

# Psychoedukative türkischsprachige Angehörigengruppen

## Manual für die Praxis

Marianne Briegel, Kerstin Brauer, Celal Ocak

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**transVer**  
transkulturelle Versorgung von Suchtkranken

**mudra-Drogenhilfe**

**Ludwigstr. 61**

**90402 Nurnberg**

**info [at] mudra-online.de**

**Tel 0911 - 8150 100**

**Fax 0911 - 8150 109**

## Inhaltsverzeichnis

1. Einführung zum Manual für psychoedukative türkischsprachige Angehörigengruppen .....	4
1.1 Zielgruppe.....	4
1.2 Gruppensetting.....	5
1.3 Ziele .....	6
1.4 Detailspekte.....	6
2. Austausch von Erfahrungen und Erwartungen .....	8
2.1 Modul 1.1/ 1. Treffen/ organisatorische Fragen.....	8
2.1.1 Einverständniserklärung (deutsch, russisch, türkisch) .....	9
2.1.2 Teilnehmer_innenliste für Angehörigengruppe .....	13
2.2 Modul 1.2/ 2. Treffen/ Erarbeitung von Stärken.....	18
2.2.1 Modul.1.2/ Arbeitsblatt/ Erwartungen (deutsch, russisch, türkisch).....	19
3. Psychoedukation zu Sucht und ihren Hintergründen .....	22
3.1 Modul 2.1/ 3.Treffen/ Was ist Sucht.....	22
3.1.1 Modul 2.1/ Arbeitsblatt/ Was ist Sucht (deutsch, türkisch).....	24
3.1.2 Modul 2.1/ Arbeitsblatt/ süchtige Eigenanteile (deutsch, türkisch) .....	26
3.2 Modul 2.2/ 4.Treffen/ Sucht als Krankheit.....	28
3.3 Modul 2.3/ 5.Treffen/ Substanzkunde .....	30
4. Kommunikation .....	32
4.1 Modul 3.1/ 6.Treffen/ unterschiedliche Kommunikationsstile.....	32
4.2 Modul 3.1/ 7. Treffen/ Arbeitsblatt/ Kommunikationsstile/ 1. Rollenspielauswertung (deutsch,türkisch).....	35
4.3 Modul 3.1/ 8. Treffen/ Arbeitsblatt/ Kommunikationsstile/ 2. Rollenspielauswertung (deutsch,türkisch).....	37
4.3 Modul 3.1/ 9. Treffen/ Arbeitsblatt/ Kommunikationsstile/ 3. Rollenspielauswertung (deutsch,türkisch).....	39
4.4 Modul 3.1/ 10. Treffen/ Kommunikationshilfen Info/ Auszug aus Angehörigenbroschüre (türkisch).....	41
5. Suchtförderndes Verhalten .....	44
5.1 Modul 4.1/ 11.Treffen/ aufdecken.....	44
5.1.1 Modul 4.1/ Arbeitsblatt/ aufdecken/ Rollenspielauswertung (deutsch, türkisch) .....	46
5.2 Modul 4.2/ 12.Treffen/ erkennen .....	48
5.3 Modul 4.3/ 13.Treffen/ modifizieren .....	50
6. Eigene Grenzen kennen lernen .....	52

6.1 Modul 5.1/ 14.Treffen/ eigene Grenzen kennen .....	52
6.1.1 Modul 5.1/ Arbeitsblatt/ Grenzen durchsetzen/ Probleme.....	54
(deutsch, russisch, türkisch) .....	54
6.2 Modul 5.2/ 15. Treffen/ eigene Grenzen kennen und durchsetzen .....	57
6.2.1 Modul 5.2/ Arbeitsblatt/ Grenzen durchsetzen (deutsch, russisch, türkisch) .....	59
7. Die Lebensqualität verbessern .....	62
7.1 Modul 6.1/ 16.Treffen/ Lebensqualität verbessern I .....	62
7.1.1 Modul 6.1/ Arbeitsblatt/ Fragen zur Zielverwirklichung (deutsch, russisch, türkisch) .....	65
7.2 Modul 6.2/ 17.Treffen/ Lebensqualität verbessern II .....	68
7.2.1 Modul 6.2/ Arbeitsblatt/ Selbstbelohnung (deutsch, russisch, türkisch).....	70
8. Erarbeitung von Strategien gegen Gewalt .....	76
8.1 Modul 7.1/ 18. Treffen/ Strategien gegen Gewalt I .....	76
8.1.1 Modul.7.1/ Arbeitsblatt/ Triggersituationen (deutsch, russisch, türkisch).....	78
8.1.2 Modul 7.1/ Arbeitsblatt/ deutsche Zeitungsausschnitt .....	81
8.2 Modul 7.2/ 19. Treffen/ Strategien gegen Gewalt II .....	84
8.2.1 Modul 7.2/ Arbeitsblatt/ Grafik. Soziales Umfeld (deutsch, russisch, türkisch) .....	86
8.2.2 Modul 7.2/ Arbeitsblatt/ Hinweisreize (deutsch, russisch, türkisch) .....	89
9. Veränderungswünsche unterstützen .....	92
9.1 Modul 8.1/ 20. Treffen/ Die Konsumierenden in ihrem Wunsch, das Suchthilfesystem in Anspruch zu nehmen, unterstützen I .....	92
9.2 Modul 8.2/ 21. Treffen/ Den Konsumierenden in seinem Wunsch, das Suchthilfesystem in Anspruch zu nehmen, unterstützen II .....	94
9.2.1 Modul 8.2/ Arbeitsblatt/ Veränderungswünsche unterstützen (deutsch, russisch, türkisch) .....	96
10. Therapieabbruch und Rückfall und Möglichkeit der Inanspruchnahme einer eigenen Therapie ..	99
10.1 Modul 9.1/ 22. Treffen/ Therapieabbruch und Rückfall und Möglichkeit der Inanspruchnahme einer eigenen Therapie .....	99
11. Abschluss .....	101
11. 1 Modul 10.1/ 23. Treffen/ Abschluss der Gruppe .....	101
11.1.1 Modul 10/ Arbeitsblatt/ Persönliche Auswertung (deutsch, russisch, türkisch) .....	103
12. Fragebogen, türkisch .....	109
13. Stundenevaluationsbogen für Teilnehmer_innen der Angehörigengruppe (deutsch, russisch, türkisch).....	110

# 1. Einführung zum Manual für psychoedukative türkischsprachige Angehörigengruppen

Das vorliegende Manual ist ein Ergebnis aus den langjährigen Erfahrungen in der Arbeit mit Angehörigen aus dem türkisch- und russischsprachigen Raum in der Beratungsstelle der Mudra Drogenhilfe. In Zusammenarbeit mit der Uni Bamberg wurde zu Beginn des 3-jährigen Bundesmodellprojekts „transVer – transkulturelle Versorgung von Suchtkranken“ ein Konzept für eine psychoedukative Angehörigengruppe entwickelt.

Das Manual wurde aufgrund der Erfahrungen bei der Praxisanwendung mehrfach modifiziert und orientiert sich stark an den Bedürfnissen der Angehörigen von Konsument\_innen illegaler Suchtmittel in unserer Beratungsstelle. Die folgende Fassung ist speziell auf Angehörige aus dem türkischsprachigen Raum zugeschnitten, da wir die kulturellen Hintergründe dieser Zielgruppe berücksichtigen wollten. Der überwiegende Teil der Module ist jedoch sicher auch für Gruppen mit anderem Migrationshintergrund anwendbar. Aus diesem Grund sind Arbeitsblätter auch in russischer Sprache verfügbar.

## 1.1 Zielgruppe

Bezug nehmend zu dem folgenden Versuch einer Charakterisierung unserer Gruppenteilnehmer\_innen ist hervorzuheben, dass auf diesem Hintergrund Rückschlüsse auf die Gesamtpopulation der in Deutschland lebenden Menschen mit türkischem Migrationshintergrund nicht zulässig sind. Es handelt sich hier um einen Ausschnitt dieser Population mit Eigenschaften, auf die im Folgenden detaillierter eingegangen wird.

- Die Gruppenteilnehmer\_innen waren zwischen 43 und 65 Jahren alt und überwiegend Migrant\_innen der ersten Generation, die alle sozioökonomisch integriert waren, d.h. entweder arbeiteten sie als ungelernte ArbeiterInnen in Fabriken in Nürnberg oder waren berentet und zuvor ebenfalls als ungelernte ArbeiterInnen beschäftigt. Nahezu alle Teilnehmer\_innen hatten die Ersparnisse, die neben dem Erwerb einer Ferienwohnung in der Türkei und/oder einer Immobilie in Deutschland, für ein bequemes Leben in der Zukunft auf Seite gelegt worden waren, aufgrund anhaltender Unterstützung ihrer drogenabhängigen Angehörigen, nahezu aufgebraucht. Diese Tatsache hatte einerseits einen oftmals negativen Einfluss auf die Lebensqualität im Familienalltag, andererseits, wenn auch oft unterschwellig, auf die Beziehung zu den konsumierenden Angehörigen.
- Darüber hinaus wird von den Teilnehmenden stillschweigend hingenommen, dass Pläne, die seit Jahrzehnten den Familienalltag bestimmten, wie im Rentenalter einen Großteil des Jahres in der Türkei zu leben, scheinbar aufgrund der Abhängigkeit des Angehörigen unpraktikabel sind.
- Die Familienstrukturen waren bei allen teilnehmenden Angehörigen bisher hierarchisch: Die Eltern haben das „Recht“ über den Umgang in der Familie zu bestimmen, zu bestrafen oder zu belohnen und sind die „Älteren“ und somit auch kulturell bedingt, Respektpersonen, eine Gegenüberstellung unterschiedlicher Meinungen oder gar reiner Widerspruch werden als mangelnder Respekt angesehen, Kommunikation auf Augenhöhe ist so eher die Ausnahme.
- Alle Teilnehmenden berichteten von einer drastischen Reduzierung ihrer sozialen Kontakte zu Angehörigen und Freunden aus Scham vor dem Publik werden der Abhängigkeit des Sohnes oder der Tochter. Insbesondere die Tochter betreffend sei

es mit ihrem Ehrgefühl nicht vereinbar, wenn irgendetwas über die Abhängigkeit derselben und damit zusammenhängende Problemlagen an die Öffentlichkeit dringen würde.

- Auffällig war darüber hinaus, dass die Teilnehmenden nur sehr geringe Kenntnisse über die Möglichkeiten des deutschen Suchthilfesystems, der Finanzierung von Maßnahmen u.ä. hatten, teilweise bedingt durch schlechte Vorerfahrungen mit deutschen und türkischen Behörden. Aufgrund dessen wurden eine oder mehrere der im folgenden aufgelisteten Lösungsmöglichkeiten von allen Teilnehmenden vor dem Gruppenbesuch getestet:
  - Versuch entweder durch Bestrafung des Konsums und/oder durch Versprechen von Belohnungen, wenn der Konsum aufgegeben wird, das Problem in der Familie zu lösen
  - Abhängigen für ein paar Monate zu Verwandten in die Türkei schicken
  - Durch das Abschließen von Kreditverträgen den Abhängigen in eine Verantwortung zwingen in dem Glauben er würde sich dann um die Abzahlung der Schulden kümmern
  - Militärdienst in der Türkei ableisten lassen
  - Medizinische Entgiftung auf eigene Kosten in der Türkei durchführen lassen, in der Annahme dies sei schon die Therapie und würde das Problem langfristig lösen
  - Verheiratung, meist mit einer Braut aus der Türkei, in der Annahme durch die Übertragung von Verantwortung werde der Betroffene den Konsum einstellen

Die geschilderten Inhalte weisen darauf hin, dass u.a. das Verständnis von Sucht als Krankheit vor dem Besuch der Gruppe nicht oder nur ansatzweise vorhanden war, sondern im Vordergrund der Gedanke eines Konsumierenden, der dies entweder aus Spaß, Langeweile, mangelnder Verantwortung oder auch aufgrund einer schwachen Persönlichkeit tut. Gleichzeitig trägt die Tatsache, dass die Familien der Teilnehmenden weitgehend hierarchisch strukturiert sind und eine Auseinandersetzung mit den Betroffenen faktisch nur in einer Kommunikation von „Oben nach Unten“ stattfindet, dazu bei, dass oftmals keine nachhaltig tragfähige Lösung erzielt wurde.

Aufgrund der oben geschilderten Komplexität war eine partielle Modifizierung bzw. Erweiterung des Manuals notwendig, um zum einen die Sinnhaftigkeit für die Durchführung des gesamten Programms und zum anderen eine gute Verständlichkeit und Nachvollziehbarkeit für die einzelnen Teilnehmer\_innen zu gewährleisten.

## 1.2 Gruppensetting

Bei der Konzeptionierung der Gruppe wurde zum einen viel Wert auf eine Willkommensstruktur gelegt, ein Samowar mit türkischem Tee steht zu Gruppenbeginn bereit und jede/r bekommt von der Gruppenleitung einen Tee eingeschenkt und wird eingeladen sich selber neuen Tee nachzuschenken. Nachdem Tee aus dem türkischen Alltag nicht wegzudenken ist und sowohl in der Öffentlichkeit wie auch im Privatleben gern und viel getrunken wird, schafft dieses Angebot zum einen Vertrautheit, zum anderen soll die Einladung sich selber einzuschenken auch ein Signal für das Mitwirken am Geschehen sein.

Nicht die Gruppenleitung ist die, die alles in der Hand hat und übernimmt, sondern die Beteiligung jeder/jedes Einzelnen ist gefragt.

### 1.3 Ziele

- Schaffung eines geschützten Rahmens um aus der Anonymität heraus treten zu können
- Zurückbesinnung auf das eigene Leben
- Zurückgewinnung verlorener Lebensqualität, wie z.B. Lebensfreude, soziale Kontakte und finanzielle Sicherheit
- Kenntnis über deutsches Drogenhilfesystem und dessen Möglichkeiten erweitern
- Aufbau von Kenntnissen über Hintergründe von Drogenkonsum, Abhängigkeit und Substanzkunde
- Verbesserung der Kommunikation in der Familie
- Bewusstwerdung über Dynamik von Co-Abhängigkeit bzw. die Suchtkrankheit unterstützendes Verhalten
- Bewusstsein für die Notwendigkeit professioneller Unterstützung fördern
- Aufbau von Bereitschaft für Inanspruchnahme weitergehender professioneller Unterstützung, wie z.B. ambulante Therapie
- Herausbilden von Key-Persons, die die Notwendigkeit der Inanspruchnahme von professioneller Unterstützung in die Community weitergeben

### 1.4 Detailspekte

- Die kulturellen Hintergründe verknüpft mit einem verhältnismäßig niedrigem Bildungsniveaus einiger Teilnehmer\_innen erforderten eine andere und differenziertere Bearbeitung einzelner Themen. So wurden im ersten Durchgang insbesondere Rollenspiele von den Teilnehmenden als besonders hilfreich angesehen. Dies wurde im vorliegenden Manual durch den verstärkten Einsatz von Rollenspielen und deren Reflektion umgesetzt.
- Veränderungen von seit langem gewohnten Familienstrukturen erfordern eine umfassendere Vorgehensweise, da die Bearbeitung verschiedener Themen zur gleichen Zeit zu Verwirrung und Widerständen führen, teilweise weil Zusammenhänge nicht offensichtlich und somit nicht wahrgenommen werden, teilweise weil das Gefühl eines Veränderungsdruckes entstehen kann. Die Themen sind mit hochemotionalen Inhalten verbunden und erfordern eine angemessene Zeit zur Auseinandersetzung. Dem wurde durch eine Ausdifferenzierung, insbesondere des Moduls Kommunikation, Rechnung getragen.
- Die überwiegende Anzahl der TeilnehmerInnen entschied sich unserer Erfahrung nach zunächst in erster Linie für den Gruppenbesuch mit dem Ziel die Abhängigen zu verändern.  
So reagierten sie anfänglich auf unsere Einführung in die Gruppe, in der wir darauf hinweisen, dass der Besuch der Gruppe vorrangig Auswirkungen auf sie selber haben kann, dass er dazu dienen soll, ihre Last, die sie seit Jahren oder teilweise fast Jahrzehnten mit sich herumtragen, zu verringern, mit Verwunderung. Erst mit der Zeit

setzte sich die Erkenntnis durch, dass der Veränderung der Abhängigen oftmals eine Veränderung der Angehörigen vorausgehen muss. Und selbst nach der Erkenntnis, dass bisherige Verhaltensweisen eher suchttunterstützend wirken, wie z.B. das Geben von Geld oder die Erledigung vieler Dinge, die eigentlich in den Verantwortungsbereich der Abhängigen gehören, wie z.B. Erledigung von Ämterpost, Bezahlung von Geldstrafen, erleben wir oft, dass die Erkenntnis über eine Notwendigkeit und deren Umsetzung in die Praxis zwei verschiedene Dinge sind.

