



## **Gesundheitsförderung und Psychologie**

**Maximilian Rieländer**

**Quelle:** "*Wegweiser Gesundheitsförderung und Prävention - Angebote von Diplom-Psychologinnen*", herausgegeben vom Arbeitskreis 'Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention' der Sektion Klinische Psychologie des BDP, Deutscher Psychologen Verlag, Bonn 1996

### **Gliederung**

<b>Leitlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO)</b>	<b>1</b>
<b>Gesundheitsförderung - eine psychologische Perspektive</b>	<b>2</b>
<b>Gesundheitsförderung &amp; Prävention als gesellschaftliche Aufgaben</b>	<b>2</b>
<b>Gesundheitswissenschaften und Gesundheitspsychologie</b>	<b>3</b>
<b>PsychologInnen als Gesundheitsexperten</b>	<b>3</b>
<b>Psychologische Gesundheitsförderung</b>	<b>4</b>
a) Personzentrierung	4
b) Strukturzentrierung	5
c) Bildungsorientierung	5
d) Managementorientierung	5

### **Leitlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO)**

Die Weltgesundheitsorganisation setzt mit ihrer 1946 formulierten positiven Gesundheitsdefinition (S. 1), mit der 1986 verabschiedeten Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung und mit der seit 1984 für Europa entwickelten langfristigen Strategie „*Gesundheit für alle*“ wichtige Orientierungen für die internationale und nationale Gesundheitspolitik.

Durch die Ottawa-Charta ist 'Gesundheitsförderung' als gesundheitspolitischer Begriff eingeführt und so gekennzeichnet: „*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. ... Gesundheit steht für ein positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit betont wie die körperlichen Fähigkeiten.*“

Gesundheitsförderung ist ein umfassendes individuelles, soziales, berufliches und gesellschaftlich-politisches Handlungsfeld mit den Aufgaben:

- 'gesunde Lebensweisen' bzw. individuelle und soziale Kompetenzen zu gesunder Lebensgestaltung im Kontext der alltäglichen sozialen Beziehungen zu fördern,
- 'gesunde Lebenswelten' bzw. gesundheitsfördernde Lebens-, Lern- und Arbeitsbedingungen in der Umwelt zu gestalten,
- eine gesundheitsfördernde Gesamtpolitik zu entwickeln.

Das WHO-Regionalbüro für Europa entwarf 1984 die Strategie „*Gesundheit für Alle*“ mit 38 Zielen und hat sie 1991 erneuert. 50 europäische Nationen haben sich in einer gesundheitspolitischen Konsensbildung auf diese Strategie geeinigt. Im Sinne dieser WHO-Strategie lassen sich für Europa folgende weitreichenden Ziele einer umfassenden Gesundheitspolitik umschreiben:

*Alle Menschen sollen - unabhängig von ihrer sozialen Schicht, Nation, Religion - in ihrem Alltag mit all seinen Lebensbereichen ihr Leben gesund und konstruktiv gestalten können und in Frieden, Gerechtigkeit und gegenseitiger Achtung zusammenleben können; sie sollen dabei durch entsprechende Lebensbedingungen unterstützt werden.*

## **Gesundheitsförderung - eine psychologische Perspektive**

Gesundheitsförderung im Sinne der WHO ist von einer ‘salutogenetischen’ Perspektive getragen: Menschen bewegen sich auf vielfältigen Wegen zwischen Krankheit und Gesundheit; auf diesen Wegen lenkt die Gesundheitsförderung den Blick nach vorn auf umfassende Ziele der Gesundheit.

Diese Perspektive läßt sich auch als psychologische Perspektive der Gesundheitsförderung kennzeichnen, da sie auf folgender zentralen Erkenntnis der Psychologie beruht: Positive Perspektiven im Denken und Handeln anzuzielen und zu erreichen, ist erfolgsversprechender und zufriedenstellender, als bloß eine direkte Verminderung von Störungen anzustreben; denn positiv motivierte Veränderungen tragen meist als ‘Nebenwirkung’ zur Verminderung von Störungen bei.

Gesundheitsförderung geht also primär von einer psychologischen Perspektive aus. Dabei umfaßt sie person- und strukturzentrierte Maßnahmen der Gesundheitserziehung, Prävention (‘Verhaltens-’ und ‘Verhältnisprävention’), Rehabilitation, Krankheitsbewältigung sowie der Förderung von Selbsthilfeaktivitäten und Selbsthilfegruppen.

