



Milieuthherapie + Sport

Methode

Zürich, Mai 2018

Methodik

In der Milieuthérapie fließen unterschiedliche Methoden zusammen, die sich auf Entwicklung der Selbst- und Sozialkompetenzen und auf die Steigerung der Autonomie der Klienten konzentrieren, mit dem Ziel einer selbständigen und selbst bestimmten Lebensgestaltung.

Unter Milieuthérapie verstehen wir die Gestaltung eines fördernden und fordernden Umfeldes, in welchem die Klienten ihre Alltagskompetenzen einbringen und weiterentwickeln können und lernen, Grenzen zu akzeptieren. Wichtigste Lernfelder sind die Wohngruppe und die Beziehung zur eigenen Bezugsperson. In einer ersten Phase konzentrieren wir uns auf das Einüben und Stärken von Alltagskompetenzen (z.B. Sauberkeit, Ordnung, Zeitmanagement, Esskultur, Freizeitplanung, Gesundheitsbewusstsein). Sie unterstützen die Gruppe im Zusammenleben und orientieren sich an einer der Realität möglichst ähnlichen Vorgabe. In einem zweiten Schritt werden komplexere für den Alltag relevante Kompetenzen gefestigt oder weiterentwickelt, (z.B. Selbstverantwortung, Respekt, Hilfsbereitschaft, Toleranz, Kommunikationsfähigkeit, Konfliktbereitschaft). Sozialpädagogische Interventionen und Instrumente (Einzelgespräche, Übungen, Förderpläne) kommen ebenso zum Einsatz wie die alltägliche Auseinandersetzung in der Gruppe.

Der soziotherapeutische Fokus liegt auf der Steigerung der eigenen Wahrnehmungs- und Reflektionsfähigkeit (von Gedanken, Gefühlen, Verhaltensmustern) und der Entwicklung von sozialen Kompetenzen. Die Klienten werden dabei unterstützt, sich sowohl in ihrer Freizeitgestaltung wie beim Aufbau bzw. der Aufrechterhaltung eines tragfähigen Beziehungsnetzes auch ausserhalb der Institution zu bewegen. Die Konfrontation mit den Anforderungen des gesellschaftlichen Lebens fördert die Verbesserung von sozialen Fähigkeiten (z.B. Verbindlichkeit, Lob-, Kritik- und Konfliktfähigkeit, Geselligkeit). Wesentlich in dieser Phase ist die Auseinandersetzung mit der Bezugsperson, welche Sicherheit und Orientierung bietet: durch Vorbereitungs- und Auswertungsgespräche, Rollenspiele, Übungen, jedoch auch durch ihre Verlässlichkeit in der Anwendung von Sanktionen, falls die Vereinbarungen nicht eingehalten und die Grenzen überschritten wurden.

Die bewusste Wahrnehmung von Körper und Bewegung durch sportliche Betätigung und das Spüren der eigenen Leistungsgrenze unterstützen die Festigung des Identitätsgefühls, nicht zuletzt aufgrund des ständigen Konflikts zwischen Selbst- und Idealbild. Die Klienten lernen, ihrem Körper Sorge zu tragen und ihn nicht - im Sinne einer Suchtverlagerung (z.B. mit übermässigem Krafttraining) - zu überfordern. Sie lernen einen massvollen Umgang mit Sport und können ihre allgemeine Fitness langfristig und rücksichtsvoll steigern. Neben Konditionstraining fließen auch Dehnungs- und Entspannungsübungen ins wöchentliche Programm ein. Mannschaftssportarten haben einen gruppendynamischen Hintergrund und dienen als Lernfelder für Fairness, Hilfsbereitschaft, Teamgeist, Konfliktlösungsfähigkeit und viele weitere Sozialkompetenzen.

