

READY

TIEFGEHENDACHTSAMAKZEPTANZ
MENSCHENWERTEENTSPANNUNGZ
UKUNFTSTÄRKEVORBEREITETWIDE
RSTANDSFÄHIGFREUNDBEREITHAN
DELNFREUDEGEFÜHLEBESCHÜTZTOF
FENWOHLTUENDSPIRITUALITÄTVER
BUNDENHEITRESILIENZDEFUSIONBE
WUSSTHEITWACHSENBEWÄLTIGUNG

READY ist ein Trainingsprogramm, das Menschen hilft, im Alltag widerstandsfähiger zu werden. Es identifiziert wichtige Schutzfaktoren und bietet Informationen und Möglichkeiten für die Teilnehmer, praktische Fähigkeiten zu entwickeln und robuster zu werden und besser mit den Problemen des Alltags umzugehen. Es wurde für Erwachsene entwickelt, die das allgemeine Wohlbefinden und die Bewältigungsfähigkeiten verbessern möchten, und für diejenigen, bei denen aufgrund spezifischer Lebensprobleme, z. B. Krankheit, Trauma, Lebensereignisse, das Risiko von erhöhtem Stress und stressbedingten Zuständen besteht. Zusätzliche Inhaltsmodule können von TrainerInnen bereitgestellt werden, um das Programm an bestimmte Kontexte anzupassen.

TRAININGSINHALTE

READY umfasst 11 Module, in denen die Teilnehmer die mit Resilienz verbundenen Schlüsselfaktoren und Fähigkeiten erlernen können.

- 1) Einführung in das READY-Modell der Resilienz
- 2) Körperliche Aktivität und aktive Bewältigungsstrategien
- 3) Achtsamkeit: Engagiert und bewusst sein
- 4) Akzeptanz: Auf unangenehme Erfahrungen reagieren
- 5) Defusion: Auf unangenehme Gedanken reagieren
- 6) Defusion und Selbstbeobachtung
- 7) Mid Review: Aktivieren von Resilienzstrategien
- 8) Soziale Verbundenheit: Unterstützung geben und empfangen
- 9) Werte und sinnvolles Handeln
- 10) Angenehme Aktivitäten und Entspannung
- 11) Zusammenfassung und Ausblick: Planen für die Zukunft

Die praktischen Lernsitungen umfassen Erfahrungsübungen, Informationsvermittlung, Gruppendiskussionen, Kleingruppenarbeit und individuelle Reflexion. Jedes Modul dauert 2 bis 2,5 Stunden. Bei 14-tägigen Sitzungen wird das Programm über sechs Monate angeboten.

Unterlagen: Die Teilnehmer erhalten ihr eigenes READY Resilience Resource-Arbeitsbuch mit Sitzungsnotizen, Platz für eigene Notizen und Übungen. Durch Mitwirkung bei der Erstellung eines persönlichen Trainingsprogrammes passen die Teilnehmenden das Lernen an ihren individuellen Stil und Kontext an und entwickeln ihren eigenen personalisierten Resilienzplan, der ihnen hilft, gewappnet für die Herausforderungen des Lebens zu sein.

Die meisten Aktivitäten werden in Gruppensitzungen einstudiert, und dann können die Teilnehmer die Fähigkeiten auch außerhalb der Sitzungen üben.

GRUNDLEGENDE SCHUTZFAKTOREN

READY basiert auf Forschungsergebnissen und zeitgenössischen psychologischen Theorien, um auf diejenigen Faktoren abzielen, die die Resilienz fördern.

1. Akzeptanz. Resiliente Menschen „verbinden“ sich mit ihren emotionalen Erfahrungen, ohne bestimmte Emotionen zu vermeiden oder zu leugnen.

2. Kognitive Flexibilität. Resiliente Menschen können sich von nicht hilfreichen Gedanken lösen.

3. Bedeutung. Resiliente Menschen haben einen Orientierungssinn im Leben, einen Zweck und Werte, nach denen sie leben, und ihre Handlungen stimmen mit diesen Werten überein. Sinn bedeutet auch,

das Leben bewusst zu erleben und sich seiner selbst und seiner Vorgänge bewusst zu sein, anstatt mit einem „Autopiloten“ zu laufen.

4. Soziale Verbindungen. Resiliente Menschen können die Art von sozialer Unterstützung identifizieren, die sie benötigen, und finden geeignete Quellen, um diese Unterstützung zu erreichen. Resiliente Menschen sind flexibel in ihrer Fähigkeit, verschiedene Arten von sozialer Unterstützung bereitzustellen. Bei sozialer Verbundenheit geht es darum, die soziale Isolation zu verringern, soziale Netzwerke aufzubauen, qualitativ hochwertige Unterstützung zu erhalten und Unterstützung zu geben.

5. Aktive Bewältigungsstrategien. Resiliente Menschen wenden in schwierigen Situationen wirksame Bewältigungsstrategien an, um eine gute physische und psychische Gesundheit zu erhalten. Dies beinhaltet körperliche Aktivität.

Das Programm kann auch in individuellen Einzelsitzungen erlernt werden.

ANWENDUNG UND FORSCHUNG

READY wurde erfolgreich angewendet von Personen mit unterschiedlichsten Belastungen, zB belastende Lebensereignisse, beruflicher Stress, Diabetes, Multiple Sklerose und Krebs.

Evaluationen von READY zeigen signifikante Verbesserungen bei Messungen von: Resilienz, positive Emotionen, Selbstakzeptanz, Selbststeuerung, Achtsamkeit, persönliches Wachstum, Wertorientierung, Autonomie, Depression und Stress.

ANERKENNUNG

Das READY Programm wurde von Dr. Nicola Burton und Prof. Ken Pakenham an der Universität Queensland, Australien, entwickelt und von mir für den Einsatz in deutschsprachigen Gebieten bearbeitet. Evaluationen wurden in Zusammenarbeit mit Prof. Wendy Brown und unter Verwendung von Mitteln aus der Forschungsförderung des Australian National Health and Medical Research Council und der Heart Foundation of Australia durchgeführt.

Kontakt

Mag.a Irene Pollak
Lebens- und Sozialberaterin, Wien
Website
Mobil +4369981884086