

## Die gesundheitsförderlichen Seiten der Abstinenz

Der Verzicht auf Alkohol, Drogen, Medikamente, Glücksspiel und anderem abhängigkeiterzeugenden Verhalten trägt deutlich zu unserem Gesundheitserhalt und dessen Förderung bei.

Aber wie genau wirkt sich die Abstinenz auf unsere physische und psychische Gesundheit aus?

Da die Vorteile der Abstinenz oftmals sehr individuell und vielfältig sind, bietet die Methode „World Café“ eine gute Möglichkeit zu einem aktiven Austausch und Diskussionen in einer größeren Gruppe. Die Teilnehmer des „World Cafés“ werden in unterschiedliche Kleingruppen eingeteilt und vorbereiteten Tischen zugeordnet. An jedem Tisch befindet sich ein fester Gastgeber, der die Gespräche moderiert und Schlagwörter schriftlich festhält. Die Dialoge sollen alltäglichen Kommunikationen ähneln und den Rahmen für einen intensiven Austausch über die Thematik bieten. Durch das regelmäßige Durchmischen der Teilnehmer (Zuordnung anderer Tische) besteht die Möglichkeit, immer tiefer in das Thema einzusteigen und die Gesprächsrunden zu intensivieren.

Anleitung:

1. Begrüßung
2. Ablauf erläutern
3. Gastgeber festlegen (die Gastgeber sitzen an festen Tischen und rotieren nicht)
4. Teilnehmer den Tischen zuordnen
5. Die Gastgeber eröffnen die Gesprächsrunden zur aktuellen Fragestellung
6. Aufschreiben der wichtigsten Gesprächsinhalte auf einem großen Papier
7. Beendigung der Runde und Verteilung der Teilnehmer an neue Tische
8. Gastgeber resümieren das bisher Gesagte und eröffnen erneut die Runde
9. Beliebiges Wiederholen der Schritte 4, 5, 6 und 7
10. Zusammenkommen im Plenum
11. Abschlussrunde (Vorstellung der Gastgeber was besprochen wurde, Austausch)

Tipps zur Vorbereitung:

- ❖ Klare Erklärung des Vorhabens/Anleitung der Übung
- ❖ Thema/die Fragestellung konkret benennen
- ❖ Ziel festlegen (was soll erreicht werden?)
- ❖ Sollten die Teilnehmer sich selbst zuordnen oder werden sie zugeordnet?
- ❖ Zeitrahmen für die Gesprächsrunden festlegen (Richtwert 10-15 Min.)

*Simone Greiten*