Maximilian Rieländer
Diplom-Psychologe
Psychologischer Psychotherapeut
Fachpsychologe für Gesundheitspsychologie (BDP)

Müntestraße 5, 33397 Rietberg
Telefon 05244 9274310
Email: Psychologe@Rielaender.de
Web: www.PP-Rielaender.de

November 2026

Gesundheitsfördernde Gesamtpolitik mit Psychologie stärken
Anregungen für die Politik

Gliederung

1. Die nationale Politik im Bund und in den Ländern strebt eine ‚gesundheitsfördernde Gesamtpolitik', was zu begrüßen und zu unterstützen ist. 2

a) Für eine ‚gesundheitsfördernde Gesamtpolitik' 2
b) Gesundheitsförderung und Prävention stärken 2
c) Motto: „In Zukunft gesünder" 2
d) ‚Gesundheit' positiv verstehen 2
e) Gesundheit im Lebenslauf 2
f) Selbstbestimmung und Selbstmanagement für Gesundheit 3
g) Personzentrierte Gesundheitsförderung (‚individuelle Verhaltensprävention') 3
h) Gesundheitsförderung in Lebenswelten 3
i) Familien 3
j) Kommunale Gesundheitsförderung 3
k) Gesundheitliche Chancengerechtigkeit 3

2. Die nationale Politik zur Gesundheitsförderung ist aus der Sicht der Psychologie um mehrere not-wendige Perspektiven zu erweitern. 4

2.1 ‚Leben' & ‚gesund leben' als Prozesse mit zentraler psychischer Dynamik verstehen 4
a) Menschen wollen und können leben – motiviert, Fähigkeiten entwickelnd 4
b) Gesund leben – bewirkt Gesundheit 4
c) Zielorientierung von Gesundheitsförderung 4
d) Psychisch gesunde Lebensprozesse verstehen und vermitteln 4
2.2 Gesundheitsförderung als Perspektive betonen: „in Zukunft gesünder" leben 5
a) Positive Orientierung von ‚Gesundheitsförderung' (gegenüber ‚Prävention') 5
b) Gesundheitsdiagnosen erheben (gegenüber Krankheitsdiagnosen) 5
c) Positive Wirkungen von Gesundheitsförderung 5
2.3 Psychische Gesundheit als System psychisch gesunder Kompetenzen fördern 5
a) Grundlegende psychische Kompetenzen 6
b) Menschen durch Gesundheitsförderung in psychischer Gesundheit unterstützen 7
2.4 Gemeinschaften als Fokus von Gesundheitsförderung mehr betonen 7
2.5 Mehr Bildungsarbeit für Gesundheitsförderung und ihre psychologischen Perspektiven 8
a) Multiplikatoren zu gesundheitsfördernden Unterstützungen befähigen 8
b) Aus-/Weiter-/Fortbildungen für Fachleute im Bildungsbereich 8
c) Aus-/Weiter-/Fortbildungen für Fachleute im Gesundheits- und Sozialwesen 8
d) Bildungsarbeit für psychische Gesundheit bzw. für psychische gesunde Kompetenzen 8

3. Psychologinnen und Psychologen wollen mit Fachkompetenzen nationale Politik zur Gesundheitsförderung voranbringen. 9

1. Die nationale Politik im Bund und in den Ländern strebt eine ‚gesundheitsfördernde Gesamtpolitik', was zu begrüßen und zu unterstützen ist.

a) Für eine ‚gesundheitsfördernde Gesamtpolitik'

Die Politik strebt eine ‚gesundheitsfördernde Gesamtpolitik' und ‚Gesundheit in allen Politikfeldern' im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) (insbesondere: Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung 1986) an.
(vgl. BIÖG „Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention":

- „Gesundheitsfördernde Gesamtpolitik",
- „Gesundheit in allen Politikfeldern / Health in All Policies (HiAP)",
- „Gesundheitsförderung 5: Deutschland")

b) Gesundheitsförderung und Prävention stärken

Wichtige politische Organisationen regen an, Gesundheitsförderung und Prävention in Deutschland in den nächsten Jahren deutlich zu stärken. z.B. durch folgende Statements seit 2025:

- BMG „Nationale Präventions-Initiative „In Zukunft gesünder"
- GMK: „Stärkung der Prävention und Gesundheitsförderung"
- GKV: "Gesundheitsförderung und Prävention gesamtgesellschaftlich stärken"
- Wissenschaftsrat: "Für Prävention und Gesundheitsförderung handeln in Wissenschaft, Versorgung und Gesellschaft"
- BVPG: „Herausforderungen und Chancen zur Weiterentwicklung von Prävention und Gesundheitsförderung in der 21. Legislaturperiode"

c) Motto: „In Zukunft gesünder"

