

## CHALLENGES („HERAUSFORDERUNGEN“)

CHALLENGES PRÄGEN DIE BEHANDLUNGSPLANUNG DER MATRIXGRUPPE. EINE CHALLENGE BESTEHT AUS EINER AKTIVITÄT, DEREN NIVEAU WEDER ZU EINFACH NOCH ZU SCHWIERIG GEWÄHLT IST. DAS SCHWIERIGKEITSNIVEAU MUSS INDIVIDUELL ANGEPASST WERDEN.

Challenges laufen im ambulanten Bereich über jeweils einen Monat, stationär hingegen über zwei Wochen. Im jeweiligen Setting entscheiden Sie natürlich selbst über die richtige Häufigkeit, wobei Challenges dazu dienen sollen, Bereitwilligkeit zu stärken.

### Einführung

Zunächst werden die Teilnehmer (Tn) nacheinander zur vorigen Challenge befragt. In der Anleitung betonen wir, dass sich die Rückmeldung auf das Beobachtete und Wahrgenommene, nicht auf den Erfolg oder Misserfolg richten soll. Dieser Hinweis wird im Verlauf häufig wiederholt.

### Bearbeitung

Bei der Bearbeitung verwenden wir das GEV-Format: Geschichte – Erleben – Verhalten. Die Teilnehmer werden oft Erfolg bzw. Misserfolg thematisieren, weshalb es wichtig ist, immer wieder auf Wahrnehmungen bzw. Beobachtungen zurückzukommen und zu würdigen, was gelernt wurde. Es geht nicht darum, was erreicht wurde. Bleiben Sie in dieser Hinsicht konsequent und stellen Sie sicher, dass jeder Teilnehmer jeden GEV-Aspekt beschreibt. Schreiben Sie diese spaltenweise an der Tafel an, so dass die Gruppe die Muster sehen kann. Im Anschluss an die Runde nehmen Sie sich Zeit für das Besprechen der daraus resultierenden Erkenntnisse.

### Eine neue Challenge vereinbaren

Nach der Besprechungsrunde wird jeder Tn gebeten, sich eine neue Challenge für die nächste Periode zu setzen. Achten Sie auf die emotionale Beteiligung, wenn die Tn die mit der Challenge verbundenen Hindernisse und Schwierigkeiten beschreiben. Die Challenge macht nur Sinn, wenn Sie auch ein Element von Bereitschaft enthält, denn es geht ja darum, Bereitschaft zu entwickeln und Verhaltensmuster aufzubauen, die zu dem hinführen, was wichtig ist. Notieren Sie die Challenges, um sie beim nächsten Mal erinnern zu können. Dies ist auch nützlich, wenn sie Fortschritte dokumentieren oder mit iGro bewerten wollen.

### Hinweise

Grundlegend für Challenges ist es, darauf zu achten, dass es bei den Vereinbarungen um Verhalten, nicht um Ziele geht. Das Verhalten muss sich auf etwas Wichtiges beziehen und der Klient sollte eine „Zitronen“-Reaktion zeigen, wenn er darüber spricht. Bevor man weitermacht, ist es nützlich, mit den übrigen Gruppenmitgliedern diesen „Zitronencharakter“ nachzuvollziehen. Je intensiver jeder arbeitet, desto mehr setzt dies Maßstäbe für den Einsatz der anderen Gruppenmitglieder. Korrigieren Sie bei Bedarf, so dass sich jeder Tn einer gewissen Unbequemlichkeit aussetzt!

Tipp: Etwas nicht zu tun, zählt nicht. Finden Sie ein Verhalten, das stattdessen getan werden kann.

Am Ende erinnern Sie die Gruppe erneut daran, dass es nicht um das Erreichen eines Ziels geht, sondern um das Wahrnehmen oder auch um das Nicht-Wahrnehmen. Es ist unmöglich, in einer Challenge zu scheitern oder zu versagen!