Auch kam es häufig vor, dass neue Verhaltensweisen erprobt werden und später wieder in altes gewohntes Verhalten zurückgefallen wird. Mehrfach erlebten wir, dass Angehörige einerseits mit Bestürzung und andererseits fast mit Erleichterung aufnahmen, dass Abhängigkeit eine Krankheit ist und aufgrund dessen ihre Erwartung an eine sofortige Änderung zurück schraubten. Dieses wurde auch innerhalb der Gruppen seitens der Teilnehmer\_innen thematisiert, für uns wahrnehmbar wie ein Ausprobieren einer neuen Haltung im geschützten Rahmen.

Daneben trat allerdings auch immer wieder das schon aus der Vergangenheit gewohnte Vergleichen mit (eigenen) anderen Kindern auf, die ein gesellschaftlich vorzeigbares oder sogar sehr erfolgreiches Leben führen.

- Insbesondere nach abgeschlossener Suchttherapie eines Angehörigen ist das Bedürfnis die Genesenden, aber doch immer noch Kranken, möglichst in der eigenen Nähe zu haben, um sie so besser unterstützen zu können, sehr groß, was auch einen wichtigen Ursprung in der berechtigten Angst vor dem gefürchteten Rückfall hat. Es entsteht aus unserer Sicht für die Angehörigen in gewisser Weise ein Dilemma, einerseits wurde verstanden, dass die Betroffenen unter einer Krankheit leiden, andererseits soll er/sie ein möglichst eigenverantwortliches und von den Eltern unbeeinflusstes Leben führen. Insbesondere für durch kollektive Gesellschaften geprägte Menschen ist dies ein andauernder Lernprozess, der eine hohe Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich selbst und jahrelang erprobten Verhaltensmustern erfordert. Eine Aufgabe der Arbeit mit Angehörigen ist es dieses immer wieder neu ins Bewusstsein zu holen. Auch aus diesem Grund ist nach unserer Erfahrung die Teilnahme an einer fortlaufenden Gesprächsgruppe zum Austausch eine sinnvolle Ergänzung im Anschluss an das modulgestützte Programm.

## 2. Austausch von Erfahrungen und Erwartungen

### 2.1 Modul 1.1/ 1. Treffen/ organisatorische Fragen

Ziele für diese Stunde:

- Die Teilnehmer\_innen fühlen sich willkommen und wohl
- 1. Der Ablauf wird geklärt, die Themen und der Ablauf der einzelnen Stunden werden vorgestellt
- 2. Erstes Kennenlernen und Vertrauensaufbau

Vorbereitung:

- Angehörigengruppe in Raumbelungsplan eintragen
- Sitzgelegenheiten organisieren
- Flipchart/Tafel und Schreibmaterial vorbereiten
- Getränke und Gläser bereitstellen
- **Teilnehmer\_innenliste bereithalten**
- **Einverständniserklärung und Fragebögen kopieren**
- **Modulübersicht vorbereiten**
- Persönlichen Ordner für jede\_n Teilnehmer\_in bereitlegen
- Weg zum Gruppenraum ausschildern

Aktivitäten	Eingeplante Zeit (Minuten)
Dokumentation der Teilnehmer_innen	Während die Teilnehmer_innen eintreffen
Begrüßung der Teilnehmer_innen, Anerkennung für ihr Erscheinen wird ausgesprochen	5
Organisatorisches wird geklärt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ist Zeit der Treffen für die Mehrzahl der Teilnehmer_innen günstig?</li> <li>• wie häufig und wie lange finden die Treffen statt?</li> <li>• „Schweigepflicht“, d.h. alles, was in der Gruppe gesprochen wird, bleibt auch in der Gruppe (auch auf Gruppenleiter_innenseite)               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Einverständniserklärung wird zum Unterschreiben ausgeteilt</li> </ul> </li> <li>• offene organisatorische Fragen klären</li> </ul>	20



<p>Vorstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellung der Gruppenleiter_innen</li> <li>• Vorstellungsrunde der Teilnehmer_nnen (z.B. Name, Beziehung zum/zur Abhängigen)</li> </ul>	20
<p>Die Teilnehmer_innen werden gebeten, darüber zu sprechen, was durch den Konsum des/der Angehörigen an Positivem im Leben verloren gegangen ist, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gute Beziehungen in der Familie</li> <li>• gute Gesundheit</li> <li>• gute finanzielle Situation</li> </ul>	30
<p>Austausch über Wünsche und Erwartungen der Teilnehmer_innen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erwartungen werden auf Flipchart notiert</li> </ul>	15
<p>Auf einer Tafel wird der Plan für die weiteren Module benannt und es wird jeweils kurz erklärt, um was es jeweils gehen soll, bzw. einige wichtige Themen werden kurz umrissen. Das Ziel, das Wohlbefinden der Angehörigen zu verbessern, wird benannt.</p>	10
<p>Der Ablaufplan der einzelnen Stunden wird vorgestellt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eröffnungsrunde</li> <li>• Kurze Wiederholung des in der letzten Stunde Besprochenen</li> <li>• Erarbeitung einer thematischen Einheit</li> <li>• „Blitzlicht-“ bzw. Abschlussrunde</li> </ul>	5
<p>Fragebögen für Evaluation</p>	5
<p><b>Kurze</b> Runde am Ende mit Punkt: „Was war heute für mich persönlich wichtig oder was ist mir aufgefallen?“ (wichtige Punkte werden notiert)</p>	10
<p style="text-align: right;">Gesamtzeit</p>	120

### 2.1.1 Einverständniserklärung (deutsch, russisch, türkisch)

**Einverständniserklärung zur Teilnahme an der Angehörigengruppe und Einhaltung der Schweigepflicht**

Die Teilnahme an der Gruppe ist freiwillig und ich kann jederzeit ausscheiden.

Ich erkläre mich einverstanden, über persönliche Beiträge anderer Gruppenteilnehmer außerhalb der Gruppe Stillschweigen zu bewahren.

---

Ort, Datum

Unterschrift

**Заклучение соглашения:**

На участие в группе психосоциальной поддержки  
людей, родственники которых  
страдают зависимостью,  
и подписание обязательства на неразглашение  
информации

Участие в группе является добровольным  
и может быть в любое время прекращено.

Я подтверждаю свое согласие, не разглашать  
личную информацию других участников за  
пределами группы.

---

Местность, дата

Подпись

**Yardımlaşma Buluşmaları Grubu ve Gizlilik İlkesi**

Gruba katılım gönüllülük temelindedir ve istediğim zaman ayrılabilirim.

Diğer katılımcıların özel bilgileri hakkında grup dışında konuşmamayı kabul ettiğimi belirtiyorum.

---

Yer, Tarih

İmza

## 2.1.2 Teilnehmer\_innenliste für Angehörigengruppe

**Gruppenleitung:**

**Beginn der Gruppe am:**

Name und Kontaktdaten	1. Treffen / M.1.1.	2. Treffen / M.1.2.	3. Treffen / M.2.1.	4. Treffen / M.2.2.	5. Treffen / M.2.3



Name	11. Treffen / M.4.1.	12. Treffen / M.4.2.	13. Treffen / M.4.3.	14. Treffen / M.5.1.	15. Treffen / M.5.2.







## 2.2 Modul 1.2/ 2. Treffen/ Erarbeitung von Stärken

Teilnehmer\_innen finden für sich positive Verstärker, die sie zur Teilnahme am Programm motivieren

Vorbereitung:

- Angehörigengruppe in Raumbelungsplan eintragen
- Sitzgelegenheiten organisieren
- Flipchart/Tafel und Schreibmaterial vorbereiten
- Getränke und Gläser bereitstellen
- **Teilnehmer\_innenliste bereithalten**
- **Arbeitsblatt 1.2/1 kopieren**

Aktivitäten	Eingeplante Zeit (Minuten)
Dokumentation der Teilnehmer_innen	Während Teilnehmer_innen eintreffen
Begrüßung der Teilnehmer_innen, Anerkennung für ihr Erscheinen wird ausgesprochen	5
Eröffnungsrunde	15
<p><b>Erfahrungsaustausch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnehmer_innen werden nach ihren Erfahrungen mit verlorenen Verstärkern gefragt</li> <li>• Sammlung der Antworten auf Flipchart/Tafel</li> <li>• Teilnehmer_innen werden gebeten auf Blatt 1 einzutragen, welche die für sie wichtigsten Verstärker sind (d.h. die wichtigsten Ereignisse, die bei einer Verbesserung der Situation (wieder-)auftreten könnten - wenn möglich, positive Formulierungen verwenden!)</li> </ul> <p><i>Sind Teilnehmer_innen nicht in der Lage, das Arbeitsblatt selbständig auszufüllen, können andere Gruppenteilnehmer_innen oder der/die Gruppenleiter/in helfen</i></p>	80
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grund und Sinnhaftigkeit von „Hausaufgaben“ und „Ausprobieren in der Realität“ erklären</li> </ul>	5
Evtl. Fragebögen für Evaluation	5
„Blitzlicht“-Runde und Verabschiedung	10
Gesamtzeit	120

2.2.1 Modul.1.2/ Arbeitsblatt/ Erwartungen (deutsch, russisch, türkisch)

Wenn sich die Situation verbessern würde, wäre Folgendes  
(wieder) da/besser:


Что улучшилось бы в Вашей жизни, если бы ситуация изменилась в лучшую сторону?


Eğer durum düzelirse aşağıda yazacağım şeyler eskisi gibi ya da daha iyi olurdu:


### 3. Psychoedukation zu Sucht und ihren Hintergründen

#### 3.1 Modul 2.1/ 3.Treffen/ Was ist Sucht

Ziele für diese Stunde:

3. Der Sucht- bzw. Abhängigkeitsbegriff wird geklärt
4. Das theoretische Wissen der Teilnehmer\_innen über Sucht und ihre Hintergründe und Mechanismen/Dynamiken wird vergrößert
5. Die Teilnehmer\_innen haben Zeit, sich besser kennen zu lernen und Vertrauen aufzubauen

Vorbereitung:

- Sitzgelegenheiten organisieren
- Flipchart/Tafel und Schreibmaterial vorbereiten
- Getränke und Gläser bereitstellen
- Teilnehmer\_innenliste bereithalten
- Elternbroschüre bereitlegen (bzw. für Eltern geeignete Substanzinfos)

Aktivitäten	Eingeplante Zeit (Minuten)
Dokumentation der Teilnehmer_innen	Während die Teilnehmer_innen eintreffen
Begrüßung der Teilnehmer_innen, Anerkennung für ihr Erscheinen wird ausgesprochen	5
Eröffnungsrunde	10
Wiederholung: Blatt 1 von Modul 1.2 mit Verstärkern wird noch einmal kurz durchgesprochen, u.U. auftretende Fragen geklärt	15
<p><b>Austausch über Suchtverständnis</b></p> <p>Mit offenen Fragen wie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Was ist eigentlich Sucht?“</li> <li>• „Wonach kann man süchtig sein?“</li> <li>• „Woher kommt sie?“</li> </ul>	40

<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Wie ist erkennbar, ob jemand süchtig ist?“</li> <li>• „Warum hören Süchtige nicht einfach auf mit dem Konsum?“</li> </ul> <p>werden die Teilnehmer_innen eingeladen, evtl. in Kleingruppen, mögliche Antworten zu sammeln.</p> <p>Gruppenleitung entscheidet, ob Kleingruppen sinnvoll sind oder ob direkt in der Großgruppe diskutiert wird.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sammlung der Antworten aller auf Flipchart/Tafel,</li> <li>• Klärung von Fragen</li> </ul>	
<p>Eigene süchtige Anteile erkennen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsblatt Modul 2.1/1 wird ausgeteilt und von Teilnehmer_innen zu zweit bearbeitet</li> <li>• Austausch in der Großgruppe</li> </ul>	40
<p><b>Kurze</b> Runde am Ende mit Punkt: „Was war heute für mich persönlich wichtig oder was ist mir aufgefallen?“</p> <p>(wichtige Punkte werden notiert)</p>	10
Gesamtzeit	120

### 3.1.1 Modul 2.1/ Arbeitsblatt/ Was ist Sucht (deutsch, türkisch)

Was ist Abhängigkeit?

Was könnten die Gründe für Sucht sein?

Wie könnten Sie erkennen, dass jemand süchtig ist?

Wovon kann man abhängig sein?

Was meinen Sie woran es liegt, dass ein/e Süchtige/r nicht einfach aufhören kann das Suchtmittel zu konsumieren?



Bağımlılık nedir?

Bağımlılığın sebepleri neler olabilir?

Birinin bağımlı olduğunu nasıl anlayabilirsiniz?

Nelere bağımlı olunabilir?

Sizi göre, bağımlı olan biri neden bağımlı olduğu maddeyi kolayca bırakamıyor?

### 3.1.2 Modul 2.1/ Arbeitsblatt/ süchtige Eigenanteile (deutsch, türkisch)

Ohne welche der unten aufgezählten Dinge oder Tätigkeiten können Sie den Tag, die Woche oder den Monat nur sehr schwer überstehen, z.B.:

- Schokolade
- Zigaretten
- Fernseher
- Alkohol
- Sex
- körperliche Bewegung
- etwas bisher nicht Genanntes

1. Was passiert wenn ich es nicht habe?

2. Was tue ich um es zu bekommen?

3. Was passiert wenn ich es konsumiere bzw. ausübe?

4. Wie oft brauche ich es?

5. Was ist für mich völlig unverzichtbar?

6. Warum?

Aşağıdakilerden hangisi olmadığı zaman günü/haftayı/ayı çok zor geçireceğinize inanıyorsunuz? Örneğin:

- Çikolata
- Sigara
- Televizyon
- Alkol
- Cinsel ilişki
- Spor
- Ya da başka

1. Bunu/bunları yapmadığım ya da bende bulunmadığı zaman ne olur?

1. Bunu/bunları alabilmek için ne yapıyorum?

2. Bunu/bunları aldığım zaman ya da yaptığım zaman ne oluyor?

3. Bunu/bunlara ne kadar sık ihtiyaç duyuyorum?

4. Sizin için hangisi vazgeçilmezdir?

5. Niçin?

## 3.2 Modul 2.2/ 4.Treffen/ Sucht als Krankheit

### Psychoedukation zu Sucht und ihren Hintergründen

#### Ziele für diese Stunde:

6. Der Sucht- bzw. Abhängigkeitsbegriff als Krankheit wird deutlich gemacht
7. Das theoretische Wissen der Teilnehmer\_innen über Sucht und ihre Hintergründe und Mechanismen/Dynamiken wird vergrößert

#### Vorbereitung:

- Sitzgelegenheiten organisieren
- Flipchart/Tafel und Schreibmaterial vorbereiten
- Getränke und Gläser bereitstellen
- Teilnehmerliste bereithalten
- Infomaterial bereitlegen

Aktivitäten	Eingeplante Zeit (Minuten)
Dokumentation der Teilnehmer_innen	während die Teilnehmer_innen eintreffen
<b><u>Kurze</u></b> Befindlichkeitsrunde am Anfang der Gruppe	10
Klärung des Verständnisses von Krankheit bei den Teilnehmer_innen mit Hilfe von Gruppenarbeit mit der Fragestellung:  Wie gehen Sie mit einem sehr schwer erkrankten Menschen, z.B. Krebskranke/r oder Gelähmte/r um?  > Ergebnisse werden in der Großgruppe vorgestellt und  Antworten werden von der Leitung auf Flipchart notiert	40
Diskussion der Ergebnisse und Verdeutlichung seitens Gruppenleitung, dass Sucht eine vergleichbare Krankheit wie die in der Gruppenarbeit betrachteten ist, mit der Möglichkeit einer positiven oder negativen Entwicklung	50

