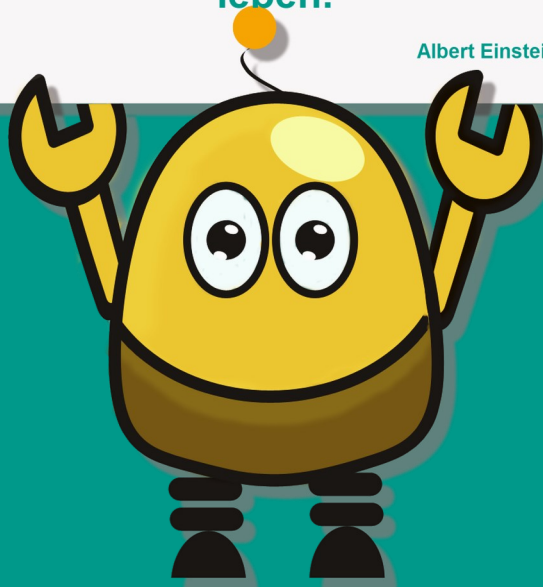


FIT FÜR DIE ZUKUNFT

Ein Informationsleitfaden für Gruppenleiter/-innen und
stellvertretende Gruppenleiter/-innen

**Mehr als die Vergangenheit
interessiert mich die Zukunft,
denn in ihr gedenke ich zu
leben.**

Albert Einstein





INHALT

WELCHE ROLLE HABE ICH ALS GRUPPENLEITER/-IN

Seite 4

WIE KÖNNTE ICH DIE GRUPPE GESTALTEN UND RITUALE NUTZEN

Seite 5

WIE KÖNNTE MEINE HALTUNG DIE GRUPPENDYNAMIK BEEINFLUSSEN

Seite 6

WAS NEUES IN DER GRUPPE AUSPROBIEREN

Seite 7

HIGHLIGHTS

Seite 10

THEMENSAMMLUNG FÜR DEN GRUPPENABEND

Seite 11

Liebe Gruppenleiter/-innen und stellvertretende Gruppenleiter/innen,

dieses kleines Heftchen ist das Resultat aus verschiedenen Veranstaltungen.

Das Thema „Fit für die Zukunft“ startete mit einer Sammlung von Punkten und Inhalten bei der Gruppenleitertagung 2021.

Anfang 2022 trafen sich die Mitglieder der neu gebildeten Ad hoc Kommission "Fit für die Zukunft", um die gesammelten Erkenntnisse als Arbeitsgrundlage für die Schulung der Gruppenleiter/-innen zu nutzen.

2023 konnte mit den ersten Schulungen begonnen werden. Die erste Schulung fand im Rahmen der Helferschulung im Erbacher Hof statt. Weitere Fortbildungskurse folgten bei der Suchthilfeausbildung und im Rahmen der Falkenhofschulung 1.

Eure
Christine Müller



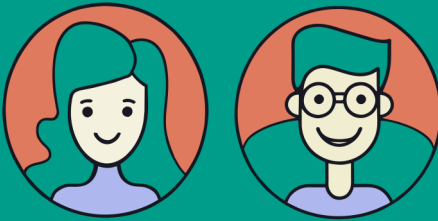
Mitwirkende an dieser Broschüre:

Ursel Lux, Herbert Rogge, Christine Müller, HaJo Müller,

Jörg Kowalski, Kerstin Ohl

WELCHE ROLLE HABE ICH ALS GRUPPENLEITER/-IN

Bild: pixabay.com



- » führende Rolle mit allem, was dazu gehört
- » Moderator
- » selber authentisch rüberkommen
- » beobachtend wahrnehmen im Sinne von Gestik, Mimik, Stimmung
- » Achtsamkeit für alle / Ausgleichend sein
- » Störungen erkennen und bearbeiten ... Diese haben Vorrang!
- » Gleiche(r) unter Gleichen
- » Pünktlichkeit
- » Ausreden lassen (außer Alleinunterhalter)
- » Auf Augenhöhe sein
- » Roten Faden beachten
- » Den Neuen Zeit lassen sich zu öffnen
- » Ideengeber

