

Handlungsstrategien:

1. Anwaltschaft für Gesundheit

advocacy: Partei nehmen, aktives Eintreten

2. Befähigen und ermöglichen

enable : Kompetenzförderung, Empowerment

3. Vermitteln und vernetzen

mediate : aktive und dauerhafte Kooperation

7. Das Beispiel Stress

Nach Hans Selye (1936) ist Stress die unspezifische, aber stereotype körperliche Reaktionen auf Anforderungen in Form von Anpassungsleistungen.

Dieses “allgemeine Anpassungssyndrom” kennt drei Phasen:

- a) Alarmreaktion (bringt Gleichgewicht durcheinander),
- b) Widerstandsphase
(Gleichgewicht soll wieder hergestellt werden),
- c) Erschöpfungsphase (Gleichgewicht gestört).

Gesundheitsschädigende Wirkungen drohen, weil:

- a) die Anpassungsleistungen nicht ausreichen,
- b) die Anpassungsleistungen zu stark sind.

Stress ist nach Selye:

“die Belastung, Anstrengungen und Ärgernisse, denen ein Lebewesen täglich durch viele Umwelteinflüsse ausgesetzt ist. Es handelt sich um Anspannungen und Anpassungszwänge, die einen aus dem persönlichen Gleichgewicht bringen können und bei denen man seelisch und körperlich unter Druck steht.”

Unterschieden wird zwischen:

•**Eustress:** positiver Stress, anspornende und lehrreiche Anstrengung

•**Disstress:** negativer Stress, unbewältigte und gesundheitsschädigende Belastung

... Stressoren

- 1. Stressoren aus der materiellen Umgebung:** Lärm, Licht, Kälte, Hitze, Luftzug
- 2. Stressoren aus der Handlungsaufgabe:** qualitativ und quantitativ zu hohe Anforderungen, Zeit- und Termindruck, widersprüchliche Anweisungen, Ineffektivität, Erwartungsdruck (burn out), Konflikte mit Verantwortlichen, Medien etc.

... Stressoren

3. Stressoren aus der sozialen Einbindung

“Klima” im Setting, in der Gruppe; Informationsmangel, -überfluss, - wirrwarr; Isolation (Vereinzelung) oder Dichte (Gruppendruck), Angst vor Aufgaben, Misserfolg, Tadel, Sanktionen

4. Stressoren aus der individuellen Rolle

Verantwortung, Favorit sein, der Loser sein, Konkurrenzverhalten unter den Mitakteure (Mobbing), fehlende Anerkennung (z.B. Ehrenamt für die “Dummen”), familiäre Konflikte (z.B. Haushalt)

... Stress (das transaktionale Modell)

**oder die kognitiv- motivationale Emotionstheorie nach
Richard S. Lazarus (ab 1952, 1974)**

Kognitive Bewertungsprozesse:

A) Primäre Bewertung (Primary Appraisal) des Wohlbefindens

- Ein gegebenes Ereignis/eine Situation betrachten als:
- irrelevant
- günstig/positiv
- stressend Schädigung/Verlust (Harm- Loss)
- Bedrohung (Threat)
- Herausforderung (Challenge)

B) Sekundäre Bewertung (Secondary Appraisal), bezogen auf:

- Bewältigungsfähigkeiten (Coping Ressources)
- Bewältigungsmöglichkeiten (Coping Options)

C) Neubewertung (Reappraisal)

- Rückkopplung: Information über eigene Reaktionen und über die
- Umwelt, anschließende Reflexion

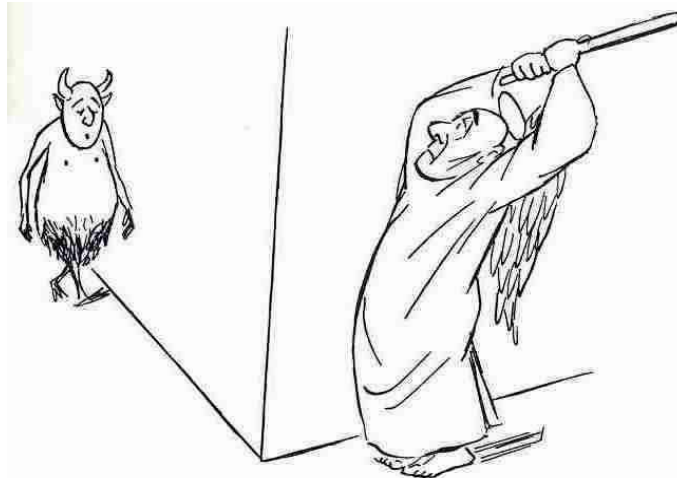


Schaubild : Ressourcen der Gesundheitsförderung

in Anlehnung an Hobfoll

Abbildung: *Ressourcen der Gesundheitsförderung*



coping

umfasst:

a) kurzfristige Bewältigungen

(Verbesserungen der emotionalen Befindlichkeit):

- unmittelbare Entspannungen (v.a. Einatmung verlangsamen, Ausatmung verkürzen; entgegengesetzt der Streßreaktion mit verkürzter Einatmung und verlangsamer Ausatmung)
- Ablenkungen der Wahrnehmung, zusätzliche Information
- positive Selbstgespräche und Neueinschätzungen
- Abreaktionen, Handlungen und Unterdrückung von Handlungen

...coping

b) längerfristige Bewältigungen

- Entspannungsprogramme (autogenes Training, Yoga, progressive Muskelentspannung)
- Zeitmanagement (Tagesabläufe planen, Zeiten für Aufgaben, Veränderungen und Pausen)
- social support (Unterstützung für und durch andere)

...coping

social support

- Emotionale Unterstützung
- Bewertungsunterstützung
- Materielle Unterstützung
- Soziale Einbindung
- Informationsunterstützung



8. Empowerment

“Empowerment zielt darauf ab, dass Menschen die Fähigkeit entwickeln und verbessern, ihre soziale Lebenswelt und ihr Leben selbst zu gestalten und sich nicht gestalten zu lassen.

GesundheitsförderInnen sollen durch ihre Arbeit dazu beitragen, alle Bedingungen zu schaffen, die eine ‚Bemächtigung‘ der Betroffenen fördern und es ihnen ermöglichen, ein eigenverantwortliches Leben zu führen.

Dies gilt für Menschen mit und ohne eingeschränkte(n) Möglichkeiten, für Erwachsene ebenso wie für Kinder.”

(BzgA)