<p><b>Folgende Fragen sollen ebenfalls Teil des Austauschs sein:</b></p> <p>8. „Warum hören Süchtige nicht einfach auf mit dem Konsum?“</p> <p>9. Wie ist erkennbar, ob jemand süchtig ist?</p> <p>10. Akzeptanz, dass Sucht ein Leben lang anhält und die Mehrzahl der Süchtigen nicht clean wird, soll angestrebt werden</p>	
<p><b><u>Kurze</u></b> Runde am Ende mit Punkt: „Was war heute für mich persönlich wichtig oder was ist mir aufgefallen?“ (wichtige Punkte werden von der Gruppenleitung notiert)</p>	10
<p>Verteilung von türk. Infobroschüre und Aufforderung insbesondere das Kapitel über Substanzen zu lesen, da dies beim nächsten Modul Schwerpunkt sein wird</p>	5
<p>Verabschiedung</p>	5
<p style="text-align: right;">Gesamtzeit</p>	120

### 3.3 Modul 2.3/ 5.Treffen/ Substanzkunde

#### Psychoedukation zu Sucht und ihren Hintergründen

Ziele für diese Stunde:

11. Grundverständnis für unterschiedliche Substanzen wird entwickelt
12. Das Wissen über Substanzkunde wird vertieft
13. Das theoretische Wissen der Teilnehmer\_innen über Sucht und ihre Hintergründe bzw. Mechanismen und Dynamiken wird vergrößert

Vorbereitung:

- Raum organisieren
- Flipchart/Tafel und Schreibmaterial vorbereiten
- Getränke und Gläser bereitstellen
- Teilnehmer\_innenliste bereithalten
- Infomaterial bereitlegen

Aktivitäten	Eingeplante Zeit (Minuten)
Dokumentation der Teilnehmer_innen	während die Teilnehmer_innen eintreffen
Begrüßung der Teilnehmer_innen, Anerkennung für ihr Erscheinen wird ausgesprochen	5
<b><u>Kurze</u></b> Befindlichkeitsrunde am Anfang der Gruppe	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Substanzen werden auf Zuruf der Teilnehmer_innen am Flipchart gesammelt und ggf. von den Gruppenleiter_innen ergänzt</li> <li>• Jeweils zwei Klebepunkte in fünf Farben werden verteilt</li> </ul> Zuordnung für Substanzen nach folgenden Kriterien soll von Teilnehmer_innen vorgenommen werden <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abhängigkeit psychisch</li> <li>• Abhängigkeit körperlich</li> <li>• Lebensgefahr</li> <li>• Körperliche Schädigung</li> <li>• Gefährliche psychische Wirkungen</li> </ul>	30

Ergebnis wird betrachtet und genauer erläutert bzw. verbessert, weitere Hintergrundinfos werden gegeben, z.B. dass exzessiver Alkoholkonsum einen Körper schneller und weitreichender schädigen kann als Heroinkonsum oder gar Haschischkonsum	50
Evtl. wird nochmals auf die schon verteilte Elternbroschüre verwiesen und gebeten sich das Kapitel noch einmal anzuschauen mit dem Angebot evtl. neu auftauchende Fragen beim nächsten Treffen zu behandeln	5
Ausfüllen des Evaluationsbogens	5
<b>Kurze</b> Runde am Ende mit Punkt: „Was war heute für mich persönlich wichtig oder was ist mir aufgefallen?“  (wichtige Punkte werden von uns notiert)	10
Verabschiedung	5
Gesamtzeit	120

## 4. Kommunikation

### 4.1 Modul 3.1/ 6.Treffen/ unterschiedliche Kommunikationsstile

#### Ziele für dieses Treffen:

- Einführung per Rollenspiel in drei verschiedene Kommunikationsstile:
  - Erziehungsperson als Autorität (charakteristisch dafür: ermahnen, drohen, (ver)urteilen)
  - Machtkampf zwischen den Gesprächspartnern (charakteristisch dafür: ermahnen, (ver)urteilen, drohen, nicht zuhören)
  - Kommunikation auf Augenhöhe, Offenheit auch für unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten (charakteristisch dafür: Empathie, Zuhören, Versuch zu verstehen)
- Die Nützlichkeit von Hintergrundwissen über Kommunikationsstile und das Erkennen des eigenen Stils im Umgang mit der/dem konsumierenden Angehörigen soll deutlich werden

#### Vorbereitung:

- Angehörigengruppe in Raumbelungsplan eintragen
- Sitzgelegenheiten organisieren
- Flipchart/Tafel und Schreibmaterial vorbereiten
- Samowar mit Tee und Gläsern bereitstellen
- **Arbeitsblätter „Kommunikationsstile Rollenspielauswertung“ 1-3 kopieren**

Aktivitäten	Eingeplante Zeit (Minuten)
Dokumentation der Teilnehmer_innen	Während die Teilnehmer_innen eintreffen
<b>Kurze</b> Befindlichkeitsrunde am Anfang der Gruppe u.U. kurze Beantwortung von Fragen bezüglich des Themas Substanzen vom letzten Treffen	10
Die Gruppenleitung führt in das Modul Kommunikation ein und weist auf Zusammenhänge von gewohnten Kommunikationsmustern und daraus u.U. entstehende Hilflosigkeit, gerade auch im Umgang mit Abhängigen hin.  Zur weiteren Einführung in das Thema werden von der Gruppenleitung in drei kurzen Rollenspielen die unten aufgeführten Kommunikationsstile in	5



<p>jeweils einer Sequenz mit identischer Ausgangssituation zwischen Vater und Sohn vorgespielt, z.B. zum Thema eine Therapie machen oder nicht, bzw. andere Möglichkeiten neben einer Therapie finden</p> <p>Im Anschluss an jedes Rollenspiel werden die Teilnehmer_innen aufgefordert, sich in Kleingruppen zusammzusetzen und ihre Beobachtungen anhand der Arbeitsblätter „Kommunikationsstile Rollenspielauswertung“ 1-3 festzuhalten</p> <p>Die Kommunikationsstile in den Rollenspielen basieren auf:</p> <p><b>1. Gehorsam (Itaat)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drohung (Tehdit)</li> <li>• Verurteilung (Yargilama)</li> <li>• Ratschläge (Nasihah)</li> </ul> <p>➤ Danach Auswertung in Kleingruppe mit Arbeitsblatt Rollenspiel-auswertung 1</p> <p>➤ Anschließend Zusammentragen in der Großgruppe und notieren der Ergebnisse am Flipchart</p> <p><b>2. Machtkampf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ratschläge (Nasihah)</li> <li>• Drohung (Tehdit)</li> <li>• Verurteilung (Yargilama)</li> <li>• Sich nicht Zuhören (birbirlerini dinlememek)</li> <li>• Widersprechen (Itiraz etmek)</li> </ul> <p>➤ Danach Auswertung in Kleingruppe mit Arbeitsblatt Rollenspiel-auswertung 1</p> <p>➤ Anschließend Zusammentragen in der Großgruppe und notieren der Ergebnisse am Flipchart</p> <p><b>3. Ebenbürtigkeit der Gesprächspartner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Offenheit und Klarheit (Aciklik)</li> <li>• Offenheit für unterschiedliche Alternativen (Coklu secenek)</li> <li>• Empathie (Empati)</li> <li>• Zuhören (Dinlemek)</li> <li>• Versuch einander zu verstehen (birbirlerini anlamaya calismak)</li> </ul> <p>➤ Danach Auswertung in Kleingruppe mit Arbeitsblatt Rollenspiel-auswertung 1</p> <p>➤ Anschließend Zusammentragen in der Großgruppe und notieren der Ergebnisse am Flipchart</p>	<p>20</p> <p>20</p> <p>20</p>
--	-------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ In der Großgruppe werden die Teilnehmer_innen aufgefordert zu beschreiben, wie sie am liebsten in der Situation handeln würden. Nach dem Austausch über die eigenen Handlungsvorschläge werden sie gebeten dies ebenfalls in einem Rollenspiel darzustellen. (dies wird vor der Beschreibung des eigenen Handelns nicht gesagt um nicht schon an diesem Punkt Scheu vor einem Rollenspiel entstehen zu lassen)</li> <li>➤ Rollenspiele werden kurz besprochen</li> </ul>	30
<p>Gruppenleitung teilt Auszug aus Elternbroschüre zu Kommunikation aus und bittet diese zur Vorbereitung auf das nächste Treffen durchzulesen</p>	5
<p><b>Kurze</b> Runde am Ende mit Punkt: „Was war heute für mich persönlich wichtig oder was ist mir aufgefallen?“</p> <p>(wichtige Punkte werden notiert)</p>	10
Gesamtzeit	120

**4.2 Modul 3.1/ 7. Treffen/ Arbeitsblatt/ Kommunikationsstile/ 1.  
Rollenspielauswertung (deutsch,türkisch)**

**Bitte sprechen Sie über das Rollenspiel in der Kleingruppe und notieren Sie Ihre Gedanken!**

**1. Was fanden Sie in der Kommunikation im Rollenspiel gut?**

**2. Was fanden Sie in der Kommunikation nicht gut?**

**3. Haben Sie andere Vorschläge?**

***Vielen Dank ;-)***

**Lütfen kendi aranızda konuşarak düşüncelerinizi not ediniz!**

**Rol canlandırmasındaki iletişimde size göre**

**1. iyi bulduğunuz noktalar:**

**2. iyi bulmadığınız noktalar:**

**3. Önerileriniz :**

***Teşekkürler ;-)***

**4.3 Modul 3.1/ 8. Treffen/ Arbeitsblatt/ Kommunikationsstile/ 2.  
Rollenspielauswertung (deutsch,türkisch)**

**Bitte sprechen Sie über das Rollenspiel in der Kleingruppe und notieren Sie Ihre Gedanken!**

**1. Was fanden Sie in der Kommunikation im Rollenspiel gut?**

**2. Was fanden Sie in der Kommunikation nicht gut?**

**3. Haben Sie andere Vorschläge?**

***Vielen Dank ;-)***

**Lütfen kendi aranızda konuşarak düşüncelerinizi not ediniz!**

**Rol canlandırmasındaki iletişimde size göre**

**1. iyi bulduğunuz noktalar:**

**2. iyi bulmadığınız noktalar:**

**3. Önerileriniz :**

***Teşekkürler ;-)***

**4.3 Modul 3.1/ 9. Treffen/ Arbeitsblatt/ Kommunikationsstile/ 3.  
Rollenspielauswertung (deutsch,türkisch)**

**Bitte sprechen Sie über das Rollenspiel in der Kleingruppe und notieren Sie Ihre Gedanken!**

**1. Was fanden Sie in der Kommunikation im Rollenspiel gut?**

**2. Was fanden Sie in der Kommunikation nicht gut?**

**3. Haben Sie andere Vorschläge?**

***Vielen Dank ;-)***

**Lütfen kendi aranızda konuşarak düşüncelerinizi not ediniz!**

**Rol canlandırmasındaki iletişimde size göre**

**1. iyi bulduğunuz noktalar:**

**2. iyi bulmadığınız noktalar:**

**3. Önerileriniz :**

***Teşekkürler ;-)***



## 4.4 Modul 3.1/ 10. Treffen/ Kommunikationshilfen Info/ Auszug aus Angehörigenbroschüre (türkisch)

### İyi bir iletişim için ek öneriler

Uyuşturucularla ilk tanışmalar genellikle bu döneme rastlar. Bu tanışma, merak, eğlenme, sorunlara çözüm arama ya da sorunlardan kaçma, beğeni toplama, bir gruba ait olma, arkadaş baskısı ve farklı görünme gibi nedenlere dayanır. Örneğin, büyüdüğünü ispatlamak için sigaraya başlama, sigarayla çevresine meydan okuma, kız çocuklarında erkese görünme edası, arkadaş grubuna ayak uydurma ya da kabul edilme çabası daha çok bu dönemde öne çıkan davranışlardır.

Ergenlik (kabaca kızlarda 11 - 21, erkeklerde 12 - 22 yaşları arasını kapsar) bedensel ve ruhsal değişimlere bağlı olarak kişi kendisiyle de kavgalıdır. Duygusal acılar ve kafa karışıklığı ile olgunluğa ve bağımsızlığa evrilen sancılı bir dönemi ifade eder.

Kişi bedensel değişimini farkederek, sosyal rolleri değişir, zihinsel gelişimi, cinsel ilgisi ve kendisini algılaması farklılaşır.

İlk gençlik döneminde gençler, kurallara karşı gelip, isyankar bir tutum sergileyebilirler; bir gülüp bir ağlayan, istem ve tutkuları hemen hemen hergün değişen, ayna karşısında uzun saatler zaman geçiren biri olurlar.

Ergenlerin çözümlemesi gereken en büyük sorunları kimliklerini bulma çabasıdır. Gelişkin bir öz kimlik henüz bulunmamıştır. Bu kimlik arayışı onları endişeli, gergin ve öfkeli yapar.

İlk gençlik yılları ailenin geri plana düştüğü arkadaş gruplarının önem kazandığı bir dönemdir. Bir gruba ait olmak, arkadaşları tarafından onaylanmak ve kabul edilmek çok önemlidir. Gencin giysisi (özellikle markalar öne çıkar), hangi müziği dinleyeceği ve hangi aktiviteleri gerçekleştireceği artık akran (arkadaş) grubu tarafından belirlenmeye başlar. Telefon görüşmeleri ve internet üzerinde yazılı ve görüntülü görüşme önemli bir sosyalleşme aracı olarak öne çıkar. Bu iletişim araçları gençlerin kendilerini tanımalarına ve ailelerinden başka kişilerle de sosyal ilişki içine girmelerine olumlu katkılarda bulunabilir.

**Ailelerinde kabul gören, kendilerine güvenildiğini hisseden ve sevgi eksilmesi yaşamayan gençler, yaşamlarının dönüm noktası olan bu sancılı ve kritik süreci zevkli bir sürece dönüştürerek daha sağlıklı bir kimliğe kavuşurlar.**

Kalıplara zorlanan gençler, fiziksel olarak o toplumun içinde olsalar dahi, duygusal açıdan toplumdan kopuk, bir rol üstlenmeyen bireyler olurlar. Anababaya güvenmezler, onlara karşı öfke duyarlar.

Gençlerin kendi görüşleri geliştikçe aile içi çatışmalar başlar. Anababalar kendi önemlerinin kaybolacağı korkusuyla anlayışsız, kıskanç ve yasaklayıcı davranmak yerine onlara zaman tanımaları gerekir. Gençler bu dönemde her ne kadar ailenin her söylediğine karşı çıksalar da, edindikleri bilgi ve deneyimlerle, söylenenleri kaydederek. Onlar bu kayıtları ilerde değerlendirip kendi doğrularını oluştururken kullanacaklardır.

**Arkadaşlarını tanıyin:** Ergenlik döneminde ön plana çıkan ve gencin yaşamında çok önemli yeri olan arkadaşlarının nasıl insanlar olduklarını bilmeniz önemli. Dozunu kaçırmadan, özel hayatına dikkat ederek arkadaşlarını tanımaya çalışın.

**Sorgulamayın:** Hayatı hakkında bilgi sahibi olmanız önemlidir. Arkadaşları kim; nerelere gider; neler yapar? Tüm bunları öğrenmek için onu sorgulamayın. Unutmayın niyetiniz paylaşmak. Eğer o anda size cevap vermiyorsa “ Şu anda konuşmaya çok hazır değilsin; ama istediğin zaman ben seni dinlemeye hazırım” demek, kendisiyle ilgilendiğinizi anlamasını sağlayacaktır.

**Teşhis koymayın:** Size sıkıntılarını, sorunlarını açtığı anda hemen etiket koymaya ve ne olduğunu bulmaya çalışmayın. Kendisini ifade etmesine izin verin. Ne yaşamış, ne düşünüyor, ne hissediyor, neye ihtiyacı var anlamaya çalışın.

**Yargılamayın:** İsteddiğiniz gibi davranmadığı zamanlar öfkelenebilir ve aklınıza gelen şeyleri söylemeye başlar, farkından olmadan onu yargılayabilirsiniz. Öfkenizi kontrol ederseniz olayın birden çok nedeni olabileceğini görebilirsiniz.

**Tehdit etmeyin:** Tehdit sadece o an için çocuğu korkutur, uzun vadeli bir etkisi yoktur. Üstelik onu korkutmak için söylediğiniz şeyler gerçekleşmeyeceği için, zamanla diğer uyarılarınız da ciddiye alınmayacaktır. İsteklerinizi ve bunu neden istediğinizi ona kavratır ve beklentilerinizi onun düzeyine göre belirlerseniz çocuğun bunları yerine getirme olasılığı artar.

**Nasihat etmeyin:** Deneyimlerinizi aktarırken nasihat dili kullanmayın. “ Ben senin yaşındayken ne doğru dürüst oynucağım ne de bilgisayarım vardı. Hiç kıymet bilmiyorsun...” Konuşmaya böyle başladığında iletişim kanalları baştan kapanır, konuşma tek taraflı başlar ve biter.

**Emir vermeyin:** Ondan bir şey istediğinizde bunun sebebini izah etmeniz sizi daha iyi anlamasını sağlayacaktır.

**Ahlak dersinden kaçının:** Yapılmaması gereken her şeyi yapmış olsa bile bunu ahlak dersi verir tarzda değil; yaptığı şeylerin ne gibi olumsuz sonuçlara yol açtığını ve ne gibi duygular uyandırdığını izah etmek onun birşeyler öğrenmesini sağlayacaktır.

**Kendi kalıplarınıza zorlamayın:** Ergenlik dönemi gençlerde sancılı bir kimlik arayışı ile birlikte “ait olma” ve “kabul görme” çabalarının da yoğunlaştığı bir dönemdir. Göçmen toplumların ergenleri için “ait olma duygusu” ve “kabul edilme” daha özgün anlamlar içermektedir. Kabaca söylersek: Bir yandan çoğunluk toplum göçmen çocukların tümüyle kendilerine benzemesini beklerken, diğer yandan aile çocuğun kendi kültürel değerleriyle yetişmesini istemektedir.

İnsan yargılanmadan olduğu gibi kabullenilmek ister. Göçmen ailenin çocukları “kabul görme” bakımından genellikle dinsel ve kültürel farklılıklarından dolayı, çoğunluk toplum içinde sorunlarla karşılaşabilmektedir.

Anababa çocuğa kültürel değerlerini doğal ilişkileriyle aktarmalıdır. Çocuğu bazı korkularınızdan dolayı zorlamak, aşırı sosyalleşmeye ya da ileride onun tersi olan kendi kültür değerlerine yabancılaşmaya yol açabilir.

İki farklı kültür arasında yetişen çocuk kendine özgü kimliği bulmakta zorlanabilir. Bu durum bazı gençlerde kişilik parçalanmasına yol açarak, onların evde (yani kendi kültür çevresinde) başka, dışarıda (yani arkadaş çevresinde) başka bir yaşam sürmelerine yol açabilmektedir. Böyle ikili ve çelişkili bir yaşamın korkuları, acıları ve vicdan muhasebesi de gençlerin madde kullanmasına zemin olabilmektedir.

Çocuk, hakkaniyet, insana saygı, vefa duygusu ve sevgi gibi değerleri içselleştirebileceği bir ortamda yetişirse, anababanın kültürel değerlerini de özümseyerek aidiyet duygusunu tamamlar.

## 5. Suchtförderndes Verhalten

### 5.1 Modul 4.1/ 11.Treffen/ aufdecken

#### Ziele für diese Stunde:

- Die Gruppenteilnehmer\_innen sollen verstehen, dass ihr Verhalten bestimmte problematische Verhaltensweisen des Abhängigen „erleichtern“ und dass diese Verhaltensweisen änderbar sind
- Die Notwendigkeit, natürliche (negative) Konsequenzen zuzulassen, wird diskutiert

#### Vorbereitung:

- Sitzgelegenheiten organisieren
- Flipchart/Tafel und Schreibmaterial vorbereiten
- Getränke und Gläser bereitstellen
- Teilnehmer\_innenliste bereithalten
- Rollenspiel vorbereiten (eine für die Gruppe passende Situation auswählen, wichtige Inhalte, die im Rollenspiel vermittelt werden sollen, herausarbeiten, evtl. mit dem/der Rollenspielpartner\_in den Ablauf kurz durchsprechen)
- **Arbeitsblätter „Modul 4.1 Rollenspielauswertung“ und „suchtförderndes Verhalten erkennen“ kopieren**

Aktivität	Eingeplante Zeit (Minuten)
Dokumentation der Teilnehmer_innen	während die Teilnehmer_innen eintreffen
Begrüßung der Teilnehmer_innen, Anerkennung für ihr Erscheinen wird ausgesprochen	5
<b>Kurze</b> Befindlichkeitsrunde am Anfang der Gruppe	10
Im Rollenspiel wird eine „typische“ Situation gezeigt: Der Sohn hat zwei Tage nicht geschlafen und bittet seine Mutter, für ihn bei der Arbeitsberatung anzurufen, um ihn dort wegen Krankheit zu entschuldigen und einen neuen Termin zu vereinbaren	15
Die Teilnehmer_innen werden gebeten, in Kleingruppen mit den Fragen von Arbeitsblatt „Modul 4.1 Rollenspielauswertung“ über das Gesehene zu sprechen und die Antworten zu notieren	30

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was fanden Sie an dem Verhalten der Mutter gut bzw. nicht gut</li> <li>• Wie hätte die Mutter sich anders verhalten können</li> </ul> <p>Die Ergebnisse werden in der Großgruppe zusammengetragen und auf das Flipchart notiert. Eventuell fehlende Punkte werden ergänzt</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurzer Infoblock seitens der Gruppenleitung mit Eingehen auf kulturspezifische Besonderheiten</li> </ul> <p>insbesondere Verdeutlichung die Dynamik der meist auftretenden Problematik des Versuchs der Geheimhaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zu Beginn vor dem Vater</li> <li>➤ später vor weiteren Familienangehörigen</li> <li>➤ dann vor weiteren Verwandten</li> <li>➤ schließlich vor der „Gesellschaft“</li> <li>➤ mangelndes Vertrauen in Beratungssystem Deutschlands bzw. allgemein Angebote des deutschen (Sucht-)Hilfesystems verhindert oft das rechtzeitige In Anspruch nehmen von Hilfe</li> <li>➤ Weigerung, sich an eine Beratungsstelle zu wenden führt dazu, dass letztlich der Abhängige gedeckt wird und sich mehr oder weniger sicher sein kann, dass ihm keine Konsequenzen drohen</li> <li>➤ eine Weiterentwicklung der Konsumproblematik z.B. von Missbrauch zu Abhängigkeit wird so eher begünstigt als verhindert</li> </ul> <p>Folgende Fragen werden in Großgruppe diskutiert:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie entsteht Co-Abhängigkeit?</li> <li>• Durch welche Verhaltensweisen ist Co-Abhängigkeit gekennzeichnet?</li> <li>• Welche Bedeutung hat Co-Abhängigkeit für die Familie, Partnerschaft, etc.?</li> <li>• Welche Auswirkung hat sie auf den Angehörigen?</li> <li>• Welche Dynamiken entwickeln sich aus diesem Verhalten?</li> </ul> <p>Dabei betont der Gruppenleiter, dass es nicht darum geht, den Gruppenteilnehmer_innen die Schuld für die Sucht ihrer Angehörigen zuzuschieben und dass es sehr gut ist, dass sie eigene Wege gesucht haben, um mit der belastenden Situation umzugehen (Würdigung der bisherigen Coping-Strategien), dass es jedoch evtl. noch bessere Möglichkeiten gibt und dass es ihnen persönlich damit besser gehen kann.</p>	50
<p>Als „Hausaufgabe“ werden die Teilnehmer_innen gebeten, im eigenen Umfeld genau hinzuschauen, wo evtl. co-abhängiges Verhalten passiert, welche Konsequenzen dies hat und das Beobachtete auf das Arbeitsblatt „Modul 4.1 suchtförderndes Verhalten erkennen“ festzuhalten</p>	10
Gesamtzeit	120

**5.1.1 Modul 4.1/ Arbeitsblatt/ aufdecken/ Rollenspielauswertung (deutsch, türkisch)**

**Bitte sprechen Sie über das Rollenspiel in der Kleingruppe und notieren Sie Ihre Gedanken!**

**1. Was fanden Sie in der Kommunikation im Rollenspiel gut?**

**2. Was fanden Sie in der Kommunikation nicht gut?**

**3. Haben Sie andere Vorschläge?**

***Vielen Dank ;-)***

**Lütfen kendi aranızda konuşarak düşüncelerinizi not ediniz!**

**Rol canlandırmasındaki iletişimde size göre**

**1. iyi bulduğunuz noktalar:**

**2. iyi bulmadığınız noktalar:**

**3. Önerileriniz :**

***Teşekkürler ;-)***

## 5.2 Modul 4.2/ 12.Treffen/ erkennen

Ziele für diese Stunde:

14. Die Teilnehmer\_innen sollen eigenes suchtförderndes Verhalten erkennen und die Entstehung nachvollziehen
15. Möglichkeiten der Verhaltensänderungen sollen von Teilnehmer\_innen konkretisiert werden

Vorbereitung:

- Sitzgelegenheiten organisieren
- Flipchart/Tafel und Schreibmaterial vorbereiten
- Getränke und Gläser bereitstellen
- Teilnehmer\_innenliste bereithalten
- Rollenspiel vorbereiten (eine für die Gruppe passende Situation auswählen, wichtige Inhalte, die im Rollenspiel vermittelt werden sollen, herausarbeiten, evtl. mit dem/der Rollenspielpartner\_in den Ablauf kurz durchsprechen)

Aktivität	Eingeplante Zeit (Minuten)
Dokumentation der Teilnehmer_innen	während die Teilnehmer_innen eintreffen
Begrüßung der Teilnehmer_innen, Anerkennung für ihr Erscheinen wird ausgesprochen	5
<b>Kurze</b> Befindlichkeitsrunde am Anfang der Gruppe	10
Wiederholung: Die Teilnehmer_innen werden gebeten, die für sie wichtigsten Punkte des letzten Treffens zusammenzufassen und Ergebnisse der Arbeitsblattes „Modul 4.1 suchtförderndes Verhalten erkennen“ werden zusammengetragen und auf Flipchart notiert.  Ergebnisse werden durchgesprochen.	35
Die Gruppenleitung bittet die Teilnehmer_innen, sich das Arbeitsblatt „Modul 1.2 Erwartungen“ noch einmal anzusehen und er hebt als Ziele	60



<ul style="list-style-type: none"> <li>• eine verbesserte Lebensqualität</li> <li>• und die Motivierung des/der Angehörigen zu einer Änderung seines/ihres Lebens (z.B. Substitution, Entgiftung, ambulante oder stationäre Therapie) bzw. die Unterstützung dabei hervor.</li> </ul> <p>Er lobt die Teilnehmer_innen für ihre bisherigen Anstrengungen und beglückwünscht sie zu ihren persönlichen Erfolgen.</p> <p>Evtl. ist schon aus dem letzten Treffen deutlicher geworden, dass co-abhängiges Verhalten eher suchtfördernd wirkt und meist nicht zu einer gewünschten Verhaltensänderung bei den Konsumierenden führt. Für die Teilnehmer_innen dagegen entstehen aus solchem Verhalten längerfristig eher Nachteile. Insbesondere soll darauf eingegangen werden, dass eine Verhaltensänderung der Angehörigen zwangsläufig eine Verhaltensänderung der Konsumierenden nach sich zieht.</p> <p>➤ Diskussion in der Großgruppe und Erfahrungsaustausch mit bisherigen Verhaltensänderungen, z.B. aufgrund des Umgangs mit dem Thema Kommunikation</p>	
<p><b>Kurze</b> Runde am Ende mit Punkt: „Was war heute für mich persönlich wichtig oder was ist mir aufgefallen?“</p> <p>(wichtige Punkte werden notiert)</p>	10
Gesamtzeit	120

## 5.3 Modul 4.3/ 13.Treffen/ modifizieren

### Ziele für diese Stunde:

16. Das neue Verhalten und Erklärungen hierfür dem/der Abhängigen gegenüber werden erarbeitet und geübt

### Vorbereitung:

- Sitzgelegenheiten organisieren
- Flipchart/Tafel und Schreibmaterial vorbereiten
- Getränke und Gläser bereitstellen
- Teilnehmer\_innenliste bereithalten
- Mitschrieb der ersten Stunde bereithalten (Verstärker)
- **Arbeitsblatt „Modul 4.3 suchtförderndes Verhalten modifizieren“ kopieren**

Aktivität	Eingeplante Zeit (Minuten)
Dokumentation der Teilnehmer_innen	während die Teilnehmer_innen eintreffen
Begrüßung der Teilnehmer_innen, Anerkennung für ihr Erscheinen wird ausgesprochen	5
<b><u>Kurze</u></b> Befindlichkeitsrunde am Anfang der Gruppe	10
Wiederholung: Die Teilnehmer_innen werden gebeten, die für sie wichtigsten Punkte der Verhaltensänderungen aus der letzten Stunde zusammenzutragen	15
Die Gruppenleitung bittet die Gruppe, <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Situationen, in denen es bisher zu suchtfördernden Verhaltensweisen kam</li> <li>• und alternative Verhaltensweisen zu sammeln.</li> </ul> Ergebnisse werden auf dem Flipchart notiert	40

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Die Teilnehmer_innen tragen alternative Verhaltensweisen, die sie ausprobieren möchten, auf Arbeitsblatt „Modul 4.3 suchtförderndes Verhalten modifizieren“ ein</li> <li>➤ evtl. Reaktionen der konsumierenden Angehörigen werden auf dem Flipchart gesammelt und der mögliche Umgang mit ihnen diskutiert</li> <li>➤ Ergebnisse werden von den Teilnehmer_innen auf Arbeitsblatt „Modul 4.3 suchtförderndes Verhalten modifizieren“ festgehalten</li> </ul> <p><b>WICHTIG:</b> Die Sicherheit der Gruppenteilnehmer_innen steht an erster Stelle, d.h. es muss sehr sorgfältig abgewogen werden, ob durch die Verhaltensänderung eine Gefährdung entstehen könnte</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Im nächsten Schritt werden Kleingruppen gebildet und jede_r Teilnehmer_in sucht sich eine beliebige Übungssituation heraus.</li> <li>➤ Anhand dieser Situation werden im Wechsel das Alternativverhalten und der Umgang mit evtl. problematischen Reaktionen des/der Angehörigen geübt.</li> </ul> <p>Gruppenleitung sollte zwischen den Gruppen wechseln, für Fragen zur Verfügung stehen und ggf. Anregungen geben.</p>	25
<p>In der Großgruppe werden Erfahrungen und evtl. Probleme beim Rollenspiel zusammengetragen und diskutiert.</p>	15
<p><b>Kurze</b> Runde am Ende mit Punkt: „Was war heute für mich persönlich wichtig oder was ist mir aufgefallen?“</p> <p>(wichtige Punkte werden notiert)</p>	10
<p>Gesamtzeit</p>	120





### 6.1.1 Modul 5.1/ Arbeitsblatt/ Grenzen durchsetzen/ Probleme

(deutsch, russisch, türkisch)

Bei der Durchsetzung meiner Grenzen traten bisher folgende Probleme auf:

Dies ist meine Grenze	Dieses Problem trat auf

При настаивании на признании мои границ могут возникнуть следующие проблемы :

Это моя граница	Эта проблема возникнет

Sınırlarımı kabul ettirirken Őimdiye kadar Őu sorunlarla karŐılaŐtıđıđ

Sınırlarım	ortaya ıkan sorunlar



## 6.2 Modul 5.2/ 15. Treffen/ eigene Grenzen kennen und durchsetzen

### Ziele für diese Sitzung:

- Eigene Grenzen sollen auf ihre Realitätsnähe und Durchsetzbarkeit geprüft werden
- Informationen sollen vermittelt werden über Möglichkeiten der Durchsetzung von Grenzen und die jeweiligen Folgen bzw. wie es dann weitergehen kann
- Die Teilnehmer\_innen üben die Durchsetzung ihrer Grenzen im Rollenspiel

### Vorbereitung:

- Sitzgelegenheiten organisieren
- Flipchart/Tafel und Schreibmaterial vorbereiten
- Getränke und Gläser bereitstellen
- Teilnehmer\_innen liste bereithalten
- **Arbeitsblatt „Modul 5.2 Grenzen durchsetzen“ kopieren**
- **Die Kommunikationsregeln auf Flipchart/Tafel schreiben, um darauf verweisen zu können**
- 

Aktivität	Eingeplante Zeit (Minuten)
Dokumentation der Teilnehmer_innen	Während dem Erscheinen der Teilnehmer_innen
Begrüßung der Teilnehmer_innen, Anerkennung für ihr Erscheinen wird ausgesprochen	5
<b>Kurze</b> Befindlichkeitsrunde am Anfang der Gruppe	10
Wiederholung <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Besprechung der Erfahrungen mit den Hausaufgaben</li> <li>➤ Möglicherweise aufgetretene Probleme werden in Arbeitsblatt „Modul 5.2 Grenzen durchsetzen“ eingetragen</li> </ul>	15
Kleingruppenarbeit <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Austausch über die möglichen Gründe für die auf den Arbeitsblättern notierten Probleme bei der Umsetzung</li> </ul>	15
Großgruppe <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sammlung der Ergebnisse auf Flipchart</li> <li>➤ Informationsvermittlung von der Gruppenleitung über die Umsetzung von Grenzen z.B.:               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Welche Folgen hat es für den/die konsumierende_n Angehörige_n, wenn ich ihn/sie aus der Wohnung verweise, weil er/sie meine Grenzen überschreitet?</li> </ul> </li> </ul>	20

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ und lädt die Teilnehmer_innen ein, ihre persönlichen formulierten Grenzen kritisch zu betrachten <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wie realistisch sind sie?</li> <li>➤ Wie könnte ich sie anders formulieren, damit sie durchsetzbarer werden?</li> </ul> </li> </ul> <p>Konstruktive Formen der Durchsetzung werden besprochen und in dem Zusammenhang an die Kommunikationshilfen erinnert.</p> <p>Arbeitsblatt „Modul 5.2 Grenzen durchsetzen“ wird ggf. ergänzt</p>	
<p>Kleingruppenarbeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Die Gruppenteilnehmer_innen werden gebeten im Rollenspiel die Durchsetzung ihrer Grenzen zu üben.</li> <li>➤ Hierzu setzen sie zuerst die anderen Kleingruppen-Teilnehmer_innen von ihren persönlichen Grenzen in Kenntnis und erklären ihnen kurz die Situation, an der sie üben möchten.</li> <li>➤ Nach dem Rollenspiel werden wieder zuerst die positiven Aspekte hervorgehoben, dann kann konstruktive Kritik gegeben werden</li> </ul> <p>Gruppenleitung sollte zwischen den Gruppen wechseln, für Fragen zur Verfügung stehen und ggf. Anregungen geben. .</p>	30
<p>Kurz wird in der Großgruppe über das Erlebte gesprochen und der/die Gruppenleiter_in lobt das Engagement der Teilnehmer_innen und ihren Mut, im Rollenspiel zu üben.</p>	10
<p>Als „Hausaufgabe“ werden die Teilnehmer_innen gebeten, ihre formulierten persönlichen Grenzen im Alltag auszuprobieren.</p>	5
<p><b>Kurze</b> Runde am Ende mit Punkt: „Was war heute für mich persönlich wichtig oder was ist mir aufgefallen?“</p> <p>(wichtige Punkte werden notiert)</p>	10
<p>Gesamtzeit</p>	120

6.2.1 Modul 5.2/ Arbeitsblatt/ Grenzen durchsetzen (deutsch, russisch, türkisch)

Ich denke, dass ich meine Grenzen in Zukunft folgendermaßen durchsetzen kann

Meine Grenzen	folgendermaßen kann ich sie durchsetzen

Это мои личные границы и я показываю их следующим образом:

Моя граница	Способ ее представления в отношениях с другими

*Bundan sonra sınırlarımı Őu Őekilde kabul ettirebileceđimi dŐŐnŐyorum*

Sınırlarım	Őu Őekilde kabul ettirebilirim

## 7. Die Lebensqualität verbessern

### 7.1 Modul 6.1/ 16.Treffen/ Lebensqualität verbessern I

#### Ziele für diese Stunde:

- Ein Lebensbereich für die Lebensqualitätsverbesserung, in dem ein\_e Teilnehmer\_in auf der Zufriedenheitsskala einen moderaten Wert angegeben hat, soll ausgewählt werden
- Die Gründe, die zu der relativ schlechten Bewertung geführt haben, sollen erörtert werden
- Strategien zur Zielsetzung sollen vermittelt werden

#### Vorbereitung:

- Sitzgelegenheiten organisieren
- Flipchart/Tafel und Schreibmaterial vorbereiten
- Getränke und Gläser bereitstellen
- Teilnehmer\_innen liste bereithalten
- **Zufriedenheitsskala Arbeitsblatt „Modul 6.1 Fragen zur Zielverwirklichung“ kopieren**
- Ein für die Gruppe passendes Beispiel auswählen, an dem die „Leitlinien“ zur Zielbeschreibung erklärt werden könne

Aktivität	Eingeplante Zeit (Minuten)
Dokumentation der Teilnehmer_innen	während die Teilnehmer_innen eintreffen
Begrüßung der Teilnehmer_innen, Anerkennung für ihr Erscheinen wird ausgesprochen	5
<b>Kurze</b> Befindlichkeitsrunde am Anfang der Gruppe	10

<p>Wiederholung: Die Teilnehmer_innen werden gebeten, der Gruppe mitzuteilen, wie es ihnen mit ihren „Hausaufgaben“ ergangen ist.</p>	<p>15</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Die Gruppenleitung führt den Themenschwerpunkt „Lebensqualität verbessern“ ein. Evtl. ist aus den von Teilnehmer_innen genannten persönlichen Verstärkern schon hervorgegangen, dass sie sich wünschen, dass es ihnen besser geht (körperlich/psychisch).</li> <li>➤ Auch hebt die Gruppenleitung hervor, dass die Teilnehmer_innen es „sich verdient“ haben, auf sich selbst zu achten und dass es wichtig ist, dass sie ihre „Batterien auftanken“, um Kraft für ihren anstrengenden Alltag zu haben („Erlaubnis geben“).</li> <li>➤ Die Gruppe wird eingeladen, zu diskutieren, was jede_r einem guten Freund/einer guten Freundin raten würde, was er/sie tun könnte, wenn es ihm/ihr nicht gut geht (so wird versucht, kognitive Bewertungsmechanismen, die evtl. entstehen würden, wenn nach Möglichkeiten gefragt werden würde, wie das eigene Wohlbefinden erhöht werden könnte, z.B. „das klappt ja bei mir sowieso nicht“ „ich hab das ja schon oft probiert“, zu umgehen und möglichst viele Ideen zu sammeln)</li> </ul>	<p>20</p>
<p>Ideen der Teilnehmer_innen werden auf dem Flipchart gesammelt und evtl. durch Vorschläge der Gruppenleitung erweitert (Sport, kulturelle Aktivitäten, Lesen, sich mit Freunden treffen, Musizieren, andere Hobbies,...).</p>	<p>10</p>
<p>Damit alle Teilnehmer_innen einen oder mehrere konkrete Bereiche finden kann, in dem er/sie etwas verändern möchten, bittet die Gruppenleitung alle Teilnehmer_innen, die Zufriedenheitsskala auszufüllen.</p>	<p>10</p>
<p>Wer möchte, kann der Gruppe die Ergebnisse von einer oder zwei Bereichen mitteilen und begründen, warum sie so bewertet wurden.</p>	<p>10</p>
<p>Die Gruppenleitung bittet die Teilnehmer_innen, einen Bereich auszuwählen, dem sie einen Wert um 5 gegeben haben und dessen Wichtigkeit den Wert 2 oder 3 hat.</p>	<p>5</p>

<p>Dann wird die Gruppe eingeladen, darüber zu diskutieren, wie Ziele formuliert sein sollten, damit ein Erreichen möglichst wahrscheinlich ist. Die Gruppenleitung gibt ein Beispiel, wie „Ich werde jetzt sportlicher“, und macht daran deutlich, wie das Beispiel konkret gemacht werden kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Benenne Ziele in einer knappen und unkomplizierten Art („Ich möchte mehr Sport machen“)</li> <li>➤ Verwende positive Formulierungen, die anzeigen, was gemacht werden soll (Nicht: „Ich möchte nicht mehr so unsportlich sein“)</li> <li>➤ Verwende nur spezifische, messbare Verhaltensweisen („Ich möchte zweimal die Woche für eine Stunde Sport machen“)</li> <li>➤ Definiere Ziele/Strategien, die vernünftig und erreichbar sind (Nicht: „ab morgen gehe ich jeden Tag für zwei Stunden ins Fitnessstudio“)</li> <li>➤ Suche Ziele/Strategien aus, die unter deiner Kontrolle liegen (Nicht: „wenn das Wetter gut ist und mein Chef mich lobt, dann mache ich Sport“)</li> <li>➤ Vertraue auf Fähigkeiten, Ressourcen, die du hast oder die du lernen kannst (Nicht: „Ich werde jetzt Eiskunstläufer auf Hochleistungsniveau“)</li> </ul> <p>Der Beispielsatz könnte dann lauten: „Ich möchte am Montag und am Mittwoch jeweils von 16-17Uhr einen flotten Spaziergang durch den Park machen“.</p> <p>Wichtig hierbei ist, dass die Teilnehmer_innen verstehen, worauf es bei der Zielsetzung ankommt, damit ein Transfer auf andere Lebensbereiche geleistet werden kann.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arbeitsblatt „Fragen zur Zielverwirklichung“ werden ausgeteilt</li> </ul>	20
<p>Als „Hausaufgabe“ werden die Angehörigen gebeten, sich für den von ihnen ausgewählten Lebensbereich ein oder zwei erreichbare Ziele zu setzen und diese auf die Rückseite der Zufriedenheitsskala zu notieren.</p>	5
<p>„<b>Kurze</b> Runde am Ende mit Punkt: „Was war heute für mich persönlich wichtig oder was ist mir aufgefallen?“ (wichtige Punkte werden notiert)“</p>	10
<p>Gesamtzeit</p>	120



## Fragen zur Zielverwirklichung

- Habe ich mein Ziel knapp und unkompliziert benannt?
- Habe ich positive Formulierungen verwendet, die anzeigen, was ich machen möchte?
- Ist meine geplante Verhaltensweise konkret genug?
- Ist mein Ziel vernünftig und erreichbar?
- Liegt das Erreichen des Ziels unter meiner Kontrolle?
- Kann ich für das Erreichen des Ziels auf Fähigkeiten, Eigenschaften, etc. vertrauen, die ich bereits habe?

**При формулировании цели необходимо обратить внимание на следующее:**

- Сформулирована ли моя цель коротко и несложно?
- Содержит ли моя цель положительные высказывания, выражающие то, чего я хочу добиться?
- Достаточно ли конкретно определен мой запланированный образ поведения?
- Разумна и реалистична ли моя цель?
- Находится ли достижение цели в пределах моего влияния?

## Hedeflerime ulaşabilmem için:

- Hedefimi *kısa ve basit bir biçimde tanımladım mı?*
- Ne yapmak istediğimi ortaya koyan pozitif ifadeler kullandım mı?
- Planladığım davranış biçimi yeterince somut mu?
- Hedefim mantıklı ve gerçekçi mi?
- Hedefe ulaşmak tamamen benim elimde mi?
- Hedefime ulaşmak için şimdiden sahip olduğum yeteneklere, özelliklere vs. güvenebilir miyim?

## 7.2 Modul 6.2/ 17.Treffen/ Lebensqualität verbessern II

### Ziele für diese Stunde:

17. Positive Aktivitäten sollen konkret formuliert und geplant werden
18. Das soziale Netzwerk soll ausgeweitet werden
19. Soziale Aktivitäten unabhängig von dem/der Abhängigen sollen entwickelt werden
20. Der Umgang mit auftretenden Schwierigkeiten soll diskutiert werden

### Vorbereitung:

- Sitzgelegenheiten organisieren
- Flipchart/Tafel und Schreibmaterial vorbereiten
- Getränke und Gläser bereitstellen
- Teilnehmer\_innenliste bereithalten
- **Arbeitsblatt.Modul.6.2.Selbstbelohnung kopieren**

Aktivität	Eingeplante Zeit (Minuten)
Dokumentation der Teilnehmer_innen	während die Teilnehmer_innen eintreffen
Begrüßung der Teilnehmer_innen, Anerkennung für ihr Erscheinen wird ausgesprochen	5
<b>Kurze</b> Befindlichkeitsrunde am Anfang der Gruppe	10
Wiederholung: Die Teilnehmer_innen werden gebeten, Informationen aus der letzten Stunde zur Zielsetzung zusammenzutragen und ihre bisherigen Erfahrungen damit auszutauschen.	20
<p>Die Gruppenleitung bittet die Teilnehmer_innen, die von ihnen formulierten Ziele vorzutragen, macht die Gruppe auf die Wichtigkeit eines positiven und akzeptierenden Umgangs miteinander aufmerksam und betont, dass es nicht darum geht, die vorgetragenen persönlichen Ziele zu kritisieren, sondern sie möglichst realistisch und erreichbar zu formulieren.</p> <p>Alle Teilnehmer_innen werden von der Gruppenleitung und den anderen Mitgliedern darin unterstützt, ihre persönlichen Ziele nach den Hilfestellungen zu formulieren. Auch folgende Aspekte können dabei hilfreich sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Aktivität ist angenehm für die Angehörigen</li> <li>- Sie ist nicht teuer</li> </ul>	25

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sie ist einfach dem Tagesplan der Angehörigen hinzuzufügen</li> <li>- Sie ist anhaltend (also nicht einmalig!) und wurde schon früher von den Angehörigen ausgeführt</li> </ul> <p>21. Sie bezieht evtl. andere Menschen mit ein, besonders solche, die die Angehörigen kennen</p> <p>Die Ergebnisse werden auf Arbeitsblatt „Modul 6.2 Selbstbelohnung“ eingetragen.</p>	
<p>Im nächsten Schritt wird in der Gruppe überlegt, welche Strategien hilfreich sein könnten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ z.B. im Kalender ein besonderes Zeichen machen für die Tage, an denen ich meinen Spaziergang machen möchte</li> </ul> <p>und welche möglichen Probleme berücksichtigt werden müssen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ z.B. regnet es, wenn ich meinen Spaziergang machen möchte – Lösung: ich kaufe mir einen Regenschirm</li> </ul> <p>Gemeinsam werden Lösungen gesucht und alle Teilnehmer_innen tragen ihre persönlichen Strategien, möglichen Probleme und Lösungen in Arbeitsblatt „Modul 6.2 Selbstbelohnung“ ein.</p>	25
<p>Sind an der Aktivität andere Personen beteiligt, kann im Rollenspiel geübt werden, wie diese angesprochen werden, um etwas (ein Treffen, eine Aktivität) zu vereinbaren.</p>	20
<p>Als „Hausaufgabe“ werden die Angehörigen gebeten, ihr formuliertes Ziel anzustreben und auf Arbeitsblatt „Modul 6.2 Selbstbelohnung“ zu vermerken, ob es ihnen gelungen ist oder nicht (und warum).</p>	5
<p>„<b>Kurze</b> Runde am Ende mit Punkt: „Was war heute für mich persönlich wichtig oder was ist mir aufgefallen?“</p> <p>(wichtige Punkte werden notiert)“</p>	10
<p>Gesamtzeit</p>	120

7.2.1 Modul 6.2/ Arbeitsblatt/ Selbstbelohnung (deutsch, russisch, türkisch)

„Ich tue mir etwas Gutes!“

Folgendes nehme ich mir vor:

Was möchte ich machen?	Wie mache ich es? Was brauche ich?	Welche Probleme könnten auftreten? Was mache ich dann?	Hat es funktioniert? Warum? Warum nicht?

„Я пытаюсь расслабиться и вызвать у себя положительные эмоции!“

Для этого я предпринимаю следующее:

<b>Что я хочу предпринять?</b>	<b>Моя стратегия Как я это делаю Что мне для этого нужно?</b>	<b>Какие проблемы могут возникнуть и как я буду их преодолевать?</b>	<b>Достигли ли вы положительных эмоций?  Почему  Почему нет?</b>

„Kendimi ödüllendiriyorum!

Kendime bir iyilik yapıyorum!“

Şunları yapmaya karar verdim:

Ne yapmak istiyorum?	Stratejim ne Nasıl yapıyorum Nelere ihtiyacım var?	Hangi sorunlar ortaya çıkabilir O zaman ne yaparım?	İşe yaradı mı? Neden yaradı / neden yaramadı?