## **Gesundheitsförderung & Prävention als gesellschaftliche Aufgaben**

Im Gesundheitswesen ist bisher ein krankheitsorientiertes Verständnis von Gesundheit als ‘Freisein von Krankheit’ die Basis für nahezu alle rechtlichen und finanziellen Regelungen.

Allerdings unterstützt die nationale Gesundheitspolitik die Leitlinien der WHO. Laut der Informationsschrift „Zukunftsaufgabe Gesundheitsvorsorge“ des Bundesministeriums für Gesundheit (1993) *„bekennt sich die Bundesregierung grundsätzlich zu den Zielen der ‘Gesundheit für alle’ - Strategie der WHO. Für die Bundesregierung geht es darum, im Rahmen der gesellschaftlichen und ökonomischen Bedingungen und der gegebenen Finanzierungsmöglichkeiten für alle Menschen den bestmöglichen, erreichbaren Gesundheitszustand anzustreben. In diesem Rahmen sieht die Bundesregierung die WHO-Strategie als einen ‘hochwertigen Richtungsweiser’ an“* (S. 103).

Die Auseinandersetzung zwischen krankheitsorientierung und positiver Gesundheitsorientierung äußert sich in den Begriffen ‘Prävention’ und ‘Gesundheitsförderung’.

‘Prävention’ umfaßt krankheitsorientierte Maßnahmen zur Vorbeugung gegenüber Erkrankungen, zur frühzeitigen Erkennung und Behandlung von Krankheiten sowie zur Bewältigung von chronischen Erkrankungen und Behinderungen (primäre, sekundäre und tertiäre Prävention). Präventionsmaßnahmen zielen vorwiegend auf Vermeidung und Verminderung von ‘Risikofaktoren’, d.h. von krankheitsfördernden Verhaltensweisen und resultierenden physiologischen Beeinträchtigungen. Auch ‘Gesundheitsförderung’ wird manchmal noch verkürzt als Umschreibung krankheitsunspezifischer Maßnahmen der primären Prävention definiert und nicht als umfassende Perspektive im Sinne der WHO.

Im Forschungsbericht "Gesundheit und Schule" des Bundesministeriums für Bildung und Wissenschaft (1994) wird der Paradigmenwechsel von der Prävention zur Gesundheitsförderung im Sinne der WHO befürwortet. *„Eine zukunftsorientierte Gesundheitsbildung bedarf einer gänzlich neuen, ganzheitlichen Grundlegung.“* (S.12)

Die Grenzen des Gesundheitswesens sind deutlich: in der Hilflosigkeit gegenüber vielen chronischen Erkrankungen, im starken Anstieg psychischer und psychosomatischer Erkrankungen sowie in der steigenden Kostenbelastung der gesetzlichen Krankenversicherung.

Viele Bürger erleben die Grenzen des Gesundheitswesens und suchen alternative Wege zur Selbsthilfe und zu 'ganzheitlicher' Gesundheit: über Selbsthilfegruppen, 'alternative Heilweisen', Suche nach Lebenssinn. Ein 'Gesundheits-Boom' mit positiven Chancen und mit Risiken hat sich entwickelt.

Gesundheitspolitiker und Krankenkassen reagieren aus der Erkenntnis der Grenzen mit gesetzlichen und organisatorischen Maßnahmen zur Stärkung von Gesundheitsförderung und Prävention.

Auf der Grundlage neuer gesetzlicher Regelungen im SGB V engagieren sich die Krankenkassen seit 1989 im Feld der Gesundheitsförderung und Prävention und führen zahlreiche Maßnahmen durch.

Die zur Förderung gesundheitsförderlicher Lebenswelten eingesetzten WHO-Projekte „Gesunde Städte“, „Gesundheitsfördernde Schule“ und „Gesundheitsförderung im Krankenhaus“ werden auch in Deutschland durchgeführt.

## **Gesundheitswissenschaften und Gesundheitspsychologie**

Im Rahmen der von der WHO geförderten weltweiten „Public Health“-Bewegung sind in den 80er Jahren die Gesundheitswissenschaften entstanden und haben in der internationalen und nationalen Gesundheitspolitik eine starke Bedeutung gewonnen.

Die Gesundheitswissenschaften gehen von bio-öko-psycho-sozialen Systemmodellen der Gesundheits- und Krankheitsentwicklung aus und verstehen sich als interdisziplinärer, organisatorisch eigenständiger Wissenschaftszweig auf der Grundlage einer gleichberechtigten Kooperation zwischen Biologie, Medizin, Psychologie, Ökologie, Soziologie und weiteren Grundlagenwissenschaften.

