

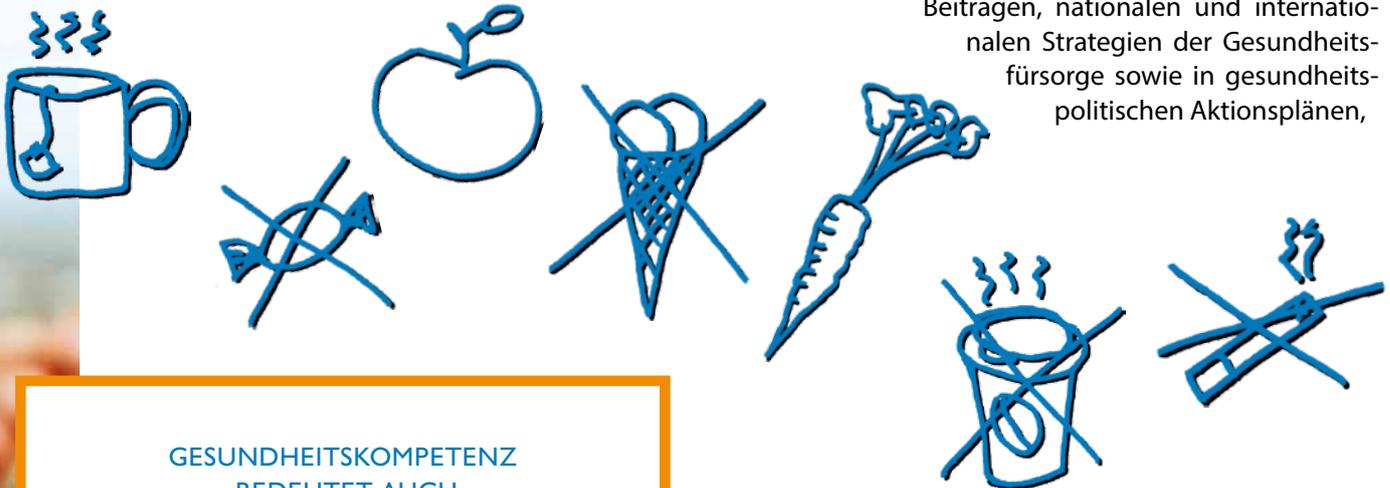
Gesundheitskompetenz in der Suchthilfe

Bereits vor über 10 Jahren beschäftigte die Guttempler das Thema Gesundheit. Im Rahmen des Projekts „Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung – S.o.G.“ engagierten sich Guttemplerinnen und Guttempler gemeinsam mit den befreundeten Verbänden der Suchtselbsthilfe, um die Gesundheitsförderung und das Gesundheitsbewusstsein in den Gruppen und Verbandsstrukturen zu stärken. Dies führte zu einer innovativen und weitsichtigen Änderung der Perspektive in der Suchtselbsthilfe.

Umsetzung im Alltag ermöglichen sollten. Eines der Ziele beinhaltete schon damals die Stärkung von Gesundheitskompetenzen und Ressourcen.

Doch was verbirgt sich hinter dem sperrigen Begriff Gesundheitskompetenz?

Der Begriff Gesundheitskompetenz ist ein schillernder Begriff, der seit geraumer Zeit in der Gesundheitspolitik und in der Fachöffentlichkeit diskutiert wird. Die Verbreitung des Begriffs spiegelt sich in zahlreichen gesundheitswissenschaftlichen Beiträgen, nationalen und internationalen Strategien der Gesundheitsfürsorge sowie in gesundheitspolitischen Aktionsplänen,



GESUNDHEITSKOMPETENZ
BEDEUTET AUCH
DIE FÄHIGKEIT
EINES MENSCHEN,
IM PRIVATEN ALLTAG
ENTSCHEIDUNGEN
ZU TREFFEN,
DIE POSITIVE
AUSWIRKUNGEN
AUF SEINE
GESUNDHEIT HABEN.

Maßnahmen, Förderprogrammen und Konzepten. Auch in die Selbsthilfe sickert der Begriff der Gesundheitskompetenz zusehends ein.

International wird von „Health Literacy“ gesprochen, was wörtlich übersetzt „auf Gesundheit bezogene Literalität“ bedeutet. In den 1970er Jahren verstand man unter diesem Begriff grundlegende Fähigkeiten in Schreiben, Lesen und Rechnen, die für ein Verständnis von schriftlichen Dokumenten wie Behandlungsinformationen oder Hinweisen auf Beipackzetteln notwendig sind.

Vorgeschlagen wurde, den Fokus von Suchterkrankungen auf die Förderung von Gesundheit, Gesundheitsprävention und Gesundheitskompetenz zu richten. Zusammen formulierten die Verbände Ziele für die Suchtselbsthilfe, die eine praktische

Doch der Begriff hat sich im Laufe der Zeit erweitert. Er beschreibt heute die Kompetenz, also die Fähigkeit eines Menschen, im privaten Alltag Entscheidungen zu treffen, die positive Auswir-

kungen auf seine Gesundheit haben. Diese Fähigkeit hängt davon ab, wie gut eine Person mit gesundheitsrelevanten Informationen umgehen und diese in ein gesundheitsförderndes Verhalten umsetzen kann. Gemeint ist demnach nicht nur die Fähigkeit zu verstehen, sondern verstandene Informationen tatsächlich zu nutzen.

In modernen Gesellschaften, die sich durch eine Fülle an Informationen und Wissen auszeichnen, spielen Gesundheitsthemen eine wichtige Rolle. Von gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen wie Sport oder Ernährung über Krankheitsprävention bis hin zu Behandlungs- und Versorgungsmöglichkeiten steht uns eine enorme Menge an Informationen zur Verfügung.



Daher müssen wir täglich eine Herausforderung meistern, indem wir die richtigen Informationen filtern und bewerten, um darauf aufbauend Entscheidungen für das eigene Gesundheitsverhalten zu treffen. In Zeiten von digitalen Überflutungen von Informationen scheint diese Kompetenz wichtiger denn je. Wenn wir beispielsweise „Dr. Google“ fragen, überschüttet uns das Internet regelrecht mit Gesundheitsinformationen, die nicht immer zutreffend oder vertrauenswürdig sind.

Was bedeutet das Konzept konkret für die Suchtselbsthilfe?

Die Förderung der Gesundheitskompetenz ist ein zentraler Aspekt bei der Bewältigung von Suchterkrankungen. Eine gute Gesundheitskompetenz ermöglicht Menschen, gezielt durch das Suchthilfesystem zu navigieren, Informationen zu Ursachen und Auswirkungen von Suchtverhalten besser zu verstehen und geeignete Maßnahmen zur Prävention und Bewältigung zu finden. Das ist kein neues Handlungsfeld für die Suchtselbsthilfe der Guttempler, auch wenn der Begriff

selbst nicht oft angewendet wird. Der Begriff erlaubt es aber, einen Teil der bestehenden Aktivitäten und Angebote der Suchtselbsthilfe neu zu bündeln, weiterzuentwickeln und mit anderen Gesundheitsbereichen zu verknüpfen. Dadurch kann deutlich gemacht werden, dass sich die Suchtselbsthilfe nicht nur auf die Behandlung von Suchterkrankungen beschränkt, sondern durch die Stärkung der Gesundheitskompetenz auch einen wichtigen Beitrag im Gesundheitssystem liefert. Nicht nur im Hinblick auf die einzelnen Mitglieder in den Gemeinschaften und Gesprächsgruppen, sondern auch mit Blick auf geeignete gesundheitspolitische und drogenpolitische Rahmenbedingungen. Denn es bleibt immer die Frage zu stellen, welche Rahmenbedingungen und welche Ressourcen benötigt werden, um kompetente Entscheidungen für die Gesundheit treffen zu können.

Bedeutung in der Praxis

Da wären zunächst die Informationen über Suchterkrankungen und ihre geeigneten Behandlungsmöglichkeiten, die wir Hilfesuchenden bereitstellen. Sie richtet sich an Menschen vor, während, nach oder unabhängig von einer therapeutischen oder medizinischen Behandlung. Aber auch Menschen, die bereits jahrelang suchtfrei leben, aber mit den körperlichen und psychischen Langzeitfolgen ihres Suchtmittelkonsums zu kämpfen haben, benötigen Gesundheitsinformationen, ebenso wie Familienmitglieder, Partner und Freunde. Darüber hinaus informieren wir allgemein über Gesundheitsförderung und Prävention, die mit dem Alter für unsere Mitglieder immer wichtiger werden.

