

Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung

Info-Brief S.o.G. - Nr. 1 Mai 2009

S . o . G .



Ganzheitlich gesund - zufrieden abstinent

Die Gruppen der fünf Verbände der Sucht-Selbsthilfe erweitern und ergänzen ihr Angebot mit dem Projekt „Suchtselbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“ - S.o.G. Ein Bewusstsein für die eigene Gesundheit und was alles dazu gehört wird geweckt. Die drei Themen „Gesunde Ernährung“, „Sport und Bewegung“ sowie „Weniger Rauchen“ rücken verstärkt ins Blickfeld. Wir möchten mit diesem Info-Brief über wichtige Ideen und Themen des Projektes

informieren. Im ersten Info-Brief geht es um

- **Ganzheitliche Gesundheit**
- **Salutogenese**
- **Lebensbalance**

Auf den nächsten Seiten finden Sie dazu Erläuterungen. Am Schluss stehen Fragen, die Sie zum Nachdenken anregen sollen, aber auch für die Gruppendiskussion verwendet werden können. Wir hoffen, damit die Arbeit in den Gruppen zu bereichern. Weitere Anregungen finden Sie im Internet auf der Homepage des jeweiligen Verbandes.

Ganzheitlich gesund - Körper, Psyche und Soziales

Bei der Suchtkrankheit ist es offensichtlich: sie betrifft immer mehrere Bereiche des Menschen. Zum einen ist ein Mensch **körperlich** abhängig. Zum anderen ist er **psychisch** abhängig – das heißt, er braucht sein Suchtmittel, um Wut oder Trauer nicht zu fühlen oder sich besser zu fühlen. Auch die **soziale** Seite, die Umwelt, spielt eine Rolle. Wie viel Stress hat jemand bei der Arbeit oder in seinem Umfeld? Wie sehen seine Beziehungen zu anderen Menschen und zu sich selbst aus? Schon lange weiß man, dass Sucht sich schädlich auf das gesamte Umfeld und die Familie, auf den Körper, auf die Psyche auswirkt. Diese drei Elemente - Körper, Psyche/Geist, Soziales - sind für das Prinzip der ganzheitlichen Gesundheit wichtig. Die Weltgesundheitsorganisation hat zu Gesundheit geschrieben: „Gesundheit ist der Zustand völligen **körperlichen, geistigen und sozialen** Wohlbefindens...“ Alle drei Bereiche sind für die Gesundheit wichtig – auch für die Überwindung einer Suchtkrankheit. Ändert man etwas in einem Bereich, wirkt sich das auf die anderen aus. Ein Mensch beispielsweise, der frisch

verliebt ist, fühlt sich meist glücklich und könnte (körperlich) Bäume ausreißen. Wenn wir traurig sind, fühlen wir uns oft auch körperlich schlapp. Wer seine Arbeit verliert, ist niedergeschmettert und reagiert vielleicht mit körperlicher Krankheit. Die Ursache von Kopfschmerzen können Verspannungen sein, die ihrerseits ihren Grund in einer perfektionistischen Einstellung des Betroffenen haben können. Das eine greift ins andere, die Bereiche sind nicht unabhängig voneinander zu sehen - sondern ganzheitlich.

Mögliche Fragen für die Diskussion: Wie steht es um Ihre Gesundheit? Welcher der genannten drei Bereiche ist für Sie am Wichtigsten? Haben Sie schon erlebt, dass sich psychische Probleme auf den Körper auswirken und umgekehrt? Beachten Sie in Ihrem Leben alle drei Bereiche? Haben Sie in der Gruppe schon einmal über solche Themen diskutiert? Tun Sie etwas für Ihre körperliche Gesundheit? Wann fühlen Sie sich gesund – und wann krank?



