

Kreuzbund
Selbsthilfe- und
Helfergemeinschaft



Blaues Kreuz
in
Deutschland



Freundeskreise
für
Suchtkrankenhilfe



Blaues Kreuz in
der Evangelischen
Kirche



Guttempler
in
Deutschland



Abstinenz- und Selbsthilfeverbände in der Suchtkrankenhilfe der freien Wohlfahrtspflege
Mitgliedsverbände der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), Hamm

Suchtselbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung (S.o.G.)

Ein Projekt der fünf Suchtselbsthilfeverbände – finanziert aus Bundesmitteln des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG)

Projektlaufzeit: April 2008 bis September 2010

Die Suchtselbsthilfe leistet in Deutschland anerkannte und unverzichtbare Arbeit in der Hilfe und Nachsorge für Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörige. Neben einer Vielzahl und Vielfalt von Gruppen werden Einzelberatungen und eine breite Palette von weiterführenden Aktivitäten im Bildungs- und Freizeitbereich angeboten. Suchtselbsthilfe als lebensnahes, alltagsorientiertes und langfristig begleitendes Unterstützungssystem ist besonders für Suchtgefährdete/Suchtkranke und deren (Familien-)Umfeld bei der Überwindung einer Suchterkrankung von unschätzbare Bedeutung. Die Angebotsstrukturen sind grundsätzlich auf Veränderungsprozesse - weg von der Sucht und hin zu einer abstinenten, zufriedenen Lebensführung - ausgerichtet. Oftmals fällt es Menschen jedoch schwer, ihren Lebensstil über das „notwendige Maß“ (Abstinenz vom Suchtmittel bzw. Veränderung des suchtbetragenden problematischen Verhaltens) hinaus zu verändern. Rauchen, Fehl- oder Mangelernährung, Bewegungsmangel, Stress und ungesunde Lebensrhythmen werden beibehalten. Die durch den Suchtmittelkonsum oder den andauernden Stress als Angehörige/r bedingten Schädigungen können langfristig negative Folgen für die Gesundheit, für das Wohlbefinden und die psychische Stabilität haben. Ändert sich der Lebensstil nicht, besteht erhöhte Rückfallgefahr in alte Konsummuster und Verhaltensweisen.

Im Projekt „Suchtselbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“ (S.o.G.) soll es darum gehen, die Angebotsstrukturen in den Gruppen gezielt um Themen besonders im Bereich der körperlichen Gesundheit zu erweitern. Die Arbeit der Suchtselbsthilfe geht über die unmittelbare Bewältigung der Sucht(mittel)problematik hinaus. Daher ist zur langfristigen Stabilisierung und zur positiven Veränderung des Lebensstils sowohl körperliche als auch psychosoziale Gesundheit von hoher Bedeutung. In dem Projekt sollen folgende Themenkomplexe bearbeitet und für die Umsetzung in die Gruppenarbeit vor Ort aufbereitet werden:

- **Leiblichkeit – Bewegung/Sport**
- **Gesundheitsbewusste Ernährung**
- **Tabakkonsum - Rauchfrei leben (Problematisierung des Rauchens und Angebote zur Tabakentwöhnung für „ausstiegswillige“ Raucher/-innen)**

Im Projektablauf sollen die Rahmenbedingungen von positiver Veränderung und gesundheitsförderndem Verhalten in der Suchtselbsthilfe erarbeitet werden. Ebenso hat diese Maßnahme zum Ziel, die Multiplikator/-innen des Projekts auf ihre Rolle

vorzubereiten, Motivation für die Mitarbeit zu stärken und gleichzeitig methodisch die Grundlagen von Motivationsentwicklung und –verstärkung zu vermitteln. Die Themenkomplexe Ernährung – Bewegung/Sport und (Nicht-)Rauchen sollen im Jahre 2009 in vier Regionen in Workshops (mit je drei Wochenend-Veranstaltungen) engagierten ehrenamtlichen Multiplikator/-innen aus den fünf Verbänden vermittelt werden. Insgesamt stehen 80 bis 90 Plätze zur Verfügung, 10 bis 15 davon für den Kreuzbund. Die Teilnehmenden sollen dann die Themen in die Arbeit der Verbände bzw. in die Arbeit der Gruppen vor Ort transportieren. Ein Praxisleitfaden für Gruppen und Arbeitskreise wird die Ergebnisse und Erfahrungen des Projekts festhalten. Mit diesem Leitfaden sollen ehrenamtliche Kräfte in die Lage versetzt werden, wichtige gesundheitsbezogene Themen aufzugreifen, um damit die Arbeit ihrer Gruppe zu optimieren und um einen weitreichenden gesundheitsbewussten Ansatz zu erweitern.

Das Projekt hat eine Laufzeit vom 1. April 2008 bis zum 30. September 2010. Das Bundesverwaltungsamt hat das Projekt für die erste Projektphase bis Ende 2008 bewilligt. Eine Förderabsicht bis zum Projektende ist ausgesprochen worden.

Wir suchen ehrenamtliche Projektmitarbeiter/-innen in den Gruppen und Verbänden des Kreuzbundes, die an diesem wichtigen Thema „Gesundheitsförderung“ interessiert sind.

Bitte melden Sie sich schnellstmöglich bei

Heinz-Josef Janßen (Tel. 02381 / 6 72 72 – 0, E-Mail: janssen@kreuzbund.de)

oder

Marianne Holthaus (Tel. 02381 / 6 72 72 – 20, E-Mail: holthaus@kreuzbund.de).