

KURZBERICHT

Thema	Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung – S.o.G.
Schlüsselbegriffe	
Ressort, Institut	Bundesministerium für Gesundheit
Auftragnehmer(in)	Blaues Kreuz in Deutschland e.V., Wuppertal Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e.V., Dortmund Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V., Kassel Guttempler in Deutschland, Hamburg Kreuzbund e.V., Hamm
Projektleitung	BREUER, Hannelore; JANßEN, Heinz-Josef; KÖRTEL, Käthe; LAHME, Reinhard; SCHNEIDER, Wiebke
Autor(en)	BREUER, Hannelore; JANßEN, Heinz-Josef; KÖRTEL, Käthe; LAHME, Reinhard; SCHNEIDER, Wiebke
Beginn	01.04.2008, 00:00 Uhr
Ende	30.09.2010, 24:00 Uhr

Vorhabensbeschreibung, Arbeitsziele (max. 1.800 Zeichen).

Hauptziele: Das Gesundheitsbewusstsein in den Gruppen und Verbandsstrukturen der Sucht-Selbsthilfe zu stärken und dort Angebote zu den drei Themenbereichen

- Gesunde Ernährung
- Bewegung und Sport
- Rauchfrei leben

zu initiieren und langfristig zu etablieren. Dabei wird ein ganzheitlicher Gesundheitsbegriff im Sinne der WHO-Definitionen von Gesundheit und Gesundheitsförderung zu Grunde gelegt. Im Projekt werden sieben konkrete und quantifizierbare Unterziele bearbeitet, beispielsweise 50 Informationsveranstaltungen zu den drei Themenschwerpunkten des Projekts und eine Ausweitung der rauchfreien Veranstaltungen der Sucht-Selbsthilfeverbände auf allen Ebenen. Bisher haben die Gruppen und Verbände der Sucht-Selbsthilfe Themen der körperlichen Gesundheit zu wenig systematisch berücksichtigt, dies soll sich durch das Projekt ändern. In den rund 4.800 Gruppen der fünf Sucht-Selbsthilfeverbände suchen etwa 83.000 Menschen Hilfe, das Projekt hat also eine große Reichweite.

Durchführung, Methodik

Um die Ziele zu erreichen, wurden aus jedem Verband 16 Mitglieder, also insgesamt 80 Personen, in drei Workshops in den vier Regionen Ost, West, Süd und Nord zu den drei o.g. Schwerpunktthemen des Projekts geschult. Diese Schulungen fanden im Jahr 2009 statt. Die Workshop-Teilnehmenden sollen als „Botschafter für Gesundheit“ die Themen in ihre Gruppen und ihre Region bringen und so einen „Schneeballeffekt“ erzeugen. Daneben etablieren Vertreter der Verbandsinternen Arbeitsgruppen (ViAG) in jedem Verband die Themen auf allen Ebenen des jeweiligen Verbandes. Gesteuert wird das Projekt von einer Projektsteuerungsgruppe (PSG), der die Geschäftsführer und Projektleiter der fünf Sucht-Selbsthilfeverbände angehören.

Um Mitgliedern in den am Projekt beteiligten Verbänden und weiteren Interessierten die im Projekt gewonnenen Erfahrungen zu vermitteln und den Projekterfolg langfristig abzusichern wurde die 84-seitige Dokumentation „Sucht-Selbsthilfe – ein Ort für Gesundheitsförderung“ als „Arbeitshilfe“ erstellt. Die gedruckte Version wird über die Geschäftsstellen der Verbände verteilt, auf den Internetseiten der Verbände steht das Handbuch für alle Mitglieder zum Download bereit.

Gender Mainstreaming

Geschlechtsspezifische Unterschiede in Einstellung und Verhalten wurden in den Workshops „Gesunde Ernährung“, „Bewegung und Sport“ und „Rauchfrei leben“ berücksichtigt.

Ergebnisse, Schlussfolgerungen, Fortführung

Als Hauptziel des Projektes wurde vereinbart, das Gesundheitsbewusstsein in den Gruppen und Verbandsstrukturen der Sucht-Selbsthilfe zu stärken und dort Angebote zu den drei Themenbereichen Gesunde Ernährung, Bewegung und Sport sowie Rauchfrei leben zu initiieren und langfristig zu etablieren. Die beteiligten Verbände geben an, dass in der Summe sämtliche quantitativen Unterziele erreicht wurden, in Teilen wurden die Unterziele sogar weit übertroffen.

Konkretisierung und praktische Umsetzung der Projektziele laut Projektantrag und Ergebnisse

1. Unterziel: 50 Informationsveranstaltungen mit den Themen „Gesunde Ernährung“, „Bewegung und Sport“ sowie „Rauchfrei leben“ in den Gruppen der fünf Selbsthilfe-Verbände.
Ergebnis: Die Rückmeldungen (schriftlich und mündlich) von den Workshopteilnehmenden und den Mitgliedern der fünf Verbandsinternen Arbeitsgruppen (ViAG) sowie die sonstigen Rückmeldungen an die Geschäftsstellen zeigen, dass dieses Ziel innerhalb der Projektlaufzeit um den Faktor 4 bis 5 übertroffen wurde.
2. Unterziel: 10 Seminare auf Landes- und Diözesanebene (Tages- oder Wochenendveranstaltungen) zum Thema „Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“ unter Einbeziehung der Projekt-Themen.
Ergebnis: Auch dieses Ziel wurde weit übertroffen, etwa um den Faktor 3.
3. Unterziel: Fünf Angebote zur Raucherentwöhnung in den Verbänden.
Ergebnis: Dieses Ziel wurde erreicht. Regionale (z. B. eines Landesverband in Nordrhein-Westfalen) und lokale Angebote (z. B. einer Gruppe in Lüneburg) mit wöchentlichen Abendveranstaltungen über mehrere Wochen wurden gut angenommen, ein einmaliges 4-Tage

Intensiv-Angebot eines Bundesverbandes fand nicht genügend Teilnehmende und musste abgesagt werden.

4. Unterziel: Ausweitung der rauchfreien Veranstaltungen der Selbsthilfeverbände auf allen Ebenen - Vor dem Hintergrund flächendeckender Informations- und Seminarveranstaltungen kann mittelfristig ein zustimmendes Klima für rauchfreie Bereiche innerhalb der Sucht-Selbsthilfesettings geschaffen werden. Grundsätzlich ist das Ziel anvisiert, die Anzahl der Raucher in der Sucht-Selbsthilfe, die derzeit bei etwa 50 % liegt, innerhalb der nächsten 5 Jahre um 10 % zu senken.

Ergebnis: Die Veranstaltungen der Bundes- und Landesverbände sind mittlerweile rauchfrei. Die weit überwiegende Zahl der Gruppe tagt rauchfrei, in einzelnen Gruppenräumen darf noch geraucht werden. Dem Projekt kam der durch die Passivraucherschutzgesetze der Länder ausgelöste Trend zu gute. So ist das Rauchen in nahezu allen Versammlungsräumen mittlerweile untersagt. Offen bleibt die beabsichtigte Senkung der Raucherquote in der Sucht-Selbsthilfe von derzeit 50 Prozent um 10 Prozent. Auch wenn die Anzahl der Raucherinnen und Raucher augenscheinlich abnimmt, kann erst die Auswertung der „Erhebung 2010“ der „Fünf Verbände“ Klarheit bringen, die voraussichtlich im Sommer/Herbst 2011 vorliegen wird.

5. Unterziel: Bewusste Berücksichtigung von sportlichen/gymnastischen Elementen im Rahmen von Selbsthilfeveranstaltungen.

Ergebnis: Auf den Veranstaltungen der Bundesverbände und vieler Landes- und Diözesanverbände werden regelhaft sportliche/gymnastische Elemente Angeboten. Auch einige Gruppen bauen regelmäßig Bewegungselemente in den Sitzungsablauf ein. Die Angebote reichen von Stuhlgymnastik und Aktivierungsspiele über den Morgenschleich (Spaziergang vor dem Frühstück bei Wochenendseminaren bis zu einmaligen oder regelmäßigen Sportangeboten.

6. Unterziel: Einschränkung des Konsums koffeinhaltiger Getränke im Kontext von Selbsthilfeveranstaltungen.

Ergebnis: Zusätzlich zum Kaffee werden auf Veranstaltungen und Sitzungen aller Strukturebenen koffeinfreie Kaltgetränke, meist Mineralwasser und Säfte regelhaft angeboten.

7. Unterziel: Koordination eines reichhaltigen gesunden Ernährungs- und Speisenangebotes in Seminar- und Tagungsstätten für die Teilnehmenden an Selbsthilfeveranstaltungen.

Ergebnis: Bei allen Seminaren auf Bundes- und Landesebene wird auf eine abwechslungsreiche und reichhaltige Ernährung geachtet. Viele Gruppen ergänzen den bisherigen Süßigkeitenteller mit geschnittenen Obst und Gemüse.

Abbildungen

Tabellen

Umsetzung der Ergebnisse durch das BMG

Das Projekthandbuch wird in Zukunft allen interessierten Selbsthilfegruppen zur Verfügung stehen. Insofern ist davon auszugehen, dass die Projektergebnisse breit Eingang in die Praxis der Selbsthilfegruppen finden werden.

verwendete Literatur

siehe Literaturliste im Projekt-Handbuch „Sucht-Selbsthilfe – ein Ort für Gesundheitsförderung“