

„Stark bleiben“

ist ein Modul der NRW-Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“.

Ziel

- Gesundheitsförderung und Suchtprävention älterer Menschen
- Stark machen für einen neuen Lebensabschnitt

Schwerpunkte

Sensibilisierung und Informationen zum Umgang mit Alkohol und Medikamenten, zu Risiken und möglichen Wechselwirkungen.

Zielgruppe

Ältere Menschen im Übergang vom Beruf in den Ruhestand sowie Seniorinnen und Senioren und Angehörige.

Die Fortbildung MoKuSen leistet einen wichtigen Beitrag den Zielen der Kampagne näher zu kommen.



Konzeptentwicklung



g!nko Stiftung für Prävention

Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung NRW
www.ginko-stiftung.de

Kontakt

Antonia Zwiener
Projektkoordination „Stark bleiben“
Tel. 0208 30069-50
a.zwiener@ginko-stiftung.de
www.starkbleiben.nrw.de



Eine gemeinsame Initiative von:

AOK Rheinland/Hamburg, AOK NORDWEST, BARMER, BKK Landesverband NORDWEST, DAK Gesundheit, IKK classic, KNAPPSCHAFT, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse, Techniker Krankenkasse, Verband der Ersatzkassen e.V. NRW sowie die Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe, Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Motivierende Kurzintervention mit Seniorinnen und Senioren

Fortbildung in Gesprächsführung

für ehrenamtlich und professionell in der Altenhilfe oder Seniorenanarbeit tätige Personen



www.starkbleiben.nrw.de



Hintergrund

**Suchtprobleme im höheren oder hohen Lebensalter
über 65 Jahre sind weit verbreitet:**

- ca. 400.000 Menschen sind von einem Alkoholproblem betroffen
- bei weit über 1-2 Mio. Menschen weist der Gebrauch psychoaktiver Medikamente zumindest Gewohnheitscharakter auf
- mehr als 2 Mio. ältere Menschen rauchen

Vielfältige Faktoren können hierfür die Ursache sein:

- Geschlecht und Biografie
- belastende Lebenssituationen
- das Wegbrechen einer geregelten Tagesstruktur
- Vereinsamung und das Gefühl einer emotionalen Leere

Zielgruppe der Fortbildung

MoKuSen richtet sich an ehrenamtlich oder professionell in der Altenhilfe und Seniorenarbeit tätige Personen, die in ihrem Gruppenalltag mit älteren Menschen in persönlichem Kontakt stehen.

Ziele der Fortbildung

Riskant konsumierende Seniorinnen und Senioren frühzeitig in ihrem Lebensalltag erreichen und dadurch die individuelle Bereitschaft zur Veränderung fördern.

- Vermittlung einer wertschätzenden und empathischen Gesprächsführung auf Augenhöhe.
- Die Teilnehmenden erlernen und trainieren praxisorientiert Haltung und Fertigkeiten für motivierende Gespräche mit älteren Menschen.
- Beitrag, die Kommunikation über Konsumverhalten im Gespräch mit Seniorinnen und Senioren zu verbessern.
- Förderung einer professionellen Gesprächshaltung.

Inhalt

- MoKuSen basiert auf dem Konzept MOVE und den Prinzipien der „Motivierenden Gesprächsführung“ (Miller & Rollnick).
- Theoretische Grundlagen, Hintergrundwissen und Übungen zur Erprobung der Gesprächsstrategien.

Umfang/Kosten/Organisation

- Dauer: 16 Stunden (zwei ganze Tage oder alternativ vier halbe Tage)
- Gruppengröße: 12 bis 15 Teilnehmende
- Kosten: 120,-€ pro Person, für Ehrenamtliche kostenfrei
- Die Fortbildung wird von zwei zertifizierten MoKuSen-Trainer:innen durchgeführt.
- Organisation: ginko Stiftung für Prävention