

Wer nimmt teil?

Menschen, die den Wunsch haben, ihre individuellen gesundheitlichen Ressourcen zu reflektieren und/oder neu zu entdecken und diese gezielt nutzen und ausbauen wollen. Angesichts dieser Zielsetzung ist die Teilnahme grundsätzlich für Erwachsene jeden Alters ohne spezielle Vorkenntnisse möglich.

Das Programm ist nicht als Therapie zu verstehen. Es ist daher vor allem an Menschen gerichtet, die – auch wenn sie durch körperliche Erkrankungen beeinträchtigt sind – aktuell nicht an einer psychischen Erkrankung leiden.

Kursleiter(in) werden!

Das Deutsche Rote Kreuz bietet im Rahmen seiner Bildungsangebote die Möglichkeit zur Ausbildung als Salute!-Kursleiterin oder -Kursleiter. Das Angebot richtet sich vor allem an Interessierte aus den Berufsfeldern der Sozialarbeit, Pflege, Psychologie, Gerontologie etc. mit Universitäts- oder FH-Abschluss und mindestens zweijähriger Berufserfahrung sowie Erfahrungen in der Arbeit mit Gruppen.

In Verbindung mit der Schulung wird ein Manual zur Verfügung gestellt, das umfangreiche Unterstützung bei der selbstständigen und eigenverantwortlichen Durchführung der Salute!-Kurse gibt. Es informiert über die Ziele und den Ablauf der einzelnen Kurseinheiten, enthält aber auch Formulierungsvorschläge und praktische Tipps sowie Übersichten, Bildtafeln, Arbeitsblätter und Angaben zu weiteren benötigten Materialien.

Informationen zu Terminen und Anmeldungen geben das DRK-Generalsekretariat und die DRK-Landesverbände.

Das Programm im Überblick

Modul 1:

Wohlbefinden und angenehmes Erleben im Alltag

„Getriebenes Freizeitverhalten“ bewirkt Stressverdopplung. Im Rahmen von Genussstraining werden in kritischer Distanz zu einem einseitig asketisch geprägten Gesundheitsverständnis Alternativen entwickelt. Verinnerlichte Genussverbote werden relativiert und eine selbstfürsorgliche Einstellung gefördert.

Modul 2:

Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung

In seinen individuellen Beziehungsnetzen erfährt der Einzelne emotionale, instrumentelle, praktisch-materielle und geistige Unterstützung. Daher wird die Bereitschaft der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gestärkt, vorhandene Unterstützungspotenziale überhaupt wahrzunehmen, zu mobilisieren und für sich selbst zu akzeptieren.

Modul 3:

Gesundheitsförderliche Einstellungen

Hier geht es um die „Gedanken der Gesunden“. Naiver und defensiver Optimismus im Sinne oberflächlicher Appelle („Denke positiv!“) wird kritisch hinterfragt und ein adaptiver oder funktionaler Optimismus dagegengesetzt. Eigene Stärken werden entdeckt. Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung wird hierbei zum zentralen Motivationsfaktor.

Modul 4:

Zielklärung und positives Zukunftskonzept

Trotz Stress gesund? Die Klärung von eigenen grundsätzlichen Werten und Zielen jenseits der aktuellen Alltagsbelastungen ist hierfür eine wichtige Grundlage. Individuelles Scheitern und Versagen, Stress, sogar Katastrophen und Schicksalsschläge sind zu bewältigen, wenn sie auf einen stabilen „Willen zum Sinn“ treffen: „Wer ein Wozu zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ (Viktor Frankl)

www.DRK.de

DRK-Generalsekretariat

Team 42

Altenhilfe und Gesundheitsförderung

Ansprechpartner/in:

Dr. Beate Groß

Carstennstr. 58

12205 Berlin

Ein Angebot des Deutschen Roten Kreuzes

Weitere Informationen erhalten sie unter:

Tel.: (030) 8 54 04 - 364

E-mail: grossb@drk.de

Salute!

Die eigene Gesundheit

kultivieren!

Ein Kursprogramm.



Salute!

Die eigene Gesundheit kultivieren!