Das BMG nutzt für die Nationale Präventions-Initiative das sehr passenden Motto „In Zukunft gesünder" (leben) für die „Förderung einer gesundheitsförderlichen Gesamtpolitik".
Das BMG bietet das Internetportal gesund.bund.de mit dem Thema „*Gesund leben*" mit guten Webseiten, u.a. mit der psychologisch wichtigen Webseite: „*Psyche und Wohlbefinden*".
Es informiert gut über „Gesund bleiben: Gesundheitsförderung und Prävention".

d) ‚Gesundheit' positiv verstehen

Gesundheitsförderung beruht darauf ‚**Gesundheit' positiv zu verstehen** im Sinne der WHO:
(Menschen seien nachfolgend im Sprachstil als Subjekte ihres Lebens benannt.)

- Menschen wollen und können ‚gesund leben' und so ‚Gesundheit' bewirken.
- Menschen möchten Wohlbefinden erleben: ökologisch, körperlich, psychisch, geistig, sozial, in überschaubaren Gemeinschaften und in Lebenswelten.
- Sie können persönliche und soziale Fähigkeiten entwickeln.
- Sie können positive Beiträge zu ihren Gemeinschaften leisten.
- Sie können gesunde Lebensweisen als persönliche Gewohnheiten pflegen.
- Sie können Lebensnotwendigkeiten und ‚normale' Belastungen (z.B. Stress) bewältigen.
- Sie können über ihre gesamte Lebensspanne gesund leben, von der Embryonalphase bis zum körperlichen Tod.

e) Gesundheit im Lebenslauf

Gesundheit im Lebenslauf betonen die Bundesrahmenempfehlungen der NPK durch die übergeordneten Ziele Gesund aufwachsen, Gesund leben und arbeiten und Gesund im Alter.
Das Ziel „Gesund aufwachsen" ist als nationales Gesundheitsziel hervorgehoben: Nationales Gesundheitsziel Gesund aufwachsen: Lebenskompetenz, Bewegung, Ernährung).
Das BMG informiert unter „Gesund leben" über „Gesund aufwachsen" und „Gesund im Alter".

f) Selbstbestimmung und Selbstmanagement für Gesundheit

Die Politik will **Menschen in ihrer Selbstbestimmung** für Gesundheit (Ottawa-Charte) bzw. in ihrer gesundheitlichen Eigenkompetenz und Eigenverantwortung (SGB V § 1 für die GKV) fördern.

Der Kooperationsverbund *gesundheitsziele.de* beschreibt als nationales Gesundheitsziel „*Gesundheitliche Kompetenz erhöhen, Patient(inn)ensouveränität stärken*“ mit Teilzielen, u.a. mit dem Teilziel 2.1 „*Kompetenz entwickeln*“: Zu fördern sind individuell angemessenes und gewünschtes gesundheitsbezogenes Selbstmanagement sowie ‚selbstbewusste und selbstbestimmte Handlungsweisen‘ für Gesundheitsförderung und Prävention‘, und zwar durch Angebote in Weiterbildungseinrichtungen, Kitas, Schulen und Betrieben.
„*Gesundheitliche Kompetenz*“ meint hier viel mehr als eine „Gesundheitskompetenz“, die sich nur auf die Verarbeitung von Gesundheitsinformationen bezieht.

g) Personzentrierte Gesundheitsförderung (‚individuelle Verhaltensprävention‘)

Die GKV erläutert im „Leitfaden Prävention“ (Kap. 5): „*Leistungen zur individuellen verhaltensbezogenen Prävention … sollen* (Menschen) *motivieren und befähigen, Möglichkeiten einer gesunden, Störungen und Erkrankungen vorbeugenden Lebensführung auszuschöpfen …* (sowie) *zur regelmäßigen Ausübung positiver gesundheitsbezogener Verhaltensweisen anregen und befähigen.*“ Dazu bieten Krankenkassen Präventionskurse in Gruppenform an.
Handlungsfelder sind: Bewegungsgewohnheiten, Ernährung, Stress- und Ressourcenmanagement, Förderung von Entspannung/Erholung, Suchtmittelkonsum reduzieren.