## Zufriedenheitsskala

Lebensbereich	Unglücklich					Glücklich					Wie wichtig ist Ihnen dieser Lebensbereich?		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Unwichtig	Sehr wichtig	
Freizeitgestaltung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Finanzielle Situation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Soziales Umfeld/Beziehungen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Konflikte mit dem Gesetz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Körperliche Gesundheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Psychische Gesundheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Beziehungen in der Familie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Arbeitsleben	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Eigener Konsum von Suchtmitteln	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3

## Оцените, насколько Вы довольны

Сфера жизни	Счастлив					Несчастлив					Насколько важна для Вас эта сфера жизни?		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Неважно	Очень важно	
Организация свободного времени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Финансовая ситуация	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Социальное окружение/Отношения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Противоречие, конфликт с законом	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Физическое здоровье	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Психическое здоровье	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Отношения в семье	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Работа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Личное употребление средств, вызывающих зависимость	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3

## Memnuniyet Skalası

Hayat Alanları	memnun					memnun değil					Aşağıdaki yaşam alanları sizin için ne kadar önemlidir?		
											önemsiz	çok önemli	
Boş zamanlarınızı düzenleme	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Mali durumunuz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Sosyal çevre/ilişkiler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Yasalarla sorun	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Bedensel sağlığınız	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Ruhsal sağlığınız	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Aile içinde ilişkileriniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
İş hayatınız	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
Kullandığınız bağımlılık yapıcı maddeler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3

## 8. Erarbeitung von Strategien gegen Gewalt

### 8.1 Modul 7.1/ 18. Treffen/ Strategien gegen Gewalt I

#### Ziele für diese Stunde:

- Information über das Hilfesystem in Deutschland bei häuslicher Gewalt (z.B. Frauenhaus, Polizei) soll vermittelt werden
- Die Teilnehmer sollen vorsichtig eingeladen werden, über häusliche Gewalt zu sprechen

#### Vorbereitung:

- Sitzgelegenheiten organisieren
- Flipchart/Tafel und Schreibmaterial vorbereiten
- Getränke und Gläser bereitstellen
- Teilnehmer\_innenliste bereithalten
- Den Artikel zur häuslichen Gewalt an die Gruppe anpassen, so dass möglichst alle zu vermittelnden Aspekte darin vorkommen und den Artikel kopieren
- Für die Gruppe passende Beispiele für externale und internale Trigger, sowie „rote Fahnen“ vorbereiten
- **Arbeitsblätter „Modul 7.1 Zeitungsausschnitt“ und „Modul 7.2 Triggersituationen“ kopieren**
- Informationsbroschüren zum Hilfesystem bei häuslicher Gewalt bereitlegen

Aktivität	Eingeplante Zeit (Minuten)
Dokumentation der Teilnehmer_innen	während die Teilnehmer_innen eintreffen
Begrüßung der Teilnehmer_innen, Anerkennung für ihr Erscheinen wird ausgesprochen	5
<b>Kurze</b> Befindlichkeitsrunde am Anfang der Gruppe	10
Wiederholung: Die Teilnehmer_innen werden gebeten, der Gruppe mitzuteilen, wie es ihnen mit ihren „Hausaufgaben“ ergangen ist und wo es Probleme gab.	10
Anhand des Zeitungsartikels über häusliche Gewalt wird das Thema eingeführt. Die Gruppenleitung erklärt, was alles zu häuslicher Gewalt zählt: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Physische Gewalt (z. B. Schlagen, Treten, Würgen, Einsatz von Waffen, Essensentzug)</li> </ul>	35

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psychische Gewalt (z. B. Schlafentzug, permanente Beschimpfungen, Erniedrigungen, Drohungen)</li> <li>- Sexualisierte Gewalt (z. B. Zwang zu sexuellen Handlungen, Vergewaltigungen in einer Partnerschaft)</li> <li>- Soziale Gewalt (z. B. Einsperren, Kontaktverbote)</li> <li>- Ökonomische Gewalt (z. B. Geld verweigern, Verbot der Erwerbstätigkeit)</li> </ul> <p>und bittet die Teilnehmer_innen, ihre Meinung zum Artikel der Gruppe mitzuteilen und ganz allgemein über Gehörtes oder von Bekannten Erfahrenes zu diesem Thema zu sprechen.</p>	
<p>Die Gruppenleitung macht deutlich, dass aggressives Verhalten oft vorhersagbar ist und erklärt das Prinzip von externalen und internalen Triggern sowie „roten Flaggen“ jeweils mit Beispielen.</p>	20
<p>Die Gruppenleitung geht darauf ein, dass Familien, in denen ein_e Suchtkranke_r lebt, ein besonderes Risiko haben, Opfer von häuslicher Gewalt zu werden und vermittelt Information zum deutschen Hilfesystem,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ z.B. über Frauenhäuser (an wen kann ich mich wenden, was passiert dann, etc.),</li> <li>➤ Polizei (welche Konsequenzen hat es, wenn ich die Polizei rufe? Wann ist es evtl. sinnvoll, die Polizei zu rufen?)</li> <li>➤ Auch ein möglicher „Notfallplan“ wird beispielhaft erklärt.</li> </ul> <p>Ziel ist es, den Teilnehmer_innen das Gefühl zu vermitteln, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind und dass es keine Schande ist, darüber zu sprechen. In diesem Zusammenhang wird nochmals darauf eingegangen, dass Gewalt ein Tabuthema ist und dass es schwer ist, dieses zu brechen, insbesondere wenn das Problem vielleicht schon seit längerer Zeit besteht. Auch wenn dies der Fall wäre gibt es Möglichkeiten die Situation zu verbessern!</p> <p>Zusätzlich werden Informationsbroschüren über das Hilfesystem bei häuslicher Gewalt ausgeteilt.</p>	20
<p>Als „Hausaufgabe“ werden die Teilnehmer_innen gebeten, in ihrem Umfeld auf Situationen zu achten, in denen es (fast) zu Gewalt kam und besonders Triggern und „roten Flaggen“ Beachtung zu schenken. Außerdem werden sie gebeten, weiterhin die positiven Aktivitäten, die in den vorhergehenden Treffen bearbeitet wurden, auszuführen.</p>	5
<p>Runde am Ende mit Punkt: „Was war heute für mich persönlich wichtig oder was ist mir aufgefallen?“ und darüber hinaus die Bitte an alle Teilnehmer_innen, zusätzlich kurz zu sagen, was er/sie bisher in der Gruppe Positives erreicht hat (wichtige Punkte werden notiert)</p>	15
<p>Gesamtzeit</p>	120

### 8.1.1 Modul.7.1/ Arbeitsblatt/ Triggersituationen (deutsch, russisch, türkisch)

Diese Situationen sind „brenzlich“ und Hinweise (externale Trigger / „rote Fahnen“) auf mögliche Gefahr:

Situation	Hinweise

Следующие ситуации являются „щекотливыми“ и могут указывать на возможную опасность:

Ситуация	Указатели, что ситуация может выйти из под контроля

Şu durumlar kritik ve şunlar olası bir tehlikeyi işaret ediyor  
(harici tetikleyiciler ve „rote Fahnen“):

Durum	İşaretler



## 8.1.2 Modul 7.1/ Arbeitsblatt/ deutsche Zeitungsausschnitt

Nürnberger Zeitung

### **Häusliche Gewalt stellt großes Problem dar**

NÜRNBERG. Laut Polizeiangaben wurde die Polizei am Mittwochnachmittag zu einer häuslichen Auseinandersetzung im Stadtgebiet gerufen. Die 44-jährige Frau hatte die Polizei alarmiert, nachdem ihr 46-jähriger Mann sie zum wiederholten Mal sowohl verbal bedroht und gedemütigt als auch körperlich bedroht und angegriffen hatte. Der Mann stand unter dem Einfluss von Drogen und beschimpfte und bedrohte auch die Polizeibeamten bei deren Eintreffen.

600 Mal hat sich die Nürnberger Polizei im vorigen Jahr aufgemacht, um Opfern beizustehen, die von ihren Ehe-, Lebens- oder Lebenspartnern geschlagen, getreten, bedroht wurden. In Wirklichkeit wären nach Einschätzung von Fachleuten wohl mehr als 20.000 solcher Einsätze nötig gewesen. Mindestens jede siebte Frau nämlich, so schätzt die Nürnberger Frauenbeauftragte Susanne Maier-Müller, wird Opfer häuslicher Gewalt, in Nürnberg soll es sogar jede vierte treffen.

### **Thema ist tabu**

Das Thema ist tabubelastet wie eh und je – auch wenn sich binnen acht Jahren die Zahl der Anzeigen bei der Polizei in Nürnberg verdoppelt hat. Experten halten es deshalb für an der Zeit, in der Öffentlichkeit stärker „Partei für die Opfer zu ergreifen“. Diese müssten wissen, dass sie nicht allein auf sich gestellt seien und wo sie Hilfe und Unterstützung bekommen könnten.

## **Домашнее насилие представляет собой большую проблему**

NÜRNBERG. По данным полиции были вызваны работники полиции в среду вечером в одну из частей города из-за домашнего скандала. 44-летняя женщина сообщила полиции, что ее 46-летний муж в очередной раз оскорблял ее и угрожал при этом словами и физически. Мужчина находился под воздействием наркотиков и также при появлении работников полиции оскорблял их и угрожал им.

600 раз была вызвана полиция в Нюрнберге в прошлом году, чтобы помочь жертвам, жизнь которых из-за побоев их супругами или спутниками жизни находилась под угрозой. По оценкам экспертов должно было возникнуть больше 20.000 подобных вызовов. По данным эксперта по защите прав женщин Сюзанны Майер-Мюллер каждая седьмая женщина становится жертвой домашнего насилия, в Нюрнберге же каждая четвертая.

### Запрещенная тема

Эта тема замалчивается, несмотря на то, что в течение последних 8 лет число обращений в полицию Нюрнберга удвоилось. Эксперты считают, что пора усилить в информативных источниках внимание на эту тему. Жертвы насилия не должны оставаться одни со своей проблемой и должны быть информированы, где можно получить помощь и поддержку.

Makale / Nürnberger Zeitung

## **Ev-içi şiddet büyük bir sorun oluşturuyor**

NÜRNBERG. Polis, kendi bildirdiğine göre çarşamba günü öğleden sonra şehirdeki aile-içi bir kavgaya müdahale etmek durumunda kaldı. 44 yaşındaki bir kadın, 46 yaşındaki kocasının birçok kez tekrarlanan gerek sözlü tehdit ve hakaretlerinin, gerekse fiziksel saldırılarının ardından polisi alarma geçirdi. Adam, uyuşturucunun etkisi altındaydı ve olay yerine ulaştıklarında polise karşı da tehdit ve küfürlerini sürdürdü.

Nürnberg polisi, geçtiğimiz yıl 600 kez eşleri ve hayat arkadaşları tarafından tehdit edilen ve dövülen insanlara destek olmak durumunda kaldı. Uzmanlar bu sayının aslında 20.000'in üstünde olması gerektiğini tahmin ediyor. Nürnberg'de kadın sorunlarından sorumlu olan Susanne Maier-Müller'in tahminlerine göre, Almanya'da en azından yedi, Nürnberg'deyse dört kadından biri ev-içi şiddete uğruyor.

Konu tabu

*Her ne kadar polise yapılan şikayetler son sekiz yılda iki katına çıkmış olsa da, bu konu hala önceden olduğu gibi tabu. Uzmanlar bu nedenle, şiddet mağdurlarına kamusal alanda daha güçlü bir destek olunması, mağdurların yalnız olmadıklarını ve nereden yardım alabileceklerini bilmeleri gerektiğini belirtiyor.*

## 8.2 Modul 7.2/ 19. Treffen/ Strategien gegen Gewalt II

### Ziele für diese Stunde:

22. Eine funktionale Analyse des gewalttätigen Verhaltens soll aufgestellt werden mit dem Ziel, diese Verhalten besser vorhersagen zu können (durch das Erkennen von externalen (evtl. auch Verhalten der Angehörigen!) und internalen Triggern sowie „rote Fahnen“)
23. Bei Bedarf soll ein Notfallplan für eskalierende Situationen entworfen werden
24. In einem zweiten Schritt soll die Überlegung angeregt werden, ob es dem/der Angehörigen gut tut, die Beziehung zum/zur Konsumierenden überhaupt aufrechtzuerhalten („Warum bleibe ich bei ihm?“)

### Vorbereitung:

- Sitzgelegenheiten organisieren
- Flipchart/Tafel und Schreibmaterial vorbereiten
- Getränke und Gläser bereitstellen
- Teilnehmer\_innenliste bereithalten
- Blatt 9 und 10 kopieren
- Auf Flipchart/Tafel die Grafik „Soziales Umfeld“ zur Erklärung aufzeichnen
- Weiße Blätter für die persönlichen Grafiken der Teilnehmer bereithalten

Aktivität	Eingeplante Zeit (Minuten)
Dokumentation der Teilnehmer_innen	während die Teilnehmer_innen eintreffen
Begrüßung der Teilnehmer_innen, Anerkennung für ihr Erscheinen wird ausgesprochen	5
<b>Kurze</b> Befindlichkeitsrunde am Anfang der Gruppe	10
Wiederholung: Die Teilnehmer_innen werden gebeten, die wichtigsten Informationen der letzten Stunde zusammenzufassen. Auch werden sie gebeten, Blatt 9 auszufüllen. Wichtig ist dabei, hervorzuheben, dass sie auch Beispiele von Bekannten einfügen können.	15

<p>Der/die Gruppenleiter_in erklärt zuerst an einem Beispiel, wie die Grafik zu verstehen ist und bittet dann die Teilnehmer_innen, für ihre persönliche Situation einzuzeichnen, wer in ihrem Umfeld ihnen wichtig ist bzw. nahe steht, wem sie vertrauen, etc.</p> <p>Ziel ist, den Teilnehmer_innen deutlich zu machen, dass sie nicht alleine sind und dass sie sich auch in schwierigen Situationen auf jemanden verlassen können.</p>	15
<p>Dann wird, von einer auf Blatt 9 angegebenen Situation ausgehend, ein „Notfallplan“ entwickelt. Hierzu sollte zuerst allgemein eingeschätzt werden, wie (lebens-)bedrohlich die Situation ist (d.h. eher Rückzugsmöglichkeiten suchen oder eher Weg ins Frauenhaus planen?) und dann konkret auf die Situation bezogen ein Plan entwickelt werden. Die Ergebnisse können auf Blatt 10 eingetragen werden.</p> <p>Der Gruppenleiter ermutigt die Teilnehmer_innen noch einmal dazu, mit ihren Problemen und Sorgen nicht allein zu bleiben, sondern sich an andere Menschen zu wenden (siehe soziales Netzwerk oben).</p>	40-60
<p>Als „Hausaufgabe“ werden die Teilnehmer gebeten, sich den erarbeiteten „Notfallplan“ noch einmal durch den Kopf gehen zu lassen (ist er realistisch, was wäre evtl. noch sinnvoll etc.).</p>	5
<p><b>„Kurze“</b> Runde am Ende mit Punkt: „Was war heute für mich persönlich wichtig oder was ist mir aufgefallen?“</p> <p>(wichtige Punkte werden notiert)</p>	10
<p>Gesamtzeit</p>	120

