

## **...Gesundheitsförderung**

- zum einen als **Verbesserung** der Gesundheit von Individuen und Gruppen
- zum anderen als **Aggregat** von Werten und Grundsätzen und zwar:
  - 1) Empowerment
  - 2) soziale Gerechtigkeit
  - 3) multisektorale Kooperation
  - 4) Beteiligung von Bürgerinnen und Bürger

## 6.1 Salutogenese

*Das Konzept der Salutogenese (salus- gesund/genese- Entstehung) enthält:*

- eine Kritik an der pathogenetischen (Pathologie Krankheitslehre) Betrachtungsweise in den Krankenversorgungssystemen
- eine Neubewertung der Begriffe von Gesundheit und Krankheit
- eine Verlagerung der Bedeutung hin zu Prävention und Gesundheitsförderung

# salutogenetische Orientierung

- multidimensionales Gesundheits-Krankheits-Kontinuum statt Dichotomie (krank oder gesund)
- biografische Geschichte des Menschen statt Krankheitsgeschichte
- Focus auf Bewältigungsressourcen statt auf verursachende Risikofaktoren
- Stressoren sind allgegenwärtig und können auch gesund sein
- Es gibt nicht “the one best way”, sondern viele, individuelle Wege der Anpassung an die Umweltanforderungen
- “abweichende Fälle” sollen nicht “eingenordet”, sondern genutzt werden

# Kern der Salutogenese

## *Kohärenzgefühl*

- Gefühl von Verstehbarkeit der Welt  
(**sense of comprehensibility**)
- Gefühl von Handhabbarkeit der vorhandenen Ressourcen  
(**sense manageability**)
- Gefühl von Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit  
(**sense of meaningfulness**)

## **z.B. Gesundheitssport für Ältere**

- ***Schaffung gesundheitlicher Lebenswelten***

Verstehbarkeit	→	separate Orte aber keine Ofensessel
Handhabbarkeit	→	Hallenkapazität u -zeiten, Ballaufheber
Sinnhaftigkeit	→	Sozialität (im Verein?), Generationen

- ***Ausbildung eines gesunden Lebensstils***

Verstehbarkeit	→	vorsicht. Veränderung der Routinen
Handhabbarkeit	→	Altersgerechte Übungen
Sinnhaftigkeit	→	Teilhabe am gesellschaftl. Leben

## **z.B. Probleme der Gesundheit in der Arbeitswelt**


- ***Schaffung gesundheitlicher Lebenswelten***


Verstehbarkeit            absehbare Wirkungen (z.B. Zeit)


Handhabbarkeit            Einfluß in/auf Prozesse

Sinnhaftigkeit            Partizipation

- ***Ausbildung eines gesunden Lebensstils***

Verstehbarkeit            z.B. Latenzzeiten

Handhabbarkeit            z.B. Gehörschutz

Sinnhaftigkeit            in Würde alt werden