlung
- 4) Aufrechterhaltung

Jeder nächste Lernschritt erfordert dabei den Einsatz und Erwerb von Kompetenzen zum bewussten Selbstmanagement.

Da die Gruppe fortlaufend konzipiert ist und einen Zyklus von 6 Einheiten zur Entwicklung eines bewussten, abstinenten Selbstmanagements umfasst, haben die Gruppenmitglieder zu jedem Zeitpunkt an unterschiedlich vielen Gruppeneinheiten teilgenommen.

Sie haben dementsprechend in unterschiedlichem Umfang die, in der Gruppe vermittelten Kompetenzen erworben.

Somit können die Teilnehmer sich gegenseitig in den verschiedenen Kompetenzen Vorbild sein und sich bei dem jeweils nächsten Schritt unterstützen.

Am Ende jeder Einheit erhalten die Teilnehmer Hausaufgaben zum Selbstmanagement.

Diese Aufgaben sind so konzipiert, dass sie den Teilnehmern bei der Lösung der Aufgabe einen „AHA-Effekt“ ermöglichen. D.h., das Lösen der Aufgabe führt zu Erkenntnissen, die unmittelbar auf den Alltag des Patienten angewandt werden können.

Zudem bereiten sich die Patienten mit den Hausaufgaben jeweils auf die nächste Gruppeneinheit vor und besprechen diese zu Beginn einer Gruppeneinheit gemeinsam.

Patienten im Motivationsmodul können in den vier Motivationswochen an vier der insgesamt sechs Einheiten des Zyklus teilnehmen. Da die Gruppe nicht nur aus Patienten im Motivationsmodul besteht bzw. die meisten Teilnehmer alle sechs Einheiten durchlaufen, entsteht in der Gruppe ein natürliches Kompetenzgefälle. Ein Patient, der sich in der vierten und entscheidenden Woche des Motivationsmoduls befindet hat somit über seine Mitpatienten bereits modellhaft Kompetenzen vermittelt bekommen, die er selbst noch erwerben müsste, um den Gruppenzyklus vollständig durchlaufen zu können.

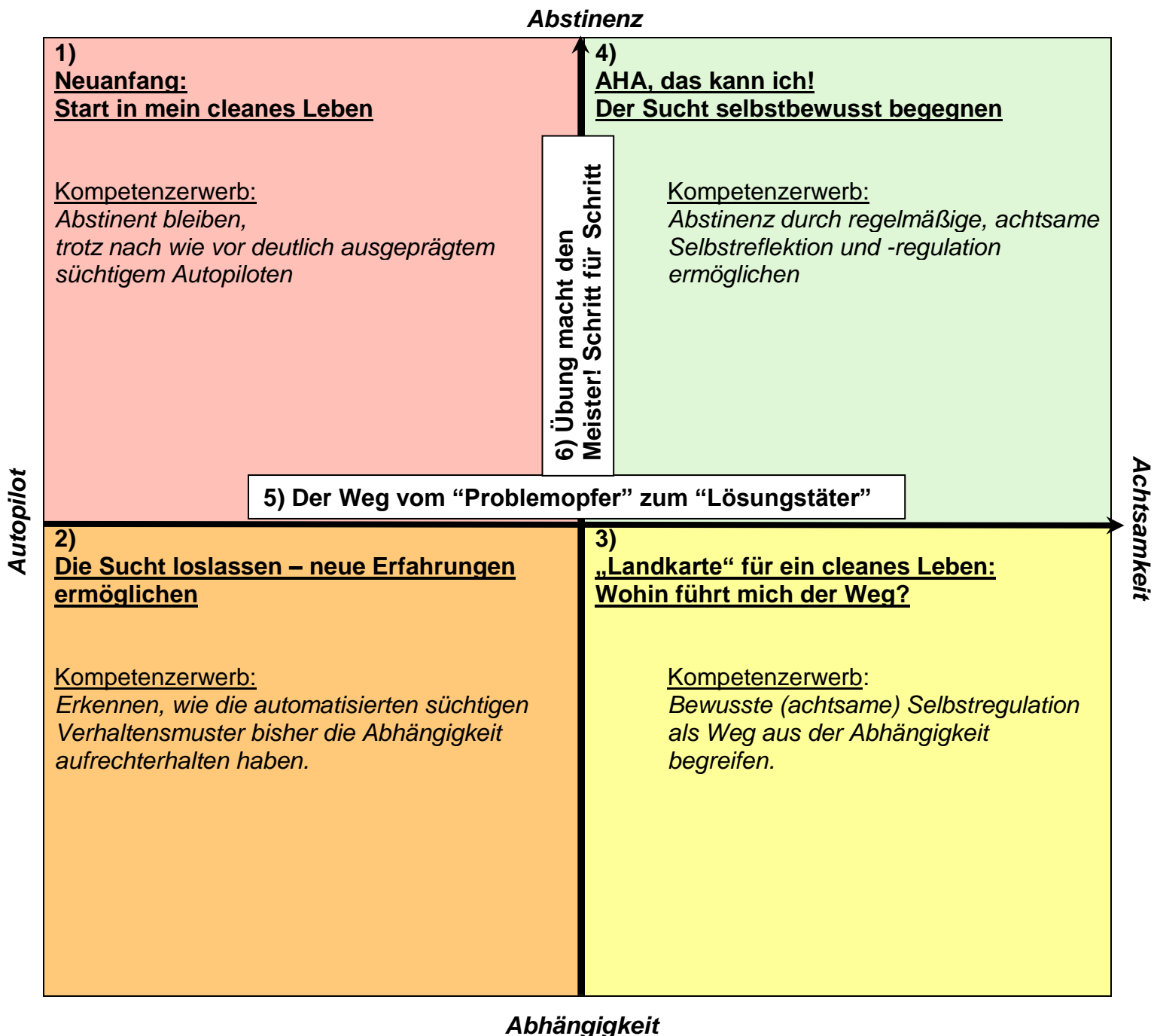
Seine Mitpatienten leben ihm daher unmittelbar in der Gruppe vor, wie die jeweils nächsten Schritte auf dem Weg zum abstinenten Leben gemeistert werden können.

2) Übersicht über die 6 Einheiten der Gruppe und die zentralen Wirkfaktoren:

Zusammengefasst werden insbesondere die folgenden beiden Faktoren über den Gruppenverlauf hinweg wirksam:

- 1) Die Entwicklung einer achtsamen Selbstregulation
(von den automatisierten süchtigen Verhaltensmustern zur Achtsamkeit)
- 2) Die Förderung der bewussten Selbstentfaltung
(von der abhängigen zur abstinenten Lebensweise)

In der folgenden Grafik wird ersichtlich, wie die beiden Faktoren in der jeweiligen Gruppeneinheit in Wechselwirkung stehen und welche Kompetenzen die Patienten dadurch erwerben können.



3) Lernschritte der einzelnen Gruppeneinheiten:

Jede Gruppeneinheit besteht aus vier Lernschritten (entsprechend der Phasen der Veränderung s.S.1), die im Folgenden dargestellt werden:

I) Neuanfang: Start in mein cleanes Leben

- 1) Gewohnheiten der Sucht erkennen
- 2) Ziele setzen statt Flucht ergreifen
- 3) Der Weg ist das Ziel
- 4) Risiken aktiv vorbeugen

II) Die Sucht loslassen – neue Erfahrungen ermöglichen

- 1) Verhalten verändern – und wie?
- 2) Abschied von der Sucht
- 3) Und dann – wie geht es weiter?
- 4) Bewusst und abstinenter

III) „Landkarte für ein cleanes Leben: Wohin führt mich der Weg?“

- 1) Alte Muster – neue Erfahrungen
- 2) Aller Anfang ist Übungssache
- 3) Schritte zur Unabhängigkeit
- 4) Selbst ist der cleane Mann

IV) AHA, das kann ich – der Sucht selbstbewusst begegnen!

- 1) Am Steuer meines Lebens
- 2) Ich habe, was ich wirklich brauche
- 3) Ich entscheide *wie* ich lebe
- 4) Ich bin für mich da

V) Der Weg vom „Problemopfer“ zum „Lösungstäter“

- 1) Reflektion statt Frustration
- 2) Probleme, wo sind sie eigentlich?
- 3) Wieso wir lieber Probleme suchen, statt Lösungen zu finden
- 4) AHA! Atmung, Haltung, Achtsamkeit

VI) Übung macht den Meister – Schritt für Schritt!

- 1) Der bewusste Moment
- 2) AHA, so bin ich.
- 3) Mein Leben selbstbewusst gestalten
- 4) Feedback auf meinem Weg