8.2.1 Modul 7.2/ Arbeitsblatt/ Grafik. Soziales Umfeld (deutsch, russisch, türkisch)

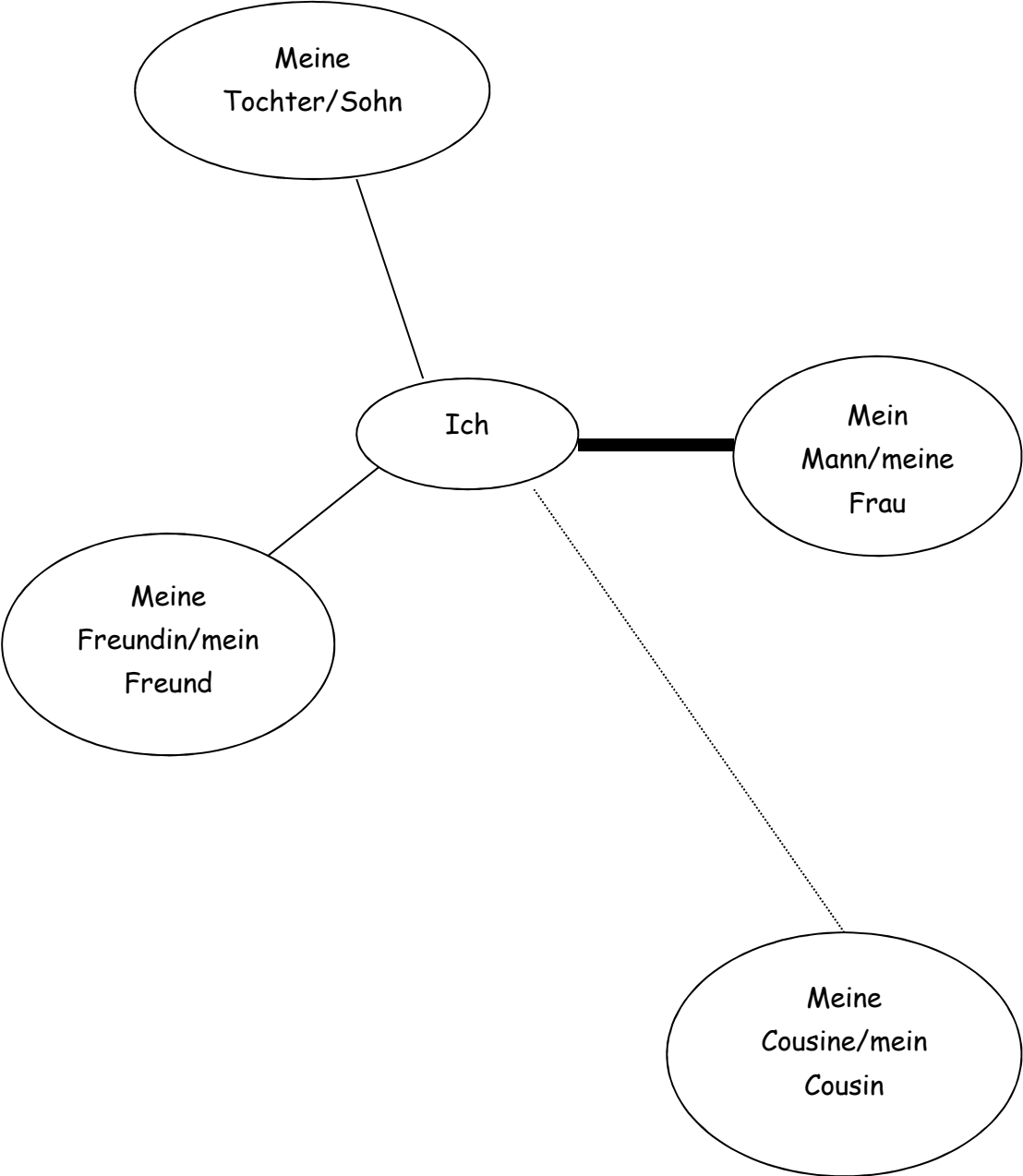
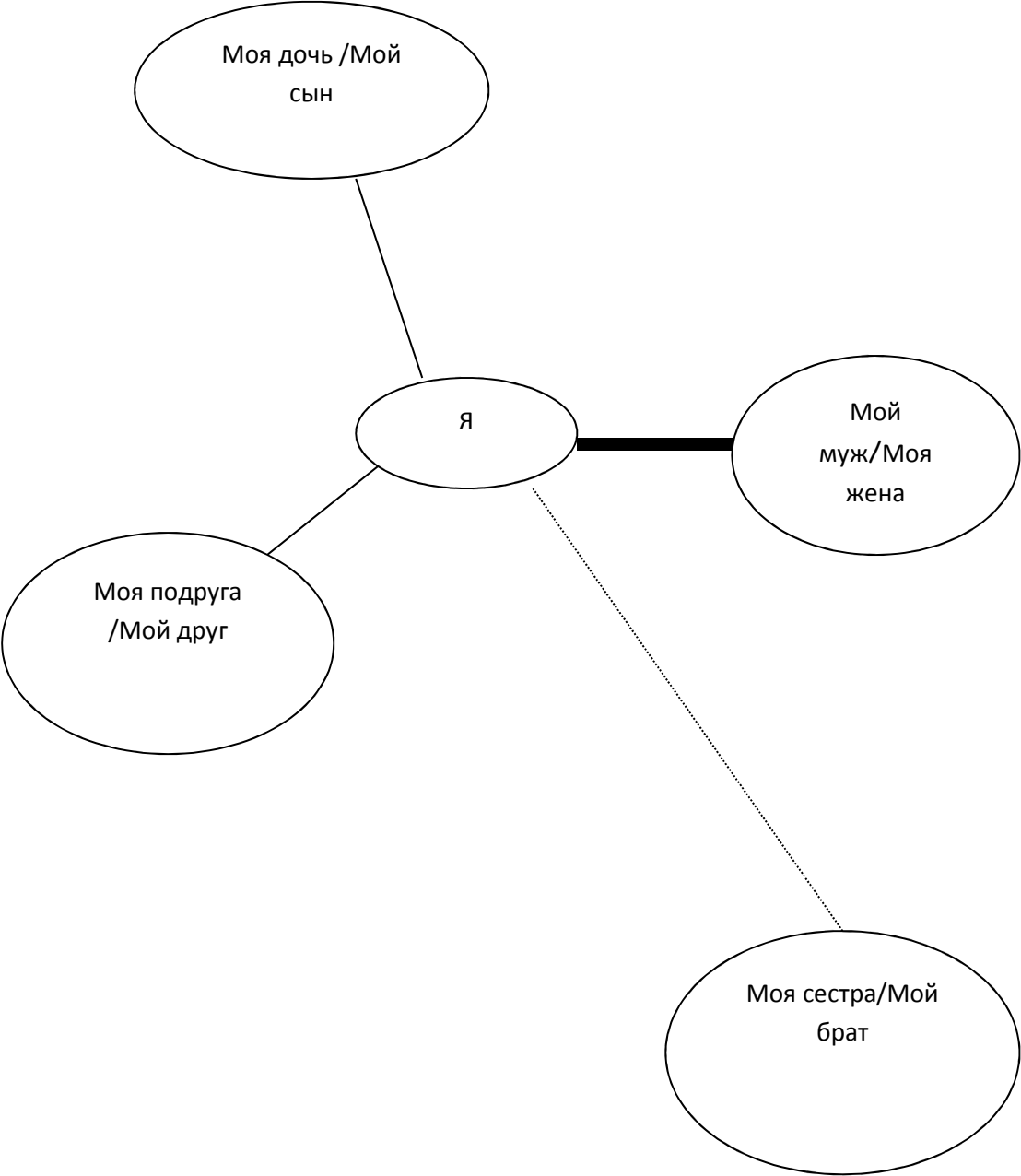
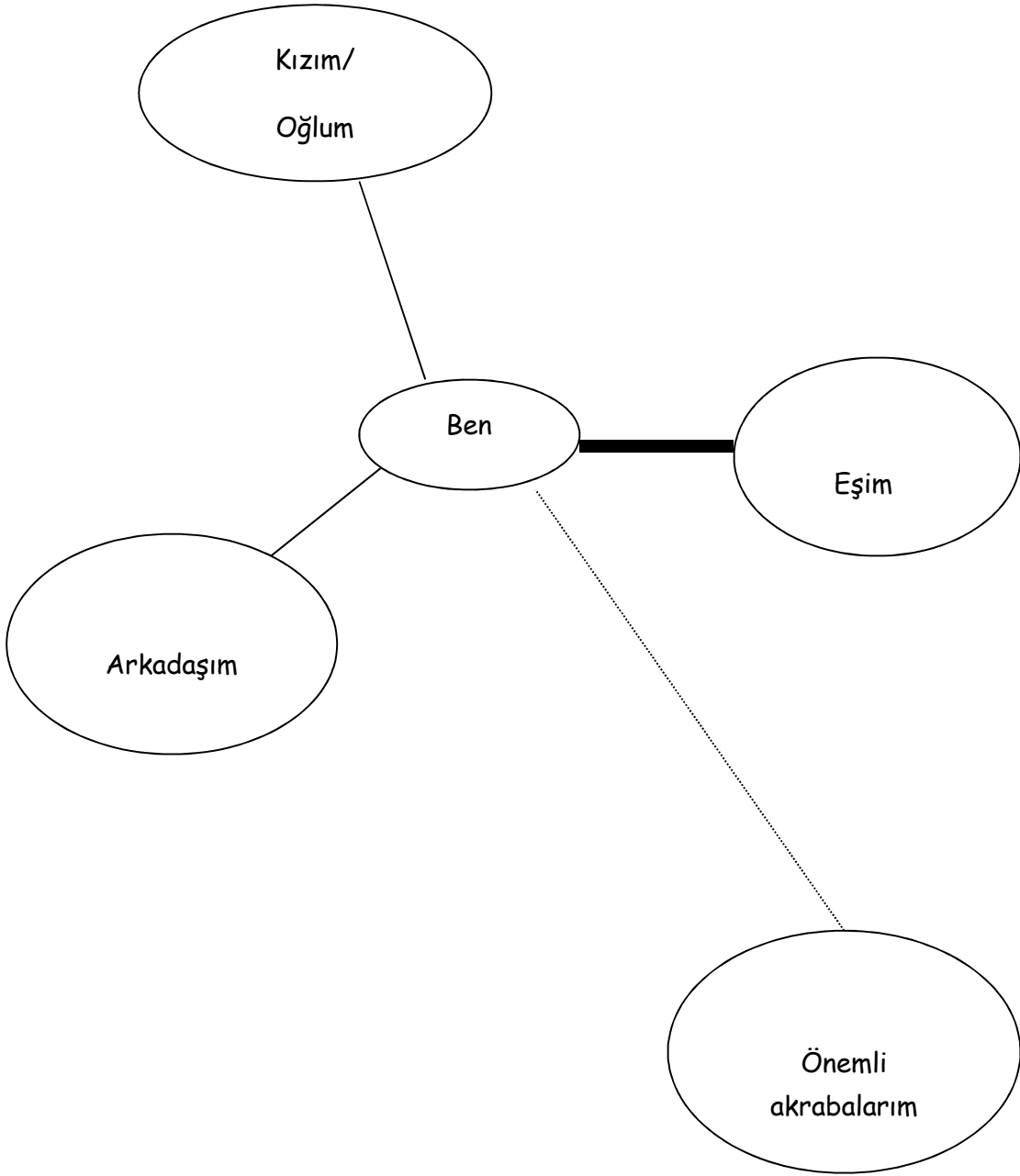


График „Социальное окружение“



Grafik „Sosyal çevre“





### 8.2.2 Modul 7.2/ Arbeitsblatt/ Hinweisreize (deutsch, russisch, türkisch)

Wenn ich diese Hinweisreize wahrnehme, verhalte ich mich folgendermaßen:

Hinweis	Reaktion

Если я вижу признаки, которые указывают на возможную опасность, то я веду себя следующим образом:

Признак	Моя реакция

İşaretlerin farkına vardığımda, şöyle davranırım:

İşaret	Tepki

## 9. Veränderungswünsche unterstützen

### 9.1 Modul 8.1/ 20. Treffen/ Die Konsumierenden in ihrem Wunsch, das Suchthilfesystem in Anspruch zu nehmen, unterstützen I

#### Ziele für diese Stunde:

- Situationen oder Zeitpunkte mit hoher Änderungsmotivation des/der Konsumierenden sollen gefunden werden
- Information zum Suchthilfesystem in Deutschland, zu professionellen Behandlungsmethoden und üblichen Behandlungsmethoden in der Community soll vermittelt werden

#### Vorbereitung:

- Sitzgelegenheiten organisieren
- Flipchart/Tafel und Schreibmaterial vorbereiten
- Getränke und Gläser bereitstellen
- Teilnehmer\_innenliste bereithalten
- Infobroschüren zum Thema Suchthilfesystem in Deutschland bereitlegen

Aktivität	Eingeplante Zeit (Minuten)
Dokumentation der Teilnehmer_innen	während die Teilnehmer_innen eintreffen
Begrüßung der Teilnehmer_innen, Anerkennung für ihr Erscheinen wird ausgesprochen	5
<b><u>Kurze</u></b> Befindlichkeitsrunde am Anfang der Gruppe	10
Wiederholung: Die Teilnehmer_innen werden gebeten, die wichtigsten Informationen der letzten Stunde und ihre Erfahrungen damit zusammenzufassen und des Arbeitsblatt „Modul 7.2 Hinweisreize“ bei Bedarf zu ergänzen/ändern .	20
Die Realisierung des Ziels, den/die Konsumierenden in seinem Wunsch, das Suchthilfesystem in Anspruch zu nehmen, zu unterstützen, wird als thematischer Schwerpunkt dieser Stunde eingeführt. Mit der Frage: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Können Sie sich vorstellen, dass die Motivation zu einer Änderung im Leben des/der Konsumierenden an manchen Tagen höher ist als an anderen, bzw. schwankt?</li> </ul> wird die Gruppe eingeladen, zu diskutieren. Der/die Gruppen-leiter_in	40

<p>sammelt die Antworten und ergänzt bei Bedarf.</p> <p>Es ist generell davon auszugehen, dass die Änderungsmotivation höher ist, wenn z.B. folgende Situationen gegeben sind:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Der/die Konsumierende verhält sich reumütig wegen einer durch das Konsumverhalten ausgelösten Krise z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Inhaftierung,</li> <li>○ mit der Polizei in Kontakt kommen</li> <li>○ Hausdurchsuchung</li> <li>○ Verlust des Arbeitsplatzes</li> <li>○ Gewalt</li> </ul> </li> <li>2. Der/die Konsumierende hört einen absolut unerwarteten Kommentar über sein Konsumverhalten</li> <li>3. Der/die Konsumierende erkundigt sich nach der Angehörigengruppe</li> <li>4. Der/die Konsumierende fragt, warum sich das Verhalten ihm gegenüber verändert hat</li> </ol> <p>Die angesprochenen Situationen und weitere Vorschläge der Angehörigen werden besprochen.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Die Notwendigkeit, dem/der Konsumierenden bei der Äußerung von Änderungswünschen zeitnah Möglichkeiten zum weiteren Vorgehen vorzulegen, wird deutlich gemacht. Dauert der Prozess zu lange, schwindet die Motivation evtl. wieder.</li> <li>➤ Gruppenleitung informiert über Wechselhaftigkeit bei Konsument_innen bezüglich auftretender Änderungswünsche und dass diese oftmals zu großer Frustration bei den Angehörigen führt.</li> <li>➤ Darüber hinaus wird über das Suchthilfesystem in Deutschland und die Behandlungsmöglichkeiten informiert.</li> <li>➤ Schema zur Verdeutlichung am Flipchart.</li> <li>➤ Auch die Möglichkeit der Inanspruchnahme einer Therapie für Angehörige wird thematisiert. (Näheres dazu in der nächsten Stunde).</li> <li>➤ Zusätzlich werden Infobroschüren zum Thema Suchthilfesystem in Deutschland ausgeteilt.</li> </ul>	30
<p>Als „Hausaufgabe“ werden die Teilnehmer_innen gebeten, sich das Informationsmaterial noch einmal anzusehen und sich evtl. Fragen zu notieren und nach Situationen Ausschau zu halten, in denen die Änderungsmotivation hoch sein könnte.</p>	5
<p>„<b>Kurze</b> Runde am Ende mit Punkt: „Was war heute für mich persönlich wichtig oder was ist mir aufgefallen?“ (wichtige Punkte werden notiert)“</p>	10
<p>Gesamtzeit</p>	120

## 9.2 Modul 8.2/ 21. Treffen/ Den Konsumierenden in seinem Wunsch, das Suchhilfesystem in Anspruch zu nehmen, unterstützen II

### Ziele für diese Stunde:

- Die Unterstützung des/der Konsumierenden in seinem Wunsch, das Suchhilfesystem in Anspruch zu nehmen, soll geübt werden
- Die Teilnehmer\_innen sollen auch auf die Möglichkeit, dass der/die Konsumierende nicht bereit ist, sein/ihr Leben zu ändern, eingestellt werden
- Vorteile, die auf jeden Fall aus der Teilnahme an der Gruppe gewonnen wurden, sollen verdeutlicht werden

### Vorbereitung:

- Sitzgelegenheiten organisieren
- Flipchart/Tafel und Schreibmaterial vorbereiten
- Getränke und Gläser bereitstellen
- Teilnehmer\_innenliste bereithalten
- **Arbeitsblatt „Modul 8.2 Unterstützung von Änderungswünschen“ kopieren**
- Nach Einschätzung der Gruppenleitung für die Gruppe wichtige Informationen zum Motivationalen Interview vorbereiten

