

Das Projekt

Die Entwicklung eines **Trainings der Selbstheilungsfähigkeit** auf der Grundlage der **Salutogenen Kommunikation Salkom®** ist jetzt soweit fortgeschritten, dass wir einen wissenschaftlichen Wirksamkeitsnachweis in Zusammenarbeit mit der Abteilung für Medizinische Psychologie und Soziologie der Universität Göttingen starten können.

Das Training der Selbstheilungsfähigkeit

In dem Training werden die Fähigkeiten des Menschen zur Selbstheilung und Kreativität fokussiert, um innere und äußere Ressourcen für eine gesunde Entwicklung und Autonomie zu mobilisieren.

In Gruppen mit bis zu 14 Personen werden die Teilnehmer in sechs auf einander abgestimmten Schritten à 120 Minuten angeregt, eigene Bedürfnisse, Motive und Fähigkeiten wahrzunehmen und diese in ihrer Umwelt stimmig umzusetzen. In dem Trainingskurs werden außerdem Atem- und Entspannungsübungen sowie Achtsamkeitsmeditation gelernt, die jeder für sich einfach zu Hause oder in der Pause weiterführen kann.

Im Mittelpunkt des ganzheitlichen Ansatzes steht eine die Gesundheit und Kreativität fördernde „salutogene“ Kommunikation. Mit speziellen Fragen besonders in Richtung eigener Ziele und Kompetenzen regen wir die Eigenverantwortung und Motivation zu gesundem Verhalten und Gestaltung des Lebens an. Aktuelle Ergebnisse der Hirn- und Gesundheitsforschung bestätigen, dass eine positiv anregende Kommunikation elementar für eine gesunde Entwicklung ist – in jedem Alter. Demgegenüber führt eine Fokussierung auf Schwächen, Fehler, Verletzungen oder Krankheiten – wie bisher üblich - zu weiteren Belastungen.

Eine „salutogenetische Orientierung“ steht für einen Perspektivenwechsel vom Blick auf die Defizite hin zu attraktiven Zielen sowie Möglichkeiten und Ressourcen, um sich den Zielen anzunähern.

Die Studie

Die Salutogene Kommunikation Salkom® hat sich in sechs Jahren Erprobung in unterschiedlichen Berufsfeldern sowie Ausbildung sehr bewährt. Die geplante Studie dient dazu, diese Methode mit ihren zukunftsfähigen Anwendungen wissenschaftlich reflektiert weiterzuentwickeln und über eine Anerkennung durch Krankenkassen noch mehr Menschen zugutekommen zu lassen.

Konkret handelt es sich bei der Studie um einen Wirksamkeitsnachweis dieses strukturierten salutogenen Gruppen-Trainings. In der qualifizierten Zusammenarbeit mit der Abteilung für medizinische Psychologie der Universität Göttingen sind wir mit unserer Expertise und Erfahrung zuversichtlich, auch eine statistisch signifikante Wirksamkeit des Trainings nachzuweisen. Die Studie ist über zwei Jahre geplant.

Für die Durchführung dieser Forschung sind 38.000€ veranschlagt. Wenn wir für die Hälfte des Betrages eine Zusage haben, kann die Forschung sofort beginnen. Für die andere Hälfte würde ich bürgen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie mit Ihrer Unterstützung uns diese Forschung ermöglichen würden.

Möglichkeiten der Förderung (auch kombiniert möglich)

1. Spende: Sie fördern das Forschungsprojekt mit einer beliebig großen Spende. Sie bekommen eine Spendenbescheinigung von uns, da das Zentrum für Salutogenese als gemeinnützig anerkannt ist. Sie könnten auch direkt unter dem Projektnamen an die Universität Göttingen spenden.
2. Sie buchen das ‚Training der Selbstheilungsfähigkeit‘ für die Mitarbeiter Ihres Betriebes/Vereins o.ä. Die Trainingsgruppe könnte im Rahmen der Studie evaluiert werden. Denkbar wäre auch ein Zusammenlegen von jeweils zwei Einheiten zu dann insgesamt drei Veranstaltungen à 4 Stunden, falls es einfacher durchzuführen wäre.

Mit salutogenem Gruß

Theodor Dierk Petzold