



## Aktionsplan zur Gesundheitsförderung in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe

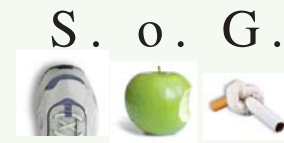
**„Gemeinsam gesund zu werden macht mindestens so viel Spaß wie Schokolade!“**

Kurzfassung:

*Zufriedene Abstinenz ist für die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe oberstes Ziel. Um dieses Ziel zu erreichen, ist ein gesundes und selbst bestimmtes Leben für Suchtkranke und Angehörige wichtig. Sucht-Selbsthilfe fördert die Gesundheit im umfassenden Sinn. In diesem Aktionsplan werden Schritte benannt, Gesundheitsförderung zu verankern und zu erweitern. Dazu gehören auch Nikotinfreiheit während der Gruppenstunden und sonstigen Veranstaltungen der Freundeskreise, ausreichend Bewegung und gute Ernährung. Um dieses Ziel zu erreichen, wird ein „Gesundheitsteam“ gegründet.*

Ausführliche Fassung:

- Das Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sagt: Freundeskreise begleiten Suchtkranke und Angehörige in eine zufriedene Abstinenz. Im Vordergrund steht dabei nicht das Suchtmittel, sondern der Mensch, der ein Hilfe- oder Beziehungsangebot sucht.
- Gesundheitsförderung im umfassenden Sinn ist Aufgabe der Freundeskreis-Gruppen. Sucht-Selbsthilfe fördert bereits die Gesundheit: In den Freundeskreisen lernen Freundinnen und Freunde miteinander, eigene Möglichkeiten zu entfalten und selbst bestimmt zu leben.
- Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe verstehen sich als gesundheitsfördernde Lebenswelt. Der Prozess der Gesundung endet weder für Suchtkranke noch für Angehörige mit der Abstinenz. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt: Sich gemeinsam auf den Weg zu machen, um ganzheitlich gesund zu werden und dem Leben einen neuen Sinn zu geben. Suchtkranke wie Angehörige lernen, sich und andere wertzuschätzen und gut mit sich (und den Mitmenschen) umzugehen. Wer sich und andere wertzuschätzt, geht achtsam mit sich und seiner Gesundheit um. So wird die Selbstzerstörung durch die Sucht überwunden.
- In diesem Aktionsplan zur Gesundheitsförderung legen die Freundeskreise Schritte fest, um die Gesundheitsförderung in den Gruppen und im Verband zu verankern. Es sollen neue attraktive Angebote entstehen. Sie bieten die Chance, Gemeinschaft und den Einzelnen zu stärken und attraktiv für neue Gruppenteilnehmer/innen zu bleiben.
- Um Gesundheit und abstinenteres Leben zu fördern, werden auch Nikotinfreiheit, ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung unterstützt. In Freundeskreis-Selbsthilfegruppen unterstützen sich Menschen gegenseitig in Respekt und Freundschaft. Besonders für die Nikotinfreiheit bedeutet dies, dass jede Raucherin und jeder Raucher selbstverantwortlich entscheidet, ob und wann sein bzw. ihr ist Rauchstopp ist. Gleichwohl wird Nikotinfreiheit in den Freundeskreisen wertschätzend thematisiert und diskutiert und Raucher/innen selbstverständliche beim Rauchstopp durch die Gruppenmitglieder unterstützt. Der Weg zur Gesundheit ist ein Prozess. Er braucht Zeit und funktioniert nur Schritt für Schritt und mit Spaß und Freude. Freunde lassen sich die Zeit, die jede/r Einzelne für sich benötigt.



**Auf der Ebene des Bundesverbandes soll die Gesundheitsförderung folgendermaßen umgesetzt werden.**

1. Es wird ein Team von 4 – 6 Mitarbeiter/innen gegründet, das die Gesundheitsförderung im Bundesverband unterstützt und entsprechende Maßnahmen durchführt. Dieses Team arbeitet über einen bestimmten Zeitraum zusammen.

2. Das Team wählt eine/n Sprecher/in, der / die über den Stand der Arbeit im Team in den Vorstandssitzungen und auf der Delegiertenversammlung regelmäßig und verbindlich berichtet. Bei der Erstellung der jeweiligen Tagesordnungen wird jeweils der Punkt „Bericht vom Gesundheitsteam“ fest eingeplant.

3. Das Gesundheitsteam trifft sich zweimal jährlich.

4. Der Bundesvorstand unterstützt grundsätzlich die Aktivitäten zur Gesundheitsförderung und das Gesundheitsteam.

5. Der Bundesverband schlägt den Landesverbänden vor, ebenfalls einen entsprechenden Aktionsplan zu erstellen und umzusetzen. Im Idealfall geben die Landesverbände diese Empfehlung auch an die Gruppen der Freundeskreise weiter.

6. Der Bundesvorstand beachtet das Thema ganzheitliche Gesundheit bei seinen Aktivitäten, Veröffentlichungen und Angeboten. Er geht mit gutem Beispiel voran, indem bei Sitzungen auf gesunde Ernährung und Bewegung geachtet wird.

**Grundsätzliche Aufgaben des Gesundheitsteams sind:**

- Kommunikation und Austausch über die einzelnen Aktivitäten zur Gesundheitsförderung auf Bundes- bzw. Landesebene zu gewährleisten.
- Das Thema im Verband zu etablieren und über die Landesverbände in die Gruppen der Freundeskreise zu transportieren.
- Gesundheitsförderung im Verband zu etablieren.

*Das bedeutet unter anderem:*

- Aufnahme eines Passus zur Gesundheitsförderung im Leitbild der Freundeskreise,

- Aufnahme des Themas bei der Aus- und Fortbildung der Gruppenbegleiter (hier auch Aufnahme des entsprechenden Passus in die Broschüren zur Aus- und Fortbildung),

- Aktualisierung des Info-Materials auf das Thema hin,

- Erstellung von speziellen Materialien zum Thema und deren Weiterleitung an Landesverbände und Freundeskreise,

- Dafür zu sorgen, dass das Thema in den Medien des Verbandes grundsätzlich und regelmäßig berücksichtigt wird. In der Verbandszeitung „Freundeskreis-Journal“ bzw. der Homepage des Bundesverbandes entsprechende Artikel anzuregen bzw. zur Verfügung zu stellen. Mindestens einmal im Jahr soll über das Thema berichtet werden.

- Auswahl von Tagungsstätten nach den gesundheitsbewussten Kriterien (ausgewogene und gesunde Ernährung, Bewegung möglich),

- Achten auf gesunde und ausgewogene Ernährung bei allen Sitzungen des Bundesverbandes,

- Information und Zusammenarbeit mit den Arbeitskreisen des Bundesverbandes etc.

- Pflegen der Kontakte zu den Teilnehmern/innen an den Workshops, dem Zusatzseminar und der ViAG im S.o.G.-Projekt, ggf. auf Wunsch auch deren Unterstützung.

- Konzipierung einer jährlichen Fortbildungsveranstaltung zur Gesundheitsförderung nach dem Modell der in 2010 durchgeführten Transfertagung.

- Erstellung und Wartung einer Liste mit Referenten/innen, die Angebote zur Gesundheitsförderung für den Bundesverband, die Landesverbände und Freundeskreise machen können.

*Kassel, Juli 2010*

(Der Aktionsplan wurde erstellt durch die Mitarbeiter/innen der Verbandsinternen Arbeitsgruppe (ViAG) im Projekt S.o.G. – Suchtselbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung: Jacqueline Engelke, Erich Ernstberger, Ursula Großer, Wolfgang Kleiner, Ute Krasnitzky-Rohrbach, Jürgen Roth, Brigitte Sander-Unland und Stefan Sommerfeld.)