Die Gesundheitspsychologie ist seit 1986 in Europa als Teildisziplin der Psychologie etabliert. Sie integriert Fragestellungen und Kenntnisse aus allen Bereichen der Psychologie und aus den Gesundheitswissenschaften, um theoretische Modelle und praktische Maßnahmen zur Gesundheitsförderung zu entwickeln und ihre Qualität zu sichern.

Im Rahmen der Gesundheitswissenschaften hat die Gesundheitspsychologie eine zentrale und vermittelnde Position zwischen Medizin und Theologie bzw. Religionswissenschaften (individuumszentrierte Disziplinen mit den Polen 'Körper' und 'Geist') sowie zwischen Ökologie und Soziologie (umweltzentrierte Disziplinen mit den Polen 'Natur' und 'Gesellschaft'). Sie hat also ein besonders hohes Integrationspotential im Feld der Gesundheitswissenschaften.

## **PsychologInnen als Gesundheitsexperten**

Die wissenschaftliche Psychologie hat seit Jahrzehnten viele Konzepte und Methoden entwickelt, um 'gesunde Lebensweisen' und 'gesunde Lebenswelten' zu fördern, d.h. um individuelle und soziale Kompetenzen zu einer gesunden Lebensgestaltung im Kontext alltäglicher sozialer Beziehungen sowie gesunde Lebens-, Lern- und Arbeitsbedingungen in der Gesellschaft zu fördern.

Viele Psychologinnen und Psychologen arbeiten im Rahmen unterschiedlicher psychologischer Fachrichtungen seit Jahrzehnten in verschiedenen Tätigkeitsfeldern, die zur Förderung der Gesundheit in der Bevölkerung beitragen. Sie setzen ihre Fachkenntnisse und Berufserfahrungen ein, um Menschen als Individuen und in ihren alltäglichen sozialen Beziehungen zu gesunder Lebensgestaltung anzuregen und zur Förderung gesunder Lebens-, Lern- und Arbeitsbedingungen beizutragen.

*„Der Diplom-Psychologe versteht sich selbst als Berater für einen gesundheitsfördernden Umgang des Menschen mit sich selbst, mit den Mitmenschen, mit seinen Aufgaben, Pflichten, seiner Umwelt, und der Psychologe versteht sich als Helfer für die Gestaltung gesundheitserhaltender Lebens- und Arbeitsbedingungen.“* (Gesundheitspolitisches Programm des BDP, 1992)

Seit vielen Jahren sind Psychologinnen und Psychologen im gesundheitspolitischen Handlungsfeld der Gesundheitsförderung maßgeblich aktiv und haben in verantwortlichen Positionen zu wichtigen Entwicklungen im Bereich des Gesundheitswesens beigetragen.

Beispiele:

- In einer großen Krankenkasse haben Psychologinnen und Psychologen in verantwortlichen Positionen eine verstärkte und qualifizierte Gesundheitsorientierung gefördert und seit vielen Jahren aktiv bei der Gestaltung von Gesundheitszentren mitgewirkt.
- Für die Rentenversicherungsträger und ihre Maßnahmen zur stationären Rehabilitation haben Psychologinnen und Psychologen seit über einem Jahrzehnt die Gesundheitserziehung unter dem Motto „Gesundheit selber machen“ konzipiert, in Rehabilitationskliniken angewandt und Fortbildungen dafür durchgeführt.
- Bei mehreren Spitzenverbänden/Zentralen der Sozialversicherungsträger sind Psychologinnen und Psychologen Mitarbeiter in verantwortlichen Positionen für die Gesundheitsförderung.
- Psychologinnen und Psychologen konzipieren und gestalten seit Jahren Gesundheitsförderungsmaßnahmen zur: Entspannungsförderung, Streßbewältigung, Schmerzbewältigung, Herz-Kreislauf-Prävention und -Rehabilitation, Bewältigung von chronischen Erkrankungen, Förderung von Selbsthilfegruppen, betrieblichen Gesundheitsförderung, kommunalen Gesundheitsförderung gemäß dem WHO-Projekt „Gesunde Städte“, usw.