Ein Kursprogramm.*

1. Gesundheitsbilder und -begriffe.

„Wer heutzutage keine einzige Krankheit hat, der kann doch nicht gesund sein!“

Dass z.B. Lachen gesund ist, wissen alle. Dass aber Gesundheit Spaß machen kann und dies selbstverständlich auch *darf*, führt noch immer zu Irritationen. Wie das eigene Wohlbefinden möglichst stress- und angstfrei zu fördern und zu kultivieren wäre, ist nur selten ein Thema – auch unter Kerngesundenden.

Über Krankheiten wird dagegen ständig und überall geredet. Klickt man im Internet auf einschlägige Gesundheitsportale, findet man zumeist als erstes den Menüpunkt „Krankheiten“. Angesichts der hohen Anzahl chronisch Erkrankter (von Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen über Krebsleiden bis hin zu Rheuma, Diabetes und Rückenbeschwerden) ist das erklärbar. Gleichzeitig bieten Wellnesskult und oberflächliche Optimismus-Propheten in einem wachsenden Gesundheits-Markt einfache und käufliche Lösungen, deren vorprogrammiertes Scheitern Gesundheit zu einer für viele immer unerreichbareren und unwirklichen, lebensfernen Größe übersteigert. Dass Gesundheit zudem sozial immer ungleicher verteilt ist, verweist auf ein zentrales Problem unserer Gesellschaft.

Gesundheit in ihrem positiven Eigenwert ist zweifellos eines der höchsten Lebensziele und wertvollsten „Güter“. In übertriebener Reinheit und Perfektion aber erscheint Gesundheit oft geradezu verdächtig. Unser Einstiegszitat verdeutlicht dies.

Demgegenüber ist die offizielle, bereits seit 1946 gültige Definition seitens der Weltgesundheitsorganisation WHO sehr klar, positiv und geradezu visionär „ganzheitlich“:

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen. Sich des bestmöglichen Zustands zu erfreuen, ist eines der Grundrechte jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen und sozialen Stellung.“

Der Ansatz der Salutogenese und das hier vorgestellte Kursprogramm „Salute!“ greifen diese Definition auf. Sie gehen aber über den eher statischen Begriff des „Zustandes“ hinaus und betrachten Gesundheit als einen dynamischen Prozess, der bewusst und gezielt gestaltet werden kann.

Mit dem hier vorgestellten Kursprogramm spricht das Deutsche Rote Kreuz schwerpunktmäßig Menschen an, die sich abseits von jedem Gesundheitsperfektionismus und -leistungsstress relativ gesund fühlen.



2. Das Programm: Ziele und Inhalte.

Das Kursprogramm Salute! besteht aus vier Modulen sowie einer Einstiegs- und einer Abschluss-Sitzung. In einer bewussten, durchaus auch ironischen, positiven „Verkehrung“ medizinischer und therapeutischer Begriffe und Methoden wird nach den Ursachen von Gesundheit geforscht. Dabei geht es konsequenterweise darum, „Schätze zu heben“ anstatt Risikofaktoren abzubauen.

Das eigene Erleben im Alltag, das soziale Beziehungsnetz und individuelle, gesundheitsfördernde Einstellungen werden dargestellt und reflektiert, um in eine fundierte Zielklärung und konkrete, handlungsorientierte Zukunftskonzepte einzumünden. Auf diesem Wege werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer als „Erste Expertinnen und Experten“ für ihre eigene Gesundheit gefördert und nachhaltig gestärkt.

Der satzungsgemäße Auftrag des Deutschen Roten Kreuzes, „auf die Verbesserung der individuellen familiären und sozialen Lebensbedingungen hinzuwirken“ (DRK-Satzung, § 2), findet so im Bereich der psychosozialen Vorsorge in einem zukunftsweisenden, auf Stärkung der Selbstständigkeit, Eigeninitiative und -verantwortung ausgerichteten Konzept seinen Ausdruck.

* Die Konzeption und wissenschaftliche Begleitung des Programms „Salute!“ erfolgt durch Prof. Dr. G. Kaluza, GKM-Institut für Gesundheitspsychologie, Marburg.