Für „multimodales Stress- und Ressourcenmanagement“ sind wichtige psychische Kompetenzen benannt, um mit akuten Belastungssituationen gesund umzugehen sowie *„Ressourcen bzw. Resilienzfaktoren zur …Prävention zukünftig auftretender Belastungssituationen“* zu stärken, z.B. Selbstmanagement-Kompetenz für zielgerichtetes Handeln, sozialkommunikative Fähigkeiten, Selbstfürsorge, Achtsamkeitsorientierung, Entspannungsfähigkeit, kognitive Flexibilität, Akzeptanz unangenehmer Situationen und Emotionen, übergreifende positive Überzeugung für Gesundheit, Selbstwirksamkeitserwartung, Sinn- und Zielorientierungen.

h) Gesundheitsförderung in Lebenswelten

Die Politik will für **Menschen in ihren Lebenswelten** – „*in ihrer alltäglichen Umwelt …, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben*“ – Möglichkeiten gesunden Lebens fördern, u. a durch „*Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten*“ (SGB V, § 20 Abs. 4) (vgl. GKV: „Leitfaden Prävention“ Kap. 4; GKV-Bündnis für Gesundheit).

i) Familien

Die Politik will für **Familien** mit ihren Kindern und Jugendlichen Möglichkeiten gesunden Lebens fördern. (z.B. Nationales Zentrum Frühe Hilfen).
In Kommunen gibt es dazu Familienzentren (vgl. Bundesverband der Familienzentren e.V.)

j) Kommunale Gesundheitsförderung

Gemeinden (Städte, ländliche Regionen) gelten als wesentliche soziale Systeme zur bürgernahe, koordinierte, integrierte Gesundheitsförderung, Prävention, Selbsthilfe-Unterstützung.
(vgl. Gesunde Städte-Netzwerk, Deutscher Städte- und Gemeindebund: "*Nachhaltige Chancen für Städte und Gemeinden in der Gesundheitsförderung und Prävention*").

k) Gesundheitliche Chancengerechtigkeit

Gesundheitliche Chancengerechtigkeit gilt als wichtige Aufgabe. Gesundheitsförderung ist besonders auf sozial benachteiligte (bildungsmäßig und gesundheitlich benachteiligte) Menschengruppen zu orientieren. (vgl. Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit).

2. Die nationale Politik zur Gesundheitsförderung ist aus der Sicht der Psychologie um mehrere not-wendige Perspektiven zu erweitern.

2.1 ‚Leben' & ‚gesund leben' als Prozesse mit zentraler psychischer Dynamik verstehen

Menschen sind als Subjekte ihres Lebens zu verstehen (auch in Satz-Grammatiken als Satz-Subjekte), sie gestalten als Akteure ihr Leben (auch in unbewussten Tiefendimensionen).
Durch Sprachstile in Publikationen zu Gesundheit, Prävention und Gesundheitsförderung erscheinen Menschen jedoch öfters als Objekte von Gesundheitsfürsorge und von sozialen Umständen.

a) Menschen wollen und können leben – motiviert, Fähigkeiten entwickelnd
Wie alle Lebewesen (seit den ersten einzelligen Lebewesen) wollen und können Menschen

- individuell einzigartig in Gemeinschaften leben,
- ihr Leben individuell und als Gemeinschaften erhalten, stabilisieren und weiterentwickeln und dadurch ‚gesund' leben,
- indem sie Lebensprozesse selbst organisieren, durch Interaktionen/Kommunikationen ‚in-formieren' (‚informare': Formen bilden): innere Prozesse, Interaktionen mit ökologischer Umwelt, Kommunikationen in Gemeinschaften und mit weiterer sozialer Umwelt.

‚Gemeinschaften' seien insbesondere als überschaubare Gemeinschaften bzw. Alltagsgemeinschaften verstanden, in denen Menschen mitmenschliche Bindungen fühlen und regelmäßige Kommunikationen gestalten: familiäre Gemeinschaften, Arbeitsgemeinschaften, Freizeitgemeinschaften (Freunde, Selbsthilfegruppen, Vereine, usw.))

b) Gesund leben – Gesundheit bewirken
*Menschen wollen und können als Personen in Gemeinschaften **gesund leben**, ihre Lebensprozesse gesund organisieren – und so **Gesundheit bewirken**.*

c) Zielorientierung von Gesundheitsförderung
*Menschen wollen und können als Personen in Gemeinschaften bewusst selbstbestimmt und selbstverantwortlich **gesunder leben –** so **Gesundheit** für sich selbst und ihre Gemeinschaften **fördern**.*
Sie wollen und können in ihrem Lebenslauf und in der weiteren sozialen Umwelt (Organisationen, Gesellschaft, Kulturen, in der ‚einen' Menschheit) gesunder leben.