## Psychologische Gesundheitsförderung

Psychologische Gesundheitsförderung ist ein Tätigkeitsfeld von Psychologinnen und Psychologen im gesundheitspolitischen Handlungsfeld der Gesundheitsförderung. Sie orientiert sich wissenschaftlich an der Gesundheitspsychologie, an weiteren Feldern der Angewandten Psychologie und an der psychologischen Grundlagenforschung.

Psychologische Gesundheitsförderung besteht aus psychologischen Maßnahmen zur Förderung einer positiv verstandenen Gesundheit. Die Maßnahmen lassen sich in verschiedenen Gesundheits- und Krankheitsphasen einsetzen, meist unabhängig von Krankheitsursachen und -diagnosen.

Es gibt eine große Vielfalt von Maßnahmen der psychologischen Gesundheitsförderung. Sie lassen sich den nachfolgenden Orientierungen zuordnen.

### a) Personzentrierung

Personzentrierte Maßnahmen dienen dazu, Menschen in ihren sozialen Beziehungen zu gesunden Lebensweisen zu befähigen bzw. Fähigkeiten zu konstruktiver Lebensgestaltung zu fördern:

- Maßnahmen zur Förderung allgemeiner Kompetenzen für eine gesunde Lebensführung, z.B. „Wellness“ als bewußt erlebtes Wohlbefinden, Selbstvertrauen, gesundes Denken, gesunder Umgang mit Gefühlen, positives Körpererleben, Entspannung, Kreativität, geistige Leistungsfähigkeit, Meditation, Entfaltung von Lebenssinn und -perspektiven;
- kommunikationsorientierte Maßnahmen in bezug auf z.B. soziale Kompetenzen, Partnerschaft, Sexualität, positive Nutzung sozialer Unterstützung;
- Maßnahmen zur Förderung gesundheitspezifischer Lebensweisen, z.B. Ernährung, Bewegung, Sport, Schlaf, Streßbewältigung, Sicherheitsverhalten, Umgang mit 'Alltagsdrogen' (Nikotin, Alkohol, Medikamente, Drogen);
- entwicklungsorientierte Maßnahmen, auf die Entwicklungsphasen in der individuellen Lebensgeschichte Kontext bezogen, z.B. Kindheit, Jugendzeit, beginnende Elternschaft, Übergang in den Ruhestand, Alter, Endphase des Lebens;
- Maßnahmen zur Bewältigung kritischer Lebensereignisse, z.B. Trennung und Scheidung, Verlust, berufliche Veränderungen, posttraumatischer Streß;

- Maßnahmen in bezug auf chronische Erkrankungen: krankheitsspezifische Prävention, Verarbeitung medizinischer Diagnosen und Behandlungen, Schmerzbewältigung, Krankheitsbewältigung, Selbsthilfe-Aktivitäten, Unterstützung der Familien, Begleitung bei terminaler Erkrankung.

## **b) Strukturzentrierung**

Strukturzentrierte Maßnahmen dienen dazu, gesunde Lebenswelten in der Umwelt bzw. gesundheitsfördernde Lebens-, Lern- und Arbeitsbedingungen zu gestalten. Sie lassen sich unterteilen in:

- Maßnahmen in bezug auf die soziale Umwelt bzw. auf meso- und makrosoziale Lebensbedingungen, z.B. Arbeitswelt, Schulen, Kommunen, Institutionen des Gesundheitswesens, Freizeitbereich, Verkehrs-, Rechts- und Bildungswesen;
- Maßnahmen in bezug auf die ökologische Umwelt.

## **c) Bildungsorientierung**

Durch Aus-, Weiter- und Fortbildungen sind Möglichkeiten der Gesundheitsförderung an Menschen zu vermitteln, die im Gesundheits-, Erziehungs- und Sozialwesen beruflich/ehrenamtlich tätig sind und die in anderen Bereichen Führungspositionen innehaben.

## **d) Managementorientierung**

Für das gesellschaftlich-politische Handlungsfeld der Gesundheitsförderung sind entsprechende Management-Kompetenzen zu stärken, z.B. für das Management in Institutionen des Gesundheits-, Sozial- und Bildungswesen, der freien Wirtschaft sowie in Kommunen und politischen Organisationen.

Die psychologische Gesundheitsförderung wird in den nächsten Jahren vor allem durch die Fortbildung „Psychologische Gesundheitsförderung“ der Deutschen Psychologen Akademie weiterentwickelt. Durch diese Fortbildung werden viele Psychologinnen und Psychologen ihre Kompetenzen zur Durchführung der genannten Maßnahmen weiter verbessern.