Salutogenese - der Blick auf unsere Fähigkeiten

Salutogenese heißt wörtlich übersetzt: Entstehung von Gesundheit. Hier geht es also nicht darum, warum ein Mensch krank wird – sondern warum er gesund bleibt. Die Salutogenese will die Fähigkeiten, Ressourcen und Stärken eines Menschen in den Vordergrund rücken. Wir alle haben schon Krankheiten, Stress und schwierige Zeiten gemeistert. Also besitzen wir Fähigkeiten, damit umzugehen. Die Salutogenese betrachtet Wege, Gesundheit zu erhalten und zu erzeugen. Sie fragt danach, warum ein Mensch gesund ist und welche Bedingungen wir Menschen brauchen, um gesund zu bleiben. Begründet wurde die Idee von dem Medizinsoziologen Aaron Antonovsky. Er sagt, dass kein Mensch völlig gesund oder völlig krank ist. Wir stehen meist irgendwo dazwischen – mal mehr in Richtung Krankheit, mal mehr in Richtung Gesundheit. Jeder Mensch hat, solange er am Leben ist, gesunde Anteile. Im Sinne der Salutogenese bedeutet Krankheit auch eine Chance zur gesundheitlichen Entwicklung. Antonovsky spricht von einem „Fluss des Lebens“, in dem wir alle schwimmen. In dem Fluss befinden sich Stromschnellen, Strömungen, gefährliche

Strudel. Der Salutogenese geht es nicht darum, Menschen aus den Stromschnellen zu retten – das geht auch nicht. Die Menschen sollen vielmehr lernen, in der Strömung zu schwimmen. Wobei, sagt Antonovsky, jeder Mensch die Fähigkeit besitzt zu schwimmen. Es geht also um eine Art „Schwimmtraining“. Dazu haben Sucht-Selbsthilfegruppen einiges zu bieten. Menschen, die sich ihrer Sucht gestellt haben, haben Fähigkeiten entwickelt, im Fluss zu schwimmen und gesund zu bleiben.

Mögliche Fragen für die Diskussion:
Welche Fähigkeiten helfen Ihnen dabei, Stress, Schwierigkeiten und Krankheit zu meistern? Was hilft Ihnen dabei, gesund zu bleiben? Wie gelingt es Ihnen, sich zu entspannen? Was halten Sie vom Ansatz der Salutogenese? Glauben Sie, dass Sie Fähigkeiten und Ressourcen haben, die Ihnen helfen, im Strom zu schwimmen? Welche sind es? Glauben Sie, dass die Suchtkrankheit auch eine Chance zur (gesundheitlichen) Entwicklung sein kann? Geht Ihr Blick eher auf Ihre gesunden oder Ihre kranken Anteile?

Das Projekt – mehr Zufriedenheit und Lebensqualität

S.o.G. – dieses Kürzel steht für ein Projekt, mit dem die fünf Sucht-Selbsthilfeverbände die Gesundheit ihrer Gruppenteilnehmenden noch stärker fördern wollen als bisher. Finanziert wird das Projekt vom Bundesministerium für Gesundheit. Es hat im April 2008 mit ersten Planungen begonnen und geht bis September 2010. Bisher fand erfolgreich der gemeinsame Auftakt mit rund 90 Teilnehmenden in Erkner bei Berlin statt. In Workshops zu Nikotin, Ernährung und Bewegung bekommen ehrenamtliche Teilnehmende aus den fünf Verbänden Informationen zu den drei Hauptthemenbereichen des Projektes:

gesündere Ernährung, mehr Bewegung und weniger Nikotin. Aber das Projekt will mehr. Das Thema Gesundheit wird in einem umfassenden und ganzheitlichen Sinn in das Bewusstsein der Menschen in den Sucht-Selbsthilfegruppen gerückt. Gefragt sind kleine Schritte, die am Ende das große Ziel haben, mehr Zufriedenheit und Qualität in das eigene Leben zu bringen. Ganz nebenbei entstehen attraktive Angebote in den Gruppen, die Gemeinschaftsgefühl und Lebensfreude stärken. Das alles funktioniert über das, was Sucht-Selbsthilfe stark macht: das Engagement seiner Mitglieder. Weitere Informationen zum Projekt finden Sie auf den Internet-Seiten der Verbände.



Lebensbalance – im Strom des Lebens schwimmen

Damit wir im Strom des Lebens nicht untergehen, ist eine gute Balance in unseren Lebensbereichen wichtig. Wir brauchen neben der Anspannung Bereiche, in denen wir entspannen und genießen können, in denen wir einfach sein können. Aber wir brauchen auch Herausforderungen und Beschäftigungen. Für die Frage, wie wir im Prozess des Lebens gesund bleiben, gibt es Schutz- und Risikofaktoren. Ganz wichtig sind dabei verschiedene Lebensbereiche, die uns und unsere Identität (also das, was wir sind und darstellen) ausmachen und prägen.

Diese vier Bereiche sind:

1. Leiblichkeit/Körper (Fitness, Ernährung, Bewegung usw.)

2. Arbeit/Leistung (auch Ehrenamt, Schule, Ausbildung, Anerkennung, Perspektiven, Materielles und Finanzen).

3. Soziales Netzwerk (Familie, Freunde, Beziehungen, Hilfe suchen und annehmen, Einzelgänger)

4. Werte (was ist wichtig im Leben, Engagement, Sinn).

Auf diesen Säulen ruht das Haus unseres Lebens. Sie sollten möglichst ausgeglichen

sein, das heißt in jedem Zimmer des Hauses sollte etwas stehen. Bricht eine Säule weg, ist es gut, wenn die anderen tragen. Wer nur arbeitet und kaum Freizeit hat führt kein ausgeglichenes Leben und fühlt sich vermutlich gestresst. Wer die Bedürfnisse seines Körpers vernachlässigt, wird irgendwann Probleme im Leben bekommen – denn der Körper kann den Mangel auf Dauer kaum ausgleichen. Es kommt also darauf an, alle vier Bereiche im Leben möglichst in Balance zu halten.

Mögliche Fragen für die Diskussion:

Wie sieht es in Ihrem Leben mit den Lebensbereichen aus? Sind sie ausgeglichen? Welche überwiegt? Wo könnten Sie noch etwas ändern und wie könnten Sie das tun? Sind Sie zufrieden mit Ihrem Leben? Was gibt Ihrem Leben Sinn? Was ist Ihnen wirklich wichtig im Leben?

(„Materielles“ wird bei den Lebenssäulen zum Teil als eigene Säule genommen. Der Einfachheit halber wurde dieser Bereich hier unter „Arbeit/Leistung“ gefasst).

Sie finden auf der jeweiligen Homepage der Verbände weitere Materialien sowie Informationen zu den drei Themen. Haben Sie Erfahrungen damit, wie die drei Themen in der Gruppe umgesetzt und diskutiert werden können? Dann lassen Sie uns und andere daran teilhaben und schicken Sie uns Ihre Materialien. Sie können dazu auch die Vorlage auf der nächsten Seite verwenden.

Die fünf Verbände

Blaues Kreuz in Deutschland,
Freiligrathstraße 27, 42289 Wuppertal
Tel. (02 02) 62 00 30, Fax (02 02) 620 0381
E-Mail: bkd@blaues-kreuz.de, www.blaues-kreuz.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Julius-Vogel-Str. 44, 44149 Dortmund
Tel. (02 31) 5 86 41 32, Fax (0231) 5 86 41 33
E-Mail: bke@blaues-kreuz.org, www.blaues-kreuz.org

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Untere Königsstraße 86, 34117 Kassel

Tel.: (05 61) 78 04 13, Fax (05 61) 71 12 82
E-Mail: mail@freundeskreise-sucht.de,
www.freundeskreise-sucht.de

Guttempler in Deutschland
Adenauerallee 45, 20097 Hamburg
Tel. (0 40) 24 58 80, Fax (0 40) 24 14 30
E-Mail: guttempler@t-online.de,
www.guttempler.de

Kreuzbund e. V.,
Münsterstraße 25, 59065 Hamm
Tel.: (0 23 81) 67 27 20, Fax (0 23 81) 6 72 72 33
E-Mail: info@kreuzbund.de, www.kreuzbund.de



Rückmeldungen - lassen Sie uns an Ihren Ideen teilhaben

Sie haben bereits eine Veranstaltung/ einen Gruppenabend/eine Aktivität zu den Themen des Projekts S.o.G. gemacht oder wollen es tun? Dann lassen Sie uns und andere daran teilhaben und schicken/ faxen/mailen Sie uns die unten stehende Vorlage beantwortet zurück (Anschrift der

Verbände siehe Seite 3, unten). Ziel ist, eine „Ideenbörse“ zu schaffen, von der alle profitieren. Aber wir wollen auch einen Überblick geben, was in den Gruppen bereits alles gemacht wird. Und das, da sind wir uns sicher, ist eine ganze Menge.

Was?

Wer?

Wie viele?

Wann?

Wie oft?

Wie gut?

Wiederholung?

Kontakt (Tel./Mail)?

Erfahrungen/Kommentare/Tipps und Hinweise:

Dieser Info-Brief wurde erstellt von den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe.
Texte: Jacqueline Engelke. Anschrift: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Projekt S.o.G.
Untere Königsstraße 86, 34117 Kassel, Tel.: 0561/780413, Fax: 0561/711282
Mail: mail@freundeskreise-sucht.de