

S . o . G .



Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung

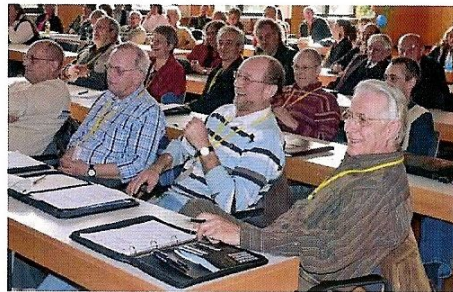


Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Dezember 2010

S.o.G. – Stationen eines Projekts

Erkner bei Berlin, Ende Oktober 2008. Im großen Saal der Tagungsstätte des Bildungszentrums sitzen rund 80 Menschen aus den fünf Sucht-Selbsthilfeverbänden, darunter 16 aus den Freundeskreisen. Sie erleben den gelungenen Startschuss für das verbandsübergreifende Projekt Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung – S.o.G, finanziert vom Bundesministerium für Gesundheit. Zwei Jahre lang soll mit dem Projekt das Bewusstsein für Gesundheit und Wohlbefinden in den Gruppen und im Verband gestärkt werden. Denn: Mehr Entspan-



Lachende und gespannte Gesichter zum Auftakt von S.o.G. in Erkner.

nung und Freude sind wichtig für eine zufriedene Abstinenz. Mit Angeboten zur Gesundheit können die Gruppen die Gemeinschaft stärken und noch attraktiver werden.



„Gesund heißt für mich, mich rundum wohl zu fühlen und Spaß zu haben. Mir ist wichtig zu vermitteln, Gesundheit macht Freude.“

Uta Münchgesang

„Gesundheit bedeutet für mich, meine Möglichkeiten zu erhalten. Ich möchte dazu beitragen, dass jeder seine optimal mögliche Lebensqualität erreicht.“ *Josef Biskup*

Ganzheitlich gesund – zufrieden abstinent



Die S.o.G. - Aktiven haben sich für ihren tollen Einsatz eine Urkunde und viel Anerkennung verdient.

• Wissen aus Workshops weitergegeben

16 Freundeskreisler und -innen nehmen im Laufe des Jahres 2009 an drei Workshops teil zu den Themen „Gesunde Ernährung“, „Weniger Rauchen“, „Mehr Bewegung“. Die Freundeskreise veranstalten ein Zusatzseminar für Interessierte, die keinen Platz in den Workshops bekom-

men haben. Die engagierten Freundeskreisler und -innen geben in Gruppen und Landesverbänden ihr Wissen weiter. Viele Ideen entstehen und werden umgesetzt. Kreativ, motivierend, flexibel, hervorragende Botschafter für die Themen des Projekts.

• Citylauf und ein Aktionsplan

In der verbandsinternen Arbeitsgruppe (ViAG) arbeiteten sieben weitere Freundeskreisler/innen engagiert daran, das Thema Gesundheit im Verband zu etablieren. Die ViAG-Mitarbeiter gingen mit gutem Beispiel voran und nahmen am City-Lauf in Kassel teil. Zum guten Schluss wird ein Aktionsplan erarbeitet, mit dem das Thema Gesundheit nach Projektende weitergetragen wird.



Stefan Sommerfeld landete beim City-Lauf auf dem zweiten Platz.



• Engagement, Freude und Kreativität

Anfang Mai 2010, bei der Transfer-tagung in Karlsruhe, geht die Welle der Begeisterung von S.o.G. weiter. Dieses Projekt, da sind sich alle einig, war ausgesprochen erfolgreich – Dank dem Engagement von vielen Aktiven und der Offenheit der Gruppen. Aktivitäten zur Gesundheit macht Spaß und hat Spaß gemacht. Neue attraktive Angebote sind entstanden oder alte wiederbelebt worden.

Deutlich geworden ist: Sucht-Selbsthilfe hat schon immer die Gesundheit gefördert. Und sie wird es weiterhin tun. Dank S.o.G. haben viele einen weiteren kleinen Schritt getan in Richtung Wohlbefinden – zusammen genommen wurde ein großer Schritt daraus. Das Bewusstsein für die eigene Gesundheit ist gestiegen. Die Botschaften von S.o.G. sind angekommen.



Spiel mit bunten Tüchern beim Zusatzseminar in Kassel.

„Wir haben gelernt, dass es wichtig ist, die Ergebnisse solcher Projekte möglichst weit zu verbreiten, damit möglichst jeder Freundeskreiser etwas davon hat. Natürlich nicht mit dem erhobenen Zeigefinger, sondern Interesse wecken, und wer es wirklich den anderen vorleben kann, umso besser.“

Ingrid Jepsen

„Für mich hat S.o.G. die Erkenntnis gebracht: Auch in der Selbsthilfe kann Gesundheit „Spaß“ machen und „Genuss“ bedeuten. Jeder kann etwas tun, egal ob gesund, fit oder sportlich. Kleine Schritte sind immer möglich.“

Brigitte Sander-Unland

„Ich finde es einfach sensationell, welchen Stein wir mit diesem Projekt ins Rollen gebracht haben. Hier ist eine riesige Welle in Bewegung geraten. Riesige Begeisterung innerhalb der Landesverbände und überall Aktion. Das ist geradezu genial.“

Manfred Kessler



Eine kleine Auswahl der Aktivitäten im Rahmen von S.o.G.

- Viele Freundeskreise und Landesverbände bieten Obst statt oder alternativ zu Keksen an.
- Alternativen zu koffeinhaltigem Kaffee bei Sitzungen werden angeboten.
- Kleine Bewegungseinheiten oder -spiele werden in die Gruppentreffen integriert (wenn es passt).
- Seminare zur Raucherentwöhnung.
- Komplette rauchfreie Gruppenstunden.
- Kochkurse für Männer/für alle Interessierten.
- Kochgruppen/Treffen zum gemeinsamen Kochen.
- Informationsabende zu gesunder Ernährung.
- Kursus zum „Grillen von Gemüse“.
- Besuch von Hochseilgärten.
- Nordic Walking und andere Bewegungsangebote.
- Gemeinsames Fußballtraining mit Jugendclub.
- Outdoorseminare und -trainings.
- Gruppenstunde als Spaziergang.



- Tanzabende.
- Seminar zum Thema „Glück und Gesundheit“.
- Pilgertag.
- Line-Dancing.
- Wanderungen.

Wir bedanken uns bei allen Aktiven für das große Engagement und die vielen Ideen und Anregungen.

Info-Briefe sowie Arbeitsmaterialien zum Projekt S.o.G. können von der Homepage der Freundeskreise heruntergeladen werden: www.freundeskreise-sucht.de

Diese Seiten wurden zusammengestellt von Jacqueline Engelke, Vitamin BE Kommunikation.