WIE KÖNTE ICH DIE GRUPPE GESTALTEN UND RITUALE BENUTZEN



Bild: pixabay.com

» **Unterschiedliche Begrüßungsrituale**

(„Willkommen heißen“, zugewandt sein, 4-Augen Gespräche, bei „Neuen“ immer eine Vorstellungsrunde)

» **Befindlichkeitsrunden / Blitzlicht**

(Einführungsrunde, Abschlussrunde)

» **Weitergabe von Infos aller Art**

(vom Bundesverband, vom DV-Mainz, schwarzes Brett nutzen, eigene Gruppenveranstaltungen)

» **Besprechung und herausarbeiten von Problemsituationen und Lösungsansätzen**

» **Besprechen von wichtigen und interessanten Themen**

(Thema des aktuellen „Weggefährten“ (z.B. Suchtgedächtnis), aktuelle Themen (Cannabis, Dry January))

» **Gruppenregeln**

(Nichts wird nach außen getragen, Unsere Tür steht für alle offen, wir lassen einander ausreden, wertschätzender Umgang untereinander, alles ist freiwillig - auch „nur“ Zuhören ist erlaubt)

» **Wie geht ihr nach Hause?**

» **Selbstwertgefühl aufbauen**

WIE KÖNNTE MEINE HALTUNG DIE GRUPPENDYNAMIK BEEINFLUSSEN

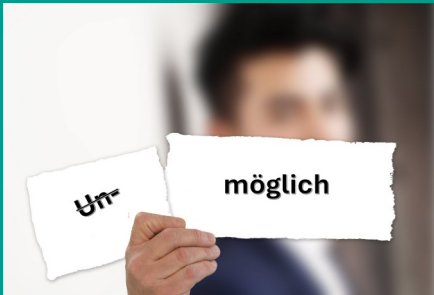
Bild: pixabay.com



- » Willkommenskultur
 - » verstehen, erfragen
 - » empathisch, motivierend
 - » zurückhaltend
 - » Redebegrenzung
 - » Authentisch rüber kommen
 - » Vorbildfunktion
 - » Abbau von Vorurteilen
 - » Andere nicht überfordern
 - » Gut zuhören
 - » Aufmerksam sein
 - » Neutral, tolerant
 - » Ruhe rein bringen/oder Bewegung
 - » Fragenstellung
 - » Experten fürs eigene Leben
 - » Achtsamkeit
 - » Steuermann (Frau)
- » keine Ratschläge, denn Ratschläge sind auch Schläge
 - » wir sind Wegbegleiter und zeigen einen möglichen Weg, aber jeder muss ihn selber gehen.

WAS NEUES IN DER GRUPPE AUSPROBIEREN

Bild: pixabay.com



- » Kartenspiel
- » den Verstorbenen gedenken
- » Bilder
- » Texte vorlesen
- » Zeitungsartikel besprechen
- » Den Kreuzbund in Vereinen, Schulen, Kliniken, Seniorenstifte, Lotsennetzwerk betreutes Wohnen etc. vorstellen

Schreibgespräch:

Auf einem Tischen liegt ein große Blatt Papier, auf dem eine Fragen/These notiert ist. Die Gruppenmitglieder haben nun die Aufgabe zu diesem Impuls kurze Kommentare zu verfassen. Die anderen Teilnehmer lesen die Ideen und sind aufgefordert darauf ein Statement abzugeben oder einen anderen Aspekt hinzuzufügen. Das Sprechen ist in dieser Phase nicht gestattet. Das Schreibgespräch endet nach einer vorgegeben Frist oder wenn der Schreibfluss sichtbar abgenommen hat. Zum Schluss verständigen sich die Gruppenmitglieder über die Ergebnisse.



