

Jahrgangstreffen (Zurück in die Zukunft)

Zweck: Klienten sollen dabei unterstützt werden, ihre aktuelle Situation anders wahrzunehmen.

Hilfsmittel: Whiteboard, Papier, Kugelschreiber.

Sitzungsplan

Struktur: Die Arbeit findet vornehmlich in Dreiergruppen statt.

1. Einleitung

Einleitend wird erklärt, dass wir uns ein Jahrgangstreffen in fünf Jahren vorstellen wollen: Alle Gruppenteilnehmer treffen sich in fünf Jahren wieder und alle sind erfolgreich genesen. Wiederholen Sie, dass wir von der Annahme eines gelungenen Genesungsverlaufs ausgehen.

2. Erste Übung

Die Gruppe teilt sich in Kleingruppen von jeweils drei Personen auf. An der Tafel werden sechs Wertebereiche angeschrieben: Beziehung(en), Familie, Arbeit, persönliche Entwicklung, Gesundheit, Freizeit und Soziales. Nun sollen sich die Teilnehmer der Reihe vorstellen, wie es nach fünf Jahren wäre, wenn die Genesung erfolgreich verläuft, und über den ersten der Bereiche sprechen. Dann spricht der nächste Teilnehmer über diesen Bereich, bis schließlich jeder über alle Bereiche gesprochen hat.

3. Austausch

Gewähren Sie Gelegenheit, sich über die Erfahrungen auszutauschen und würdigen – yessen – Sie auch skeptische bzw. negative Kommentare, die gemacht werden.

4. Zweite Übung

Jede Person soll sich nun vorstellen, sie schreibe sich – gleichfalls nach fünf Jahren – einen Brief, mit dem sie das heutige Selbst ermutigt und einen einzelnen, gut überlegten Ratschlag gibt. Geben Sie 5-10 Minuten Zeit für die Aufgabe und, falls nötig, Hilfestellungen beim Schreiben.

5. Austausch in der Kleingruppe

Sobald das Schreiben beendet ist, soll jede Person ihren Brief in der Kleingruppe vorlesen. Geben Sie Gelegenheit, die Erfahrung wirken zu lassen.

6. Plenum

Kommen Sie wieder in der gesamten Gruppe zusammen und bitten Sie jeden Teilnehmer, den Ratschlag, den das „künftige Selbst in fünf Jahren“ formuliert hat, mitzuteilen.

7. Reflexion

Geben Sie den Teilnehmern Gelegenheit, über ihre Übungserfahrung nachzudenken und zu sprechen. Unterstützen Sie diese Rückmeldungen und würdigen Sie auch skeptische Äußerungen, soweit sie auftreten.