Für alle bietet die Suchtselbsthilfe nicht nur Informationen an, z. B. mittels Broschüren oder Flyern, auf Infoständen und Informationsveranstaltungen. Sie bietet auch einen „Lernort“ mit der nötigen Unterstützung an, um sich im komplexen Gesundheits- und Sucht-

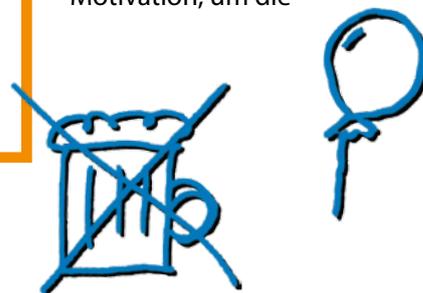
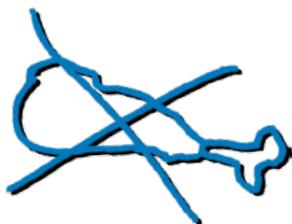
hilfesystem zurechtzufinden. So ist die Suchtselbsthilfe der Guttempler ein Ort für den Austausch von Erfahrungen mit hilfreichen und verlässlichen Informationen. Hier sind Menschen weder Patient, Klient noch Kunde, und das zur Verfügung stehende Expertenwissen ist geballtes Erfahrungswissen. Das macht uns und damit auch die Informationen unabhängig, die wir zur Verfügung stellen. Denn gute von schlechten Gesundheitsinformationen zu unterscheiden, ist nicht einfach. Ausschlaggebend für die Wahl der vertrauenswürdigen Gesundheitsinformationen z. B. über Behandlungswege, Therapien oder Reha-Einrichtungen basieren in der Suchtselbsthilfe auf bereits gemachten Erfahrungen Einzelner, die in der Gruppe

heitssystem. Schon am Telefon geben die Ehrenamtlichen zu jeder Tageszeit Orientierung und wertvolle praktische Tipps, wie es konkret weitergehen kann. Sie informieren beispielsweise über Kontakte zu Ansprechpersonen vor Ort, Selbsthilfegruppen oder Beratungsstellen.

„SELBST-
WIRKSAMKEITSERWARTUNG“
BEZEICHNET
DAS VERTRAUEN EINER PERSON
IN IHRE EIGENEN FÄHIGKEITEN,
BESTIMMTE AUFGABEN
ODER
HERAUSFORDERUNGEN
ERFOLGREICH
ZU MEISTERN.

Wirksamkeit von Gesundheitskompetenz – Wissen ist nicht gleich Handeln

In der Suchtselbsthilfe erfahren Menschen auch die nötige Zuversicht und Motivation, um die



zusammengetragen und ausgetauscht werden.

Die Informationen sind Ergebnisse eines intensiven und interessierten Austauschs von gemachten Erfahrungen von Betroffenen für Betroffene. Dabei wird keine medizinische oder therapeutische Fachsprache verwendet, um sich auszutauschen, sondern es wird eine verständliche, alltägliche Sprache gesprochen. Dafür wird Fach- und Behördensprache in eine verständliche Alltagssprache übersetzt. Durch den Informations- und Erfahrungsaustausch in der Gemeinschaft und in der Gesprächsgruppe und den dadurch entstandenen Erkenntnisgewinnen, verbessert sich die Entscheidungsfähigkeit der Hilfesuchenden, bietet Entlastung. Sie fördert die Fähigkeit mit der Erkrankung kompetent umzugehen und Maßnahmen zur Gesundung einzuleiten.

Eine wichtige Navigation im Suchthilfesystem bietet z. B. das bundesweite Nottelefon Sucht der Guttempler an. Mit viel Engagement sichern die Ehrenamtlichen des Nottelefons, Hilfesuchenden einen niedrigschwiligen Zugang zu Angeboten des Sucht- und Gesund-

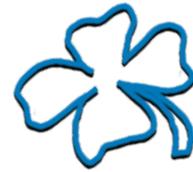
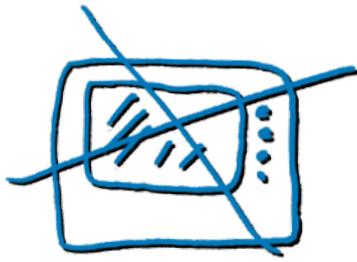
Informationen auch für sich zu nutzen und anzuwenden. Gerade im Suchtbereich müssen mitunter viele bisweilen komplexe Entscheidungen getroffen werden und Suchterkrankte erleben oft Gefühle des Kontrollverlustes und der Machtlosigkeit.