Angehender Tag mit Sonnenstrahlen durch die Bäume — pure Natur, die mir sehr viel Wohlbefinden, Wärme und Optimismus gibt - und das kann ich dann mit Liebe weiterleiten!! Und das gibt anderen Menschen auch das Gefühl.*

Rosenstock hat bereits Blüten, die für Ideen, Umsetzung, guten Duft, Behaglichkeit ein Sinnbild sind. Es ist aber noch genug Platz für viele Blüten die unsere Gruppe wachsen lassen und standhaft machen. Alles ist am gedeihen— Unsere Gruppe ist auch am gedeihen und im Aufbau.*





Bild: pixabay.com

Sehr aufmerksam auf die Gruppenmitglieder achten und sie vor bevorstehenden Gefahren warnen.*

Eine Spirale vom Dunklen ins Licht. Das heißt, wenn man ganz unten ist, führt doch immer wieder ein Weg ins Licht!! Wo ein Anfang, da auch ein Ende !! *



Bild: pixabay.com

HIGHLIGHTS

Bild: pixabay.com



- » Gruppenleitertagungen
- » Ausflüge und Veranstaltungen aller Art, was der Gruppe gut tut (sportlich, kulturell, themenbezogene Gruppenwochenenden, Schulungen und Fortbildungen des DV's und des Bundes)
- » Feste feiern z.B. Geburtstag, Weihnachtsfeier, Jubiläum usw.
- » Filmabende
- » Vorträge
- » Treffen mit anderen Gruppen
- » Sonstiges aller Art

THEMENSAMMLUNG FÜR DEN GRUPPENABEND



Bild: pixabay.com

- » Alkohol ablehnen / (wie) sage ich, dass ich nicht (mehr) trinke?
- » Krankheit, Therapie etc. - wem sage ich was?
- » Lebensgestaltung in der Abstinenz: Fehlt etwas seit der Abstinenz? / Gibt es einen Ersatz? / Was ist neu, seit der Abstinenz (z.B. Hobbies, Beziehungen, Job, o.ä.) und was daran hilft mir?
- » Welchen Situationen gehe ich aus dem Weg? Was mache ich stattdessen?
- » Alkohol in Lebensmitteln, Medikamenten etc. / Umgang mit „alkoholfreien“ Getränken
- » Umgang mit Trinkern / Abhängigen?
- » Sucht am Arbeitsplatz
- » Wie kann ich Suchtverlagerung vermeiden? Gibt es positive Suchtverlagerung (z.B. Sport)?
- » Gibt es für mich ein „gutes“ Leben? Zufrieden abstinent - was heißt das?
- » Suchtdruck - wie gehe ich damit um / was kann ich tun? (Maßnahmen bei plötzlich auftretendem oder langsam anschwellendem Verlangen)
- » Umgang mit der Vergangenheit - lässt sich das Image neu ausrichten (schlechtes Image - „war doch mal ein...“)?
- » Menschen, die ich verletzt / enttäuscht habe - was kann ich tun?
- » Gab es Anlässe, die meinen Konsum befördert haben (z.B. Stress, Angst, Freude...)
- » Was ist positiv und negativ an der Abstinenz. Hat sich dies mit der Dauer der Abstinenz verändert?
- » Rückfall - Vorzeichen, Auslöser, Gründe...



Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang.

Es ist wie im Leben, mal geht es auf mal geht es abwärts.

Beim Kreuzbund lernt man das Strahlen immer wieder neu.

(Text von einem/r Teilnehmer/-in)

Bild: pixabay.com

IMPRESSUM

Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V., An den Dreißigruten 60 b, 64572 Büttelborn, Telefon: 06131 7960999, E-Mail: geschaeftsstelle@kreuzbund-dv-mainz.de

Redaktion: Christine Müller, Hajo Müller, Jörg Kowalski

Layout: Jörg Kowalski

Auflage: 200 Exemplare

Redaktionsschluss: 1. Februar 2025

Web: <https://kreuzbund-dv-mainz.de>