Rahmen und Regeln

In der stationären Therapie bewegen sich die Klienten, insbesondere in den ersten Monaten ihres Aufenthaltes, in einem eng strukturierten Rahmen. Die Tages- und Wochenstruktur sind für alle klar definiert, die Freizeit und der Kontakt nach aussen hängen von der individuellen Entwicklung des Klienten ab und richten sich nach dessen Alltags- und Sozialkompetenzen. Viele Abläufe sind klar geregelt und deren Einhaltung wird vom Team eng kontrolliert. Wöchentliche Gespräche mit der Bezugsperson und verschiedene wöchentliche Gruppenaktivitäten (Gesprächssitzungen, gemeinsames Haushalten, Ausflüge) sind integrierte Bestandteile der Behandlung.

In der Phase der Integration verringern sich die obligatorischen Behandlungsteile in der Wochenstruktur. Eingeübt werden in dieser Therapiephase vor allem Fähigkeiten rund um Beziehungsaufbau, Autonomie, selbständiges Zeitmanagement, Verlässlichkeit, Abstinenzverhalten, sowie Umgang mit Craving und Krisen. Die Gespräche mit der Bezugsperson und in der KlientInnengruppe bieten hierzu Orientierung.

Zur Steigerung der Compliance und Aufrechterhaltung der Motivation ist es wesentlich, den Klienten ein Instrument zu geben, mit dem ihre Fortschritte sichtbar gemacht werden können. Die Entwicklungen und Veränderungen der Klienten halten wir und sie selbst anhand eines Rasters zur Selbst- und Fremdeinschätzung des Kompetenzniveaus fest. Hierbei unterscheiden wir zwischen Alltags-, Selbst- und Sozialkompetenzen.

Mehrmals wöchentlich finden Sportangebote im Rahmen des Therapiewochenprogramms statt. Dabei wechseln sich Herz-Kreislauf-Training, Dehnungs- und Kräftigungsübungen und Mannschaftssportarten ab. Wir nehmen Rücksicht auf bestehende körperliche Einschränkungen und passen das Programm individuell an. Im Wesentlichen soll jeder Klient am Prozess der Verbesserung seiner Fitness Freude entwickeln können. Wir erstellen ein Leistungsprofil bei Eintritt und können, durch gezieltes und individualisiertes Training, in den defizitären Bereichen sichtbare Erfolge erzielen.

Der Fitness- und Krafraum steht im stationären Setting allen Klienten offen. Um eine Suchtverlagerung zu verhindern, unterliegt die Benutzung jedoch klaren Regeln. Unter anderem wird mit der zuständigen Fachperson ein individueller Trainingsplan entwickelt. Der Einsatz von leistungssteigernden Produkten jeglicher Art (inkl. Proteinpräparate) ist nicht erlaubt.

Klienten werden dazu angehalten, in ihrer Freizeit auch externe Sportvereine und -Kurse besuchen. Über das Jahr verteilt nehmen wir an Turnieren teil oder organisieren selbst welche (z.B. Volleyball, Fussball, Badminton).

Deshalb setzen wir die Methode ein

Diese Behandlungsmethoden stellen, zusammen mit der Psychotherapie und der Arbeitsagogik, den Kern der therapeutischen Behandlung im Frankental dar. Voraussetzung für eine Veränderung ist die Einsicht der Klienten, dass gewisse Bereiche nicht oder zu wenig entwickelt sind, um das eigene Leben selbstverantwortlich zu gestalten. In der täglichen Auseinandersetzung mit der Gruppe und den Fachpersonen lernen die Klienten zunächst, Einsicht zu entwickeln und zu definieren, in welchen Kompetenzbereichen ihre Defizite liegen. Danach setzen sie sich klar definierte Ziele und beginnen mit der Einübung dieser Fähigkeiten. Bestehen starke Defizite hinsichtlich der Alltagskompetenzen, benötigen die Klienten nicht nur viel Zeit, sondern auch professionelle Anleitung und ein geeignetes Übungsfeld, in dem sie Tag für Tag ihre Schwächen in Stärken umwandeln können. Der milieutherapeutische Ansatz setzt genau hier an.

Weitere Informationen finden sich unter
www.stadt-zuerich.ch/frankental