d) Psychisch gesunde Lebensprozesse verstehen und vermitteln
Aus der Praxis vielfacher psychologischen und psychotherapeutischen Begleitungen von Menschen und ihren Gemeinschaften und aus Forschungen dazu lässt sich ableiten**:**

- Menschen leben als Subjekte ihr Leben; sie möchten ihr Leben leben und fühlen.
- Sie möchten sich als Subjekte in überschaubaren Gemeinschaften integriert fühlen (‚geliebt' fühlen) und zum gesunden Leben in ihren Gemeinschaften (‚liebend') beitragen. Um gesund zu leben, sind diese Bedürfnisse für Menschen besonders wichtig. (Menschen erleben viele psychosomatische Gesundheitsstörungen durch unerfüllte Bedürfnisse zu Integration in Gemeinschaften.)
- Sie möchten sich zeitweise als Personen und Gemeinschaften auf ihren Lebenswegen von Gesundheitsberufen fachlich begleitet lassen und dabei als ‚Subjekte' betrachtet werden (nicht als ‚Objekte' ‚behandelt' werden).

2.2 Gesundheitsförderung als Perspektive betonen: „in Zukunft gesünder“ leben

Das Gesundheitswesen bezieht sich fast nur krankheitsbezogene Prozesse, sozusagen wie ein ‚Krankheits‘-wesen, so dass der krankheitsorientierte Begriff ‚Prävention‘ meist vorrangig ist.
Demgegenüber ist aus psychologischer Sicht die Perspektive der Gesundheitsförderung sehr wertvoll.

a) **Positive Orientierung von ‚Gesundheitsförderung‘ (gegenüber ‚Prävention‘)**
Gesundheitsförderung betont ‚salutogenetisch‘ den Blick nach vorn auf gesunde und resiliente Lebensweisen – und nicht ‚pathogenetisch‘ auf Störungen, ihre Vorbeugung und Beseitigung.

Menschen blicken und gehen aus körperlich-psychischer Bewegungsdynamik nach vorn.
Sie können sich lerntheoretisch und kognitiv meist leichter darauf orientieren, gesunde Lebensweisen zu fördern als ungesunde Neigungen vermindern.

Organisationen können durch Gesundheitsförderung eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftskultur (z.B. ‚gesundes Betriebsklima‘, Betriebliches Gesundheitsmanagement) pflegen, soziale Kommunikationen unter Achtung der Menschenwürde beteiligter Menschen fair und chancengerecht gestalten, Menschen in der Selbstbestimmung und Selbstverantwortung für ihre Gesundheit achten und unterstützen.

b) **Gesundheitsdiagnosen erheben (gegenüber Krankheitsdiagnosen)**
Für Gesundheitsdiagnosen lässt sich fragen:
Welche Möglichkeiten gesunden Lebens und welche psychisch gesunden Kompetenzen (vgl. 2.3 a) wollen und können Menschen (Gemeinschaften, Organisationen) mehr aktivieren, auch um Krankheiten vorzubeugen oder zu bewältigen?

c) **Positive Wirkungen von Gesundheitsförderung**
Wenn Menschen bewusst gesund leben wollen und können, dann beugen Krankheiten vor, helfen sich selbst bei Krankheiten, genesen bei Krankheiten eher und bewältigen chronische Erkrankungen besser; so entlasten Menschen auch das Gesundheitswesen.
Gesundheitsförderung fördert Selbstverantwortung für Gesundheit und bewirkt Prävention, Therapie und Rehabilitation.

2.3 Psychische Gesundheit als System psychisch gesunder Kompetenzen fördern

Menschen wollen und können als Personen in Gemeinschaften bewusst gesund leben:
mit Motivationen, Selbstbestimmung, Selbstorganisation bzw. Selbstmanagement, geistigen Einstellungen, gesunden Lebensweisen bzw. gewohnheitsmäßigem Gesundheitsverhalten.
Dazu können sie psychisch gesunde Kompetenzen – bewusst gesund > erleben, wollen, denken, handeln – mit individuellen und sozialen Orientierungen systemisch verbinden.
Sie leben psychisch gesund, wenn sie ein System psychisch gesunder Kompetenzen aktivieren:
bewusst gesund > erleben, wollen, denken, handeln,
daraus gesunde Gewohnheiten, Fähigkeiten und Lebensweisen entwickeln und stabilisieren.

Menschen brauchen ein System psychisch gesunder Kompetenzen notwendig, um

- „Selbstbestimmung für Gesundheit“ (Ottawa-Charta) sowie „gesundheitliche Eigenkompetenz und Eigenverantwortung“ (SGB V § 1 für die GKV) einzuüben,
- gesunde Lebensweisen zu trainieren: sich gesund ernähren, sich bewegen, sich entspannen, Suchtgefahren bewältigen.

Im „Leitfaden Prävention“ der GKV sind fürs Stress- und Ressourcenmanagement“ psychische Kompetenzen benannt (vgl. 1.g) Auch für das nationale Gesundheitsziel „*Gesundheitliche Kompetenz erhöhen, Patient(inn)ensouveränität stärken*“ sind psychische Kompetenzen benannt (vl. 1.f).

a) Grundlegende psychische Kompetenzen

Bewusst erleben – Achtsamkeit

Bewusst erleben: **gegenwärtiges Erleben bewusst achten**, d.h. wahrnehmen & wertschätzen:

- körperliches, sinnliches, psychisches Erleben, individuell und im sozialen Miteinander achten
- so auch Wohlbefinden nachhaltig erleben, individuell und im sozialen Miteinander
- bewusstes Erleben geistig werten: z.B. als Ausdruck erfüllter Wünsche, Zufriedenheit, Dankbarkeit oder auch als Ausdruck unerfüllter Wünsche, Unzufriedenheit
- bewusstes Erleben vertieft reflektieren, z.B. als Ausdruck spontaner unterbewusster Prozesse betrachten und diese mehr ins Bewusstsein heben

Bewusst wollen – Motivationen

Bewusst wollen: **selbstbestimmt wollen, streben, wünschen – emotional fühlen:**
selbstbestimmt frei-willig klären:

- leben wollen, gesund leben wollen, bewusst gesund leben wollen
- das Leben erhalten und stabilisieren wollen sowie weiterentwickeln wollen – als Person in und für mitmenschliche Beziehungen und Gemeinschaften
- Sinnorientierungen für individuelle und soziale Weiterentwicklungen anstreben

Bewusst gesund denken – kognitive Einstellungen

Bewusst gesund denken: generelle kognitive Einstellungen pflegen:

- Selbstachtung, Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeitsüberzeugung pflegen
- Selbstbestimmungsrecht + Selbstverantwortung + Achtung des Selbstbestimmungsrechts von Mitmenschen – miteinander verbinden
- soziale Einstellungen für Mitmenschen, Gemeinschaften, Empathie üben
- ‚Ja' denken zum individuellen und sozialen Leben, auch zu belastenden Lebensnotwendigkeiten
- Unsicherheiten und Belastungen als zum Lebenslauf gehörendes Erleben akzeptieren
- Einstellungen zu spirituellen und religiösen Orientierungen für sich geistig klären

Mit Spontaneität und Konzentration bedacht umgehen

Spontaneität: Antriebe, Gefühle, Gedanken, Verhalten dynamisch spontan erleben (‚Es');
Konzentration: sich bewusst konzentrieren (als ‚Ich'):

- spontanes Erleben wahrnehmen, achten & werten: angenehm/unangenehm, passend/unpassend
- dann konzentriert überlegen: „*Was will ich* … (anstreben, denken, tun)?"

Bewusst gesund handeln – Gesundheitsverhalten

Bewusst gesund handeln: gesunde Lebensweisen als gewohnheitsmäßiges Verhalten.
innere Prozesse: Wollen > Denken > Handeln > gewohnheitsmäßigen Gesundheitsverhalten
Als gesunde Lebensweisen:

- bisherige gewohnheitsmäßige gesunde Lebensweisen beibehalten
- frühere gesunde Lebensweisen gewohnheitsmäßig reaktivieren
- neue gesunde Lebensweisen aktiv ausprobieren, bei angenehmen Wirkungen regelmäßig trainieren (z.B. über 100 Tage), so gewohnheitsmäßig stabilisieren

Fürs Wohlbefinden positive Aktivitäten einsetzen

bewusst Gutes tun: für sich, zusammen mit anderen und für andere;
Wohlbefinden individuell und sozial aktiv fördern.

b) Menschen durch Gesundheitsförderung in psychischer Gesundheit unterstützen

Für Gesundheitsförderung als Aufgabe nationaler Politik ist es eine zentrale Aufgabe, Menschen in und mit ihren Gemeinschaften (vgl. 2.4) und in ihrem Lebenslauf in ihrer psychischen Gesundheit zu unterstützen, damit sie für Lebensphasen und soziale Lebenssituationen passende Systeme psychisch gesunder Kompetenzen entwickeln und stabilisieren können.