Aktivität	Eingeplante Zeit (Minuten)
Dokumentation der Teilnehmer_innen	während die Teilnehmer_innen eintreffen
Begrüßung der Teilnehmer_innen, Anerkennung für ihr Erscheinen wird ausgesprochen	5
<b>Kurze</b> Befindlichkeitsrunde am Anfang der Gruppe	10
➤ Wiederholung: Die Teilnehmer_innen bekommen die Möglichkeit, Fragen zum Informationsmaterial der letzten Stunde zu stellen und sie werden gebeten, Arbeitsblatt „Modul 8.2 Unterstützung von Änderungswünschen“ auszufüllen.	15
Kleingruppenarbeit:  Die Teilnehmer_innen werden gebeten, sich zu überlegen, welches Vorgehen in den ausgewählten Situationen hilfreich wäre und welches nicht.  Gruppenleitung sammelt die Ergebnisse und ergänzt evtl.	20

<p>Wenig hilfreich sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorwürfe, Anschuldigungen, Verallgemeinerungen, etc.</li> </ul> <p>Hilfreicher sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- positive Kommunikation, Aufgreifen von Ambivalenzen (siehe Motivationales Interview)</li> </ul>	
<p>Kleingruppenarbeit in gleicher Zusammensetzung:</p> <p>Vorgehen wird in Rollenspielen geübt und Rückmeldung gegeben</p> <p>Gruppenleitung sollte zwischen den Gruppen wechseln und ggf. Rückmeldungen unterstützen.</p> <p>Austausch über das Erlebte in der Großgruppe</p>	35
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Die Möglichkeit, dass der/die Konsumierende sein/ihr Leben nicht verändern möchte, soll diskutiert werden.</li> <li>➤ Auch wie es in diesem Fall für die Teilnehmer_innen weitergehen könnte, wird angerissen, dies wäre dann jedoch Thema für Einzelberatungen bzw. eine eigene Therapie (z.B. Partnerschaft beenden, ausziehen, Konsumierende_n aus der Wohnung verweisen etc.).</li> <li>➤ Es wird hervorgehoben, dass die Verantwortung für eine Veränderung zu jeder Zeit bei dem/der Konsumierenden liegt und nicht bei den Angehörigen</li> </ul>	15
<p>Als „Hausaufgabe“ werden die Teilnehmer_innen gebeten, das geübte Verhalten in passenden Situationen anzuwenden.</p>	5
<p>Runde am Ende mit Punkt: „Was war heute für mich persönlich wichtig oder was ist mir aufgefallen?“</p> <p>Zusätzlich werden die Teilnehmer_innen gebeten, der Gruppe mitzuteilen, was sie Positives in der Gruppe erreicht haben, unabhängig davon, ob der/die Konsumierende sein Leben verändern möchte oder nicht.</p>	15
Gesamtzeit	120







Őu durumlarda yakınımin bir Őeyleri iyi y6nde deęiřtirme motivasyonu daha b6y6k ya da ben deęiřim arzusunu destekleyebilirim:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 10. Therapieabbruch und Rückfall und Möglichkeit der Inanspruchnahme einer eigenen Therapie

### 10.1 Modul 9.1/ 22. Treffen/ Therapieabbruch und Rückfall und Möglichkeit der Inanspruchnahme einer eigenen Therapie

#### Ziele für diese Stunde:

25. Die Teilnehmer\_innen sollen über Rückfallmechanismen informiert und darauf vorbereitet werden
26. Möglichkeiten einer eigenen Therapie sollen eröffnet werden

#### Vorbereitung:

- Sitzgelegenheiten organisieren
- Flipchart/Tafel und Schreibmaterial vorbereiten
- Getränke und Gläser bereitstellen
- Teilnehmer\_innenliste bereithalten

Aktivität	Eingeplante Zeit (Minuten)
Dokumentation der Teilnehmer_innen	während die Teilnehmer_innen eintreffen
Begrüßung der Teilnehmer_innen, Anerkennung für ihr Erscheinen wird ausgesprochen, die Gruppenleitung weist die Teilnehmer darauf hin, dass dies die vorletzte Stunde in der bisherigen Art sein wird.	5
<b>Kurze</b> Befindlichkeitsrunde am Anfang der Gruppe	10
Wiederholung: Die Teilnehmer_innen werden gebeten, die für sie wichtigsten Informationen aus der letzten Stunde zu sammeln und zu berichten, ob sie das in der letzten Stunde geübte Verhalten schon anwenden konnten und ob bzw. welche Schwierigkeiten es gab.  Die Gruppenleitung weist darauf hin, dass der Prozess der Änderung im Leben eines Menschen Zeit braucht und lobt die Teilnehmer_innen für ihre Anstrengungen.	20

<p>Am Flipchart werden Antworten der Teilnehmer_innen zur Frage</p> <p>➤ „Was fällt Ihnen zum Thema Therapieabbruch und Rückfall ein?“ gesammelt; damit wird der Kenntnisstand der Teilnehmer_innen „erfasst“.</p> <p>Die Gruppenleitung ergänzt wichtige Informationen wie:</p> <p>➤ Mechanismen,  ➤ Entwicklung eines Rückfallplans,  ➤ hilfreicher Umgang mit Rückfälligen</p> <p>Die Gruppenleitung macht deutlich, dass die Entscheidung zur Lebensänderung wie z.B. Substitution, Entgiftung, ambulante oder stationäre Therapie, nur der erste Schritt in Richtung dauerhafter Veränderung ist.</p>	<p>30</p>
<p>Die in der letzten Stunde erwähnte Möglichkeit, selbst eine Therapie in Anspruch zu nehmen, wird diskutiert. Die Vorteile werden klar herausgearbeitet:</p> <p>26.1. auch Themen, die nicht direkt mit der Abhängigkeit in Zusammenhang stehen, können bearbeitet werden</p> <p>26.2. auch Themen der eigenen Geschichte können bearbeitet werden</p> <p>26.3. die Therapie wird von der Krankenkasse bezahlt</p> <p>26.4. die Therapie kann in fünf Probesitzungen „ausprobiert“ werden</p> <p>Zweifel und Schwierigkeiten zu diesem Thema werden in der Gruppe besprochen.</p>	<p>30</p>
<p>Als „Hausaufgabe“ werden die Teilnehmer_innen gebeten, insbesondere weiterhin ihren positiven Aktivitäten Aufmerksamkeit zu schenken, bzw. sie weiterhin auszuführen.</p> <p>Kurzer Austausch über die Erfahrung der letzten Wochen mit den angestrebten Veränderungen diesbezüglich.</p>	<p>15</p>
<p><b>Kurze</b> Runde am Ende mit Punkt: „Was war heute für mich persönlich wichtig oder was ist mir aufgefallen?“</p> <p>(wichtige Punkte werden notiert)</p>	<p>10</p>
<p style="text-align: right;">Gesamtzeit</p>	<p>120</p>

## 11. Abschluss

### 11.1 Modul 10.1/ 23. Treffen/ Abschluss der Gruppe

#### Ziele für diese Stunde:

- Die Arbeit in der Gruppe soll reflektiert werden
- Die Teilnehmer\_innen sollen sich ihrer in der Gruppe erreichten Erfolge bewusst werden
- Abschied und erfolgreiche Teilnahme soll mit einem kleine Fest gefeiert werden

#### Vorbereitung:

- Sitzgelegenheiten organisieren
- Flipchart/Tafel und Schreibmaterial vorbereiten
- Getränke und Gläser bereitstellen
- Teilnehmer\_innenliste bereithalten
- **Modulübersicht und evtl. Mitschrift vom 1. Treffen vorbereiten**
- **Arbeitsblatt „Modul 10.1 Persönliche Auswertung und Fragebogen zur Schlußauswertung“ kopieren**
- Namen der Teilnehmer\_innen auf Teilnahmezertifikaten eintragen

Aktivität	Eingeplante Zeit (Minuten)
Dokumentation der Teilnehmer_innen	während die Teilnehmer_innen eintreffen
Begrüßung der Teilnehmer_innen zur letzten Stunde, Anerkennung für ihr Erscheinen wird ausgesprochen	5
Befindlichkeitsrunde am Anfang der Gruppe	15
Wiederholung: Die Teilnehmer_innen werden gebeten, der Gruppe zu berichten, wie es ihnen mit ihren „Hausaufgaben“ ergangen ist. Offene Fragen aus der letzten Stunde werden geklärt.	15
Die Gruppe wird aufgefordert (mit der Modulübersicht als Hilfe) zu reflektieren, was in der Gruppe allgemein erarbeitet wurde. Die Gruppenleitung sammelt und ergänzt.	20

Im Anschluss füllt jede_r für sich persönlich Blatt 12 aus. Auch Blatt 1 kann hilfreich sein, um zu sehen, welche der Wünsche bereits in Erfüllung gegangen sind, wie sie sich evtl. verändert haben, etc.	10
Die Gruppenleitung spricht seine Anerkennung für die Leistungen der Teilnehme aus und ermutigt sie, das in den Stunden Geübte weiter anzuwenden. Teilnahmezertifikate werden ausgeteilt.	10
Das Konzept der 14-tägig stattfindenden angeleiteten Gesprächsgruppe und der danach geplanten Selbsthilfegruppe wird vorgestellt und auf den nächsten Termin der Gesprächsgruppe hingewiesen.	10
Abschlussrunde: Was möchte ich zum Abschluss noch loswerden? (wichtige Punkte werden notiert)	10
Verabschiedung bzw. Überleitung zum gemütlichen Ausklang	5
Gesamtzeit	100
Anschließend gemütlicher Ausklang (gemeinsames Essen, Musik, etc.)	

Das habe ich in der Gruppe erreicht:


Daran möchte ich noch weiterarbeiten:




В группе я достиг(ла) следующего:


Над этим мне нужно еще поработать:


Grupta şunları elde ettim:


Şu konularda kendimi geliştirmeye devam etmeliyim:


## 12. Fragebogen, türkisch

### Anket

#### aşağıdaki ana konulara yönelik değerlendirmeleriniz

1. Danışma hizmetlerinde aşağıda belirtilen noktalar sizler için ne kadar önemli, lütfen bilgi veriniz:

Sizin için ne kadar önemli,...	çok önemli	önemli	önemli olabilir	önemsiz olabilir	önemsiz	çok önemsiz
danışmanın sizinle aynı cinsiyette olması	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... sizinle ilgilenen uzmanın kendisinin yada ailesinin başka bir ülkeden gelmesi ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... sizinle ilgilenen uzmanın sizinle aynı kültürden olması?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...danışma ve bakım hizmetlerinin türkçe olması ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Danışma ve bakım hizmetleri sadece almanca olarak yapılması gerekseydi, yinede yararlanırmıydınız ?

- evet  hayır  belki

2. Eğer danışma ve grup çalışmalarını göz önünde bulundurursanız, sizler için özellikle neler faydalıydı ?

.....  
.....

... ve sizi ne rahatsız etti? Nerede ve ne zaman kendinizi iyi hissetmediniz?

.....  
.....

3. Danışma merkezinde ve grup çalışmalarında kendinizi genel olarak anlaşılmiş ve ciddiye alınmış olarak hissettinizmi?

- evet  hayır  tam değil

4. Bu danışma merkezini başkalarınızda önerirmiydiniz?

- evet  hayır  tam değil

5. Bu danışma merkezini göçmen kökenli akraba, arkadaş ve tanıdıklarınızda önerirmiydiniz?

- evet  hayır  tam değil

### 13. Stundenevaluationsbogen für Teilnehmer\_innen der Angehörigengruppe (deutsch, russisch, türkisch)

Datum:

Modul:

Teilnehmer\_innenkürzel/Nummer

Bitte kreuzen auf den jeweiligen Skalen von 0-5 an, wie sehr jede der folgenden Aussagen über die heutige Gruppensitzung zustimmen.

Die Zahlen bedeuten:

„0“ = stimmt nicht

„5“ = stimmt völlig

Bitte fragen Sie beim Ausfüllen nach wenn Ihnen etwas unklar ist!

		Stimmt nicht				stimmt völlig	
	0	1	2	3	4	5	
1. Heute habe ich mich in der Gruppe wohlgefühlt	0	1	2	3	4	5	
2. Das heutige Treffen war belastend	0	1	2	3	4	5	
3. Die Atmosphäre war vertrauensvoll	0	1	2	3	4	5	
4. Mit Konflikten wußte die Gruppenleitung souverän umzugehen	0	1	2	3	4	5	

- |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5. Die Gruppenleitung ging auf alle Teilnehmer_innen ein                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Im heutigen Treffen habe ich alles verstanden was erklärt wurde            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Es wurde zuviel geredet und zu wenig geübt                                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Heute habe ich Dinge erfahren, die mir vorher noch nicht klar gewesen sind | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Ich hätte mir heute mehr konkrete Hilfe und Ratschläge erhofft             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Heut konnte ich mich gut konzentrieren                                    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Insgesamt betrachtet fand ich das heutige Treffen positiv                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

*nach Körkel und Schindler (2003); Berger, Friedrich und Gunia (2004)*

**Vielen Dank für Ihre wertvolle Mitarbeit!**

Nr:

## Анкета - опросник для участников группы поддержки для близких и родственников

Дата проведения:

Модуль/Специализация:

Отличительный номер участника:

Пожалуйста укажите на шкале от 0 до 5 насколько написанные высказывания соответствуют прошедшей сегодня встрече. Для этого зачеркните цифры, учитывая что:

"0" = не соответствует совсем

"5" = соответствует полностью

Если при заполнении анкеты у вас возникнут вопросы, обратитесь, пожалуйста, за помощью!

	не соответствует			соответствует		
	совсем			полностью		
1. Во время сегодняшнего группового занятия я чувствовал/-а себя хорошо	0	1	2	3	4	5
2. Сегодняшняя встреча прошла для меня с трудностями	0	1	2	3	4	5
3. Атмосфера встречи была доверительная	0	1	2	3	4	5
4. Конфликтные ситуации легко разрешались организаторами	0	1	2	3	4	5
5. Организаторам удавалось привлечь всех участников к работе	0	1	2	3	4	5



6. Вся обсуждаемая информация была понятна	0	1	2	3	4	5
7. Было слишком много обсуждений и слишком мало практических занятий	0	1	2	3	4	5
8. Сегодня я получил/-а много новой информации	0	1	2	3	4	5
9. Сегодня я ожидал/-а получить больше конкретной помощи и советов	0	1	2	3	4	5
10. Сегодня я был способен/-а хорошо сконцентрироваться на работе.	0	1	2	3	4	5
11. В целом я доволен/-а сегодняшней встречей	0	1	2	3	4	5

*При составлении анкеты были использованы книги Кёркеля и Шиндлера (Körkel/Schindler, 2003) и Фридриха и Гуния (Berger/Friedrich/Gunia, 2004))*

**Большое спасибо за оказанную нам помощь!**

Tarih:

Modul:

Lütfen aşağıdaki ifadeleri size en uygun olan sayıyı işaretleyerek bugünkü grubu değerlendirin.

**Tam anlayamadığınız şeyleri lütfen sormaktan çekinmeyin!**

	Doğru değil			Tamamen doğru		
<b>1. Bugün grupta kendimi rahat hissettim</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>2. Bugünkü grupta sıkıldım</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>3. Grubun havası güven vericiydi</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>4. Grup yöneticileri grupta ortaya çıkan farklı görüşlere eşit yaklaşabildiler</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>5. Grup yöneticileri bütün katılımcılara zaman ayırdılar</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6. Bugün grupta anlatılanları hepsini anlayabildim</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

7. Bugün grupta konuşma ağırlıklıydı yeterince pratik yapamadık	0	1	2	3	4	5
8. Bugün daha önce kafamda tam net olmayan bazı şeyleri daha iyi anladım	0	1	2	3	4	5
9. Bugün daha somut yardım ve öneri beklentilerim vardı	0	1	2	3	4	5
10. Bugünkü konuya iyi konsantre olabildim	0	1	2	3	4	5
11. Bugün grubu genel olarak olumlu buldum.	0	1	2	3	4	5

*nach Körkel und Schindler (2003); Berger, Friedrich und Gunia (2004)*

**Değerli katkılarınız için teşekkür ederiz!**

Nr: