

Salutogenese als Grundlage psychosozialer Gesundheit

Peter Nowak

21. April 2021, Wiener Allianz für Gesundheitsförderung in
Gesundheitseinrichtungen; Virtueller Spezialworkshop: Psychosoziale
Gesundheit am Arbeitsplatz: Grundlagen und Handlungsoptionen

„Positive“ Gesundheit (Huber et al. 2011, 2016)

‘Health as the ability to adapt and to self manage, in the face of social, physical and emotional challenges’

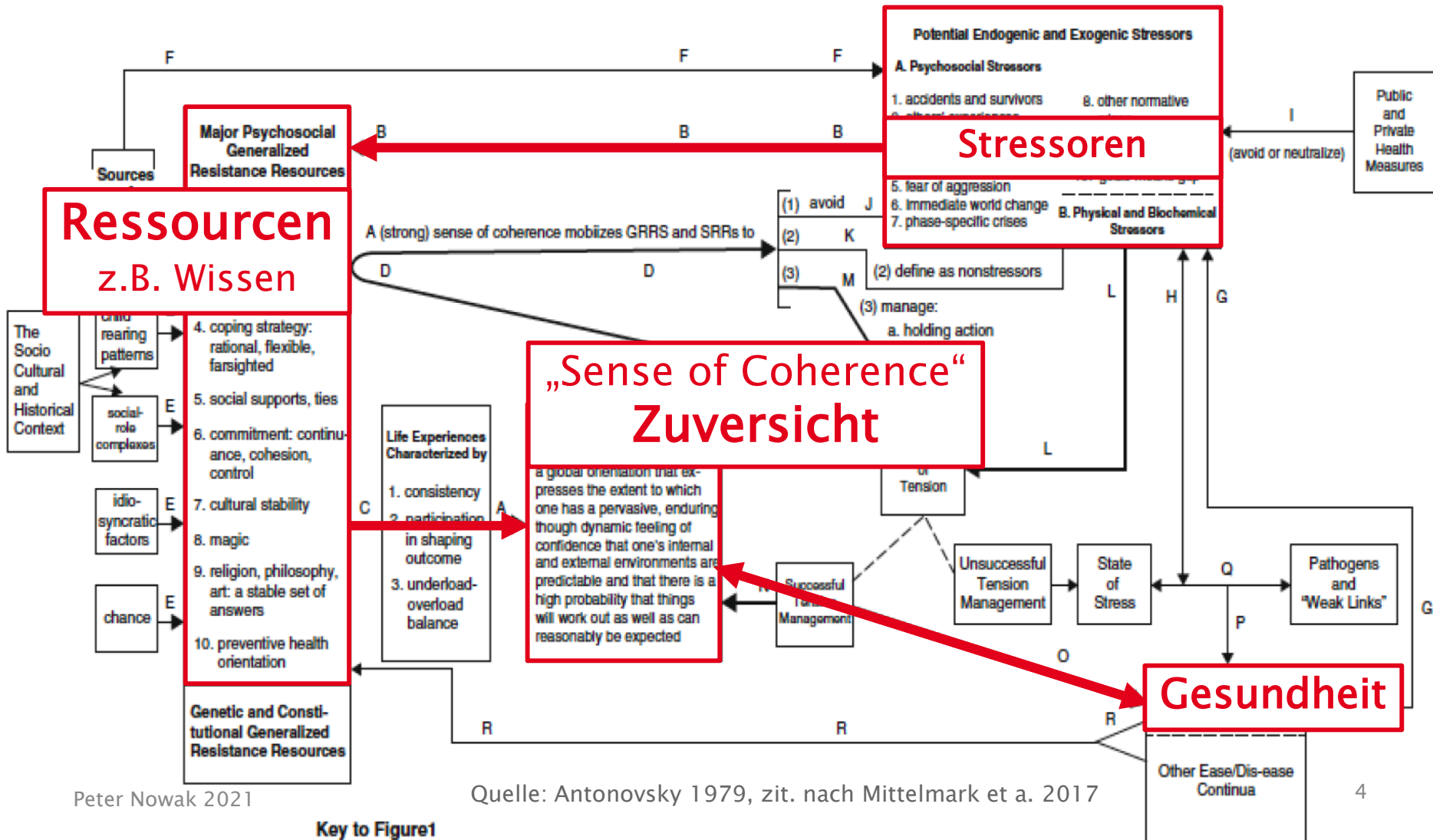
„Gesundheit als Fähigkeit zur **Anpassung** und zum **Selbstmanagement** angesichts sozialer, körperlicher und emotionaler Herausforderungen“

Gesundheit und Selbstbestimmung: Ottawa-Charter 1986

Gesundheitsