

Ganzheitlich gesund

S . o . G .

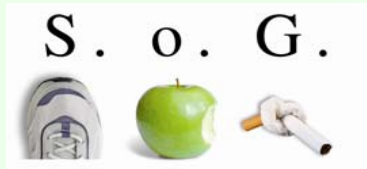


Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung

Ein Projekt der fünf Verbände:  Blaues Kreuz in Deutschland  Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  Guttempler  Kreuzbund.
Gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit.

GANZHEITLICH GESUND – ZUFRIEDEN ABSTINENT

Salutogenese und Lebensbalance



Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung

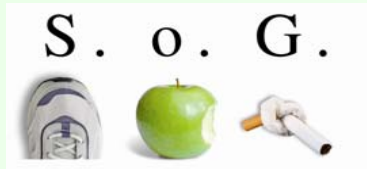
Ganzheitlich gesund

**„Gesundheit ist der Zustand
völligen körperlichen, geistigen
und sozialen Wohlbefindens
und nicht nur das Freisein von
Krankheit.“**

(Weltgesundheitsorganisation, 1948)

Ganzheitlich gesund – zufrieden abstinent





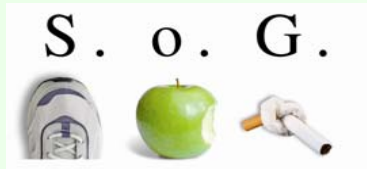
Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung

Ganzheitlich gesund

„Gesundheit ist kein Zustand, sondern eine Verfasstheit, ist kein Ideal und nicht einmal ein Ziel.

Gesundheit ist ein Weg, der sich bildet, indem man ihn geht.“

(Heinrich Schipperges, Medizinhistoriker, 1982)

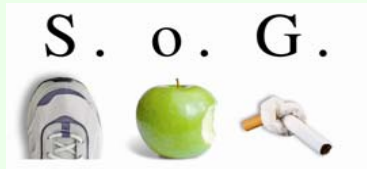


Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung

Ganzheitlich gesund

**„Gesundheit ist gewiss nicht
alles, aber ohne Gesundheit
ist alles nichts.“**

(Arthur Schopenhauer)



Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung

Ganzheitlich gesund

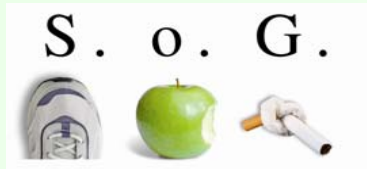
Salutogenese heißt wörtlich

Erzeugung von Gesundheit.

**Sie bezeichnet Wege, Gesundheit zu
erhalten und zu erzeugen.**

Ganzheitlich gesund – zufrieden abstinent

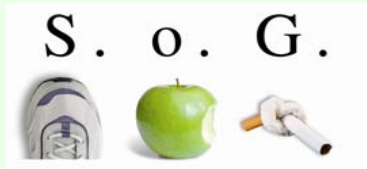




Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung

Ganzheitlich gesund

**Gesundheitsförderung heißt:
die stabilisierenden, gesunden
Anteile und Kraftquellen in den
Vordergrund zu stellen.**



Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung

Ganzheitlich gesund

Das Prinzip der „Kohärenz“

- **Verstehbarkeit („ich verstehe“)**
- **Handhabbarkeit/Bewältigbarkeit („ich bewältige“)**
- **Sinn/Bedeutung („ich erkenne Sinn“)**