

Fragebogens vorausgegangen, die zum Ziel hatte, die Programminhalte möglichst zielgruppengenau auf die potentiellen Teilnehmer abzustimmen. 83 Prozent der Fahrer beteiligten sich an dieser Umfrage.

Das Programm enthielt fünf Programmbausteine, die auf die wesentlichsten Gesundheitsstörungen der Fahrer ausgerichtet waren:

1. Bewegungsprogramme
2. Entspannungsprogramme
3. Streßbewältigungstraining
4. Ernährungsberatung
5. unterstützende Gruppengespräche

Wichtig für die konkrete Umsetzung dieser Programmelemente war das Merkmal des prozeß- und problemorientierten Vorgehens durch die Leiter der 6 Gruppen, die jeweils 16 Personen umfaßten und die von 10 Dozenten mit spezifischen Fachkenntnissen unterstützt wurden.

Wir wurden öfters von Interessenten, die das Projekt kennenlernen wollten, gefragt, ob wir so etwas wie ein Projektmanual oder „Kochbuch“ zur Verfügung stellen könnten. Wir glauben jedoch nicht, daß derartige Manuale in so komplexen Aufgabenfeldern wirklich brauchbar sind, und so haben wir uns darauf beschränkt, auf die unverzichtbaren Grundelemente hinzuweisen, die auch die Grundlagen des Gesundheitsparks darstellen und nachfolgend wiedergegeben sind. Wir halten diese Grundelemente für eine Konkretisierung und Anwendung der Grundprinzipien Antonovskys hinsichtlich „comprehensibility, manageability und meaningfulness“, die in ihrer Gesamtheit bei konsequenter Anwendung salutogen, also die Gesundheit fördernd, wirksam sind.

4.3.1

Die wesentlichen und unverzichtbaren Projektelemente

Ganzheitliche Gesundheitsförderung

Der Gesundheitspark München hat in der Bundesrepublik Deutschland nach wie vor Modell-

charakter. Grund dafür ist das seit über 20 Jahren praktizierte Konzept der sogenannten ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge. Auch in dem Projekt für die Fahrer/innen der Verkehrsbetriebe München werden medizinische, psychologische, bewegungstherapeutische und soziale Komponenten zu einem sinnvollen Ganzen verbunden.

Die „Ottawa-Charta“ zur Gesundheitsförderung

Der Gesundheitspark orientiert sich unter anderem an der sogenannten „Ottawa-Charta“. Darin wird betont, daß Menschen ihr Gesundheitspotential nur dann weitestgehend entfalten können, wenn sie auf die Faktoren, die ihre Gesundheit beeinflussen, auch Einfluß nehmen können: „Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozeß, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, daß sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können...“

Bewußtmachung der eigenen Einflußmöglichkeiten auf die Gesundheit

Den meisten Menschen ist gar nicht bewußt, wieviel sie selbst für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun können. In den Gesundheitsparkprogrammen sollen die Teilnehmer befähigt und ermutigt werden, ihre Lebensqualität selbstbestimmt und aktiv zu verbessern. Mit anderen Worten: Sie werden darin unterstützt, ihre individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten besser kennenzulernen und einzusetzen, das heißt sich selbst zu helfen.