Für die Förderung psychischer Gesundheit und psychisch gesunder Kompetenzen sind Gesundheitsdiagnosen (vgl. 2.2 b) mit der Frage sinnvoll: Welche psychisch gesunden Kompetenzen (vgl. 2.3 a) wollen und können Menschen mehr aktivieren, um gesunder zu leben?

In der nationalen Politik – Politik des Bundes und der Länder, Kommunen, Sozialversicherungssysteme, Wohlfahrtsverbände, Selbsthilfeorganisationen, usw. – gibt es sehr viele Einrichtungen und Aktivitäten – auch im Vorfeld von Psychotherapie und ‚außerhalb der Heilkunde' –, um Menschen und Gemeinschaften in der psychischen Gesundheit und Entfaltung psychisch gesunder Kompetenzen zu unterstützen, z.B. Kitas, Schulen, Familienzentren, Bereiche beruflicher Bildung, Beratungsstellen, freiberuflich geführte Praxen, Angebote in der Erwachsenenbildung, Angebote zu Gesundheitstrainings, usw.

Aber in nationalen Empfehlungen und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung

- sind psychisch gesunde Kompetenzen noch viel mehr zu beachten und zu fördern: bewusst gesund > erleben, wollen, sich informieren, denken, handeln
- bedürfen Menschen mehr Unterstützung für psychisch gesunde Kompetenzen – auch im Vorfeld von Psychotherapie, ‚außerhalb der Heilkunde'.

Dazu ist die **fachliche psychologische Qualität** in Einrichtungen und Aktivitäten zu **erhöhen**, u.a. sind mehr Psychologinnen und Psychologen (Fachgebiet Gesundheitspsychologie) in Einrichtungen, für Aktivitäten sowie für Aus-, Weiter- und Fortbildungen einzusetzen.

2.4 Gemeinschaften als Fokus von Gesundheitsförderung mehr betonen

Menschen erleben Alltagsgemeinschaften als wichtiges Bindeglied zwischen ihrer Person und ihren weiteren ‚Lebenswelten': Kitas, Schulen, Betriebsorganisationen, Nachbarschaften, Kommunen.

Daher ist Gesundheitsförderung auch auf Menschen in Alltagsgemeinschaften und ihre sozialen Prozesse zu beziehen, beispielsweise mit systemischen Orientierungen:
Wie wollen und können Menschen in ihren Alltagsgemeinschaften soziale Prozesse gestalten**:**
ihre mitmenschlichen Kommunikationen, Verständigungen und emotionalen Bindungen sowie ihre Beziehungs-, Partnerschafts- und Gemeinschaftsprozesse?

Denn Menschen erleben sich (seit ihrer Geburt und Kindheit) besonders dann gesund, wenn sie sich in Alltagsgemeinschaften integriert fühlen.

In Publikationen zu Gesundheit, Prävention und Gesundheitsförderung werden ‚Verhaltensprävention' als individuelle Orientierung (ohne Gemeinschaftsorientierung) und ‚Verhältnisprävention' als Veränderung äußerer Lebensumstände (kaum auf Alltagsgemeinschnaften bezogen) öfters konträr gegenübergestellt; beides lässt sich dann miteinander verbinden, wenn sich Gesundheitsförderung auf Menschen in Alltagsgemeinschaften und ihre sozialen Prozesse bezieht.

Gesundheitsförderung für das Leben in Gemeinschaften ist eine zentrale Aufgabe zwischen personzentrierter und lebenswelt-orientierter Gesundheitsförderung.

Gesundheitsförderung für Alltagsgemeinschaften wird in folgenden Bereichen realisiert:

- Gesundheitsförderung für Familien: besonders für Familien mit Kindern und Jugendlichen, mit chronisch erkrankten Menschen, mit pflegebedürftigen Menschen
- Betriebliche Gesundheitsförderung: besonders Begleitung von Teamprozessen, Trainings für Führungskräfte, usw.

2.5 Mehr Bildungsarbeit für Gesundheitsförderung und ihre psychologischen Perspektiven

a) Multiplikatoren zu gesundheitsfördernden Unterstützungen befähigen

Zahlreiche Multiplikatoren betreuen Menschen zur Förderung ihrer Gesundheit: Eltern, Erzieher*innen, Lehrer*innen, weitere Berufstätige im Bildungsbereich, Fachleute im Sozial- und Gesundheitswesen, Führungskräfte in vielen Arten von Organisationen, auch ehrenamtlich tätige Personen im Sozial- und Gesundheitsbereich und im Selbsthilfebereich.

Multiplikatoren brauchen neben Fähigkeiten, selbst gesund zu leben, auch psychisch gesund zu leben mit entsprechenden Kompetenzen (2.3 a), viel Wissen und Handlungsfähigkeiten zur Gesundheitsförderung betreuter Menschen und ihrer Gemeinschaften.

Zielgruppenspezifische Bildungsarbeit für Multiplikatoren ist wichtig.

b) Aus-/Weiter-/Fortbildungen für Fachleute im Bildungsbereich

„Gesund aufwachsen“ von Kindern und Jugendlichen lässt sich fördern durch Familienorientierungen, durch Kitas und Schulen als gesundheitsfördernd zu gestaltende ‚Lebenswelten‘, durch pädagogische Bildungsprozesse zur Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen.

Entwicklungs- und Gesundheitsförderung sind zentrale Aufgaben in Bildungsprozessen.

Aus-, Weiter- und Fortbildungen für Fachleute im Bildungsbereich, für Erzieher*innen, Lehrer*innen sind auch auf Gesundheitsförderung zu orientieren.

c) Aus-/Weiter-/Fortbildungen für Fachleute im Gesundheits- und Sozialwesen

Gesundheitsfördernde Arbeit beinhaltet für Fachleute im Bildungs-, Sozial- und Gesundheitswesen und ihre qualifizierte professionelle Gesundheitsarbeit viele Herausforderungen, z.B.:

- berufsethische Haltungen regelmäßig pflegen: Respekt gegenüber betreuten Personen,
- Kommunikationen mit Menschen und ihren Gemeinschaften (Patienten und Angehörigen) als Hilfe zur Selbsthilfe gestalten,
- soziale Situationen von Menschen in ihren Alltagsgemeinschaften berücksichtigen,
- kollegiale und interdisziplinäre Kooperation üben,
- Qualitätsmanagement-Aktivitäten für die eigene Arbeit durchführen.

Gesundheitsfachleute sind durch Aus-, Weiter- und Fortbildung für ihre Gesundheitsarbeit zu befähigen und zu unterstützen.

d) Bildungsarbeit für psychische Gesundheit bzw. für psychische gesunde Kompetenzen

In allen Bildungsprozessen sind für Multiplikatoren und Fachleute psychische gesunde Kompetenzen für die psychische Gesundheit zu thematisieren, durch Selbsterfahrungsanteile erlebbar zu machen sowie Fähigkeiten zur pädagogischen Vermittlung zu fördern.

Dies ist eine wichtige Aufgabe von Psychologinnen und Psychologen im Sinne von Public Health für die öffentliche Gesundheit.

3. Psycholog*innen wollen mit Fachkompetenzen nationale Politik zur Gesundheitsförderung voranbringen.

3.1 Psychologie bietet Unterstützungen für Gesundheitsförderung

Aus den „Berufsethische Richtlinien des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. und der Deutschen Gesellschaft für Psychologie e.V." (BER 2022, Kap. 3.2)

„(2) *Die Psychologie:*

(a) liefert Erkenntnisse über psychische, psychophysische und biologische Prozesse bei Menschen und Tieren;

(b) erschließt grundlegendes Wissen über den Menschen;

(c) fördert das ***Verständnis der Entwicklung menschlicher Bewusstseins-, Motivations- und Handlungsprozesse****;*

(d) fördert ***Erkenntnisse über soziale Prozesse zwischen Menschen in Beziehungen, Gemeinschaften und Organisationen****;*

(e) entwickelt Strategien zur ***Unterstützung des Menschen in der Entwicklung zu selbstbewusstem, selbstbestimmtem und selbstverantwortlichem Leben in Freiheit und in respektvollem und verantwortlichem Miteinander****.*

(3) Psychologie als Wissenschaft generiert ihre ***Erkenntnisse auf der Basis geistes-, sozial- und naturwissenschaftlicher Modelle*** *mit wissenschaftlich anerkannten Methoden und kontrollierten Forschungsstrategien*." (Fettdruck selbst eingefügt)

Psychologinnen und Psychologen

„(1) unterstützen Individuen, Organisationen und die Gesellschaft darin, Verständigung, Gerechtigkeit und Frieden im sozialen und beruflichen Miteinander zu fördern und die Bedingungen des sozialen Lebens gesundheitsförderlich zu gestalten;

(2) unterstützen Menschen in ihrem Streben nach einem bewussteren Leben in Würde und mit gegenseitigem Respekt;" (BER 2022, Kap. 3.5, Abs. 1 + 2).