„Selbstwirksamkeitserwartung“ bezeichnet das Vertrauen einer Person in ihre Fähigkeit, bestimmte Aufgaben oder Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Ist diese Erwartung nicht hoch, bedeutet dies im Zusammenhang mit einer Suchterkrankung, dass jemand beispielsweise über Therapie- und Behand-

Nottelefon Sucht
0180 365 24 07*

*Festnetz- und Mobilfunkpreis 9 ct/min.

- 24 Stunden erreichbar
- bundesweit
- streng vertraulich
- ehrenamtlich



lungsmöglichkeiten informiert ist, aber an sich selbst und den Erfolg seiner Bemühungen zweifelt. Dies kann dazu führen, dass die notwendigen Schritte zur Überwindung der Sucht nicht unternommen werden. Wenn Hilfesuchende im Kontakt mit anderen Menschen sind, die eine Sucht erfolgreich bewältigen, dann fühlen sie sich nachweislich eher dazu in der Lage, ihre Sucht ebenfalls zu bewältigen.

Das Erfahrungswissen aus den Gemeinschaften und Gesprächsgruppen ist aber nicht nur für den einzelnen Hilfesuchenden von Bedeutung. Sie liefert auch einen wichtigen Beitrag, um Verbesserungen für Suchterkrankte allgemein zu erzielen und ihre Probleme und Anliegen in das Gesundheitssystem einzubringen. Durch die Erfahrungen im Umgang mit dem Gesundheitssystem können Betroffene als Experten aus der Praxis und in eigener Sache agieren und als Stimme aller Betroffenen für eine verbesserte Versorgung eintreten. Die Teilhabe von Betroffenen und ihre persönlichen Erfahrungen sind unverzichtbar für ein funktionierendes, nutzerfreundliches und patientenorientiertes Gesundheitssystem und dem selbstbestimmten Umgang mit ihm. Dies fördert nicht zuletzt die Gesundheitskompetenz vieler Gesundheitsakteure und nicht nur die der Betroffenen. Deshalb ist es wichtig, dieses Erfahrungswissen anwaltschaftlich in Gremien und Netzwerken zu vertreten und sich für Verbesserung gesundheitlicher Versorgungsstrukturen stark zu machen.

Auch der Beitrag der Alkoholpolitik für die Förderung der Gesundheitskompetenz muss hier unbedingt

erwähnt werden. Denn das alkoholpolitische Engagement der Guttempler sorgt dafür, dass Gesundheitsprävention und Gesundheitskompetenz nicht nur an den Einzelnen adressiert werden, sondern dass Politik und Wirtschaft hierfür einen wesentlichen Betrag leisten müssen. Mit ihrem Eintreten gegen Alkoholwerbung und für die Kennzeichnungspflicht von Alkohol in Lebensmitteln machen die Guttempler deutlich, dass gesetzliche Rahmenbedingungen notwendig sind,

um Bürger nicht mit falschen oder fehlenden Informationen in die Irre zu führen. Und, dass sie mündig, selbstbestimmt und kompetent Entscheidungen über ihre Gesundheit treffen können.

In den letzten Jahrzehnten wurden Gesundheit und Krankheit gerade im Bereich Suchterkrankung oft als Kompetenzbereich von Fachleuten angesehen. Gleichzeitig ist die Arbeit der Suchtselbsthilfe immer noch wenig bekannt und ihre Bedeutung für das Gesundheitssystem wird nicht überall anerkannt. Umso wichtiger ist es, dass wir uns selbstbewusst in die aktuelle Debatte um Gesundheits-

kompetenz einbringen und sie als Chance nutzen, um deutlich zu machen, wie vielschichtig und in welchem Maße wir in der Suchtselbsthilfe die Gesundheitskompetenz von Betroffenen und Angehörigen stärken.

WENN
HILFESUCHENDE
IM KONTAKT MIT
ANDEREN MENSCHEN SIND,
DIE EINE SUCHT
ERFOLGREICH BEWÄLTIGEN,
DANN FÜHLEN
SIE SICH
NACHWEISLICH EHER
DAZU IN DER LAGE,
IHRE SUCHT
EBENFALLS
ZU BEWÄLTIGEN.



**ABOUSOUFIANE
AKKA**
*Geschäftsführer
und Suchtreferent
Guttempler in
Deutschland*