Psychologie (Gesundheitspsychologie) dient dazu, psychische Bedingungen und Möglichkeiten für Gesundheitsförderung zu erkennen und zu fördern. Sie bietet Wissen zur Gesundheitsförderung für Menschen, Gemeinschaften, Organisationen sowie für die Politik und die Gesellschaft.

Psychologie ermöglicht es, Menschen darin zu unterstützen, dass sie

- bewusst gesund leben wollen und können,
- psychisch gesund leben können, indem psychisch gesunde Kompetenzen systemisch miteinander verbinden und so ein persönliches System psychisch gesunde Kompetenzen aufbauen, anwenden, gewohnheitsmäßig pflegen und im Lebenslauf auch erweitern.

Psychologie bietet dazu Strategien und Interventionen „auf der Basis geistes-, sozial- und naturwissenschaftlicher Modelle" und überprüft sie auf ihre Evidenz.

Menschen können mit psychologischem Wissen und psychologischer Unterstützung eher

- als Personen in und mit Gemeinschaften bewusst und selbstbestimmt gesund leben wollen,
- als Personen in und mit Gemeinschaften psychisch gesund leben,
- gesunde ökobiopsychosoziale Lebensweisen gewohnheitsmäßig und nachhaltig pflegen.

Gemeinschaften, Organisationen und die Gesellschaft können mit psychologischem Wissen und psychologischer Unterstützung

- gesunde ökobiopsychosoziale Lebensweisen unterstützen,
- faire Kommunikationen und gute mitmenschliche Beziehungen unterstützen sowie
- gesundheitsfördernde Gemeinschaftskulturen etablieren.

3.2 Psycholog*innen arbeiten für Gesundheitsförderung

Psychologinnen und Psychologen führen in ihrer Arbeit Dienstleistungen für die Gesundheitsförderung incl. Prävention, Rehabilitation, Selbsthilfeförderung und Patientenberatung durch.
Dabei wenden sie vorwiegend Fachkompetenzen der Gesundheitspsychologie an und führen Dienstleistungen außerhalb der Heilkunde durch, ohne Krankheiten im Sinne der Psychotherapie zu diagnostizieren und zu behandeln.

a) Übersicht: Vielfältige Dienstleistungen zur Gesundheitsförderung

Psychologinnen und Psychologen wenden aus gesundheitspsychologischen Fachkompetenzen folgende Dienstleistungen zur Gesundheitsförderung an:

Sie führen **Gesundheitsberatungen** bei Einzelpersonen, Paaren, Familien und in Gruppen durch, um Menschen in Bezug auf psychisch gesunde Kompetenzen (vgl. 4.3) und gesunde Lebensweisen zu unterstützen.

Sie gestalten **Gesundheitsförderungsprojekte und -maßnahmen** konzipierend, organisierend, durchführend und evaluierend

- für Organisationen des Gesundheitswesens (Träger der Sozialversicherung, Gesundheitsämter, Gesundheitszentren, Kliniken, Selbsthilfe-Organisationen, Selbsthilfe-Kontaktstellen, Patientenberatungsstellen, usw.),
- für kommunale und soziale Organisationen (Wohlfahrtsverbände, Beratungsstellen, usw.),
- für wirtschaftliche Organisationen (Betriebe, berufliche Rehabilitationseinrichtungen, usw.),
- für Erziehungs- und Bildungsinstitutionen (Kindergärten, Schulen, Familienbildungsstätten, Volkshochschulen, usw.)

Sie führen **Aus-, Weiter-, Fortbildungen und Supervisionen** für pädagogische, psychosoziale und medizinische Berufe, für Führungskräfte und für ehrenamtliche HelferInnen im Gesundheitsbereich durch.

Sie beraten Organisationen in Bezug auf gesundheitsförderliche **Prozesse der Organisationsentwicklung**.

Sie gestalten und vermitteln **gesundheitsbezogene Informationen zur Öffentlichkeitsarbeit**.

Sie **forschen für Entwicklung und Evaluation** von Gesundheitsförderungsprojekten und -maßnahmen.

Sie arbeiten in maßgeblichen **Institutionen des Gesundheitssystems und der Sozialversicherungen** für die Gesundheitsförderung und Prävention.

(Im weiteren lassen sich konkretere Beispiele der Arbeit von Psychologinnen und Psychologen für die Geusndheitsförderung aufzählen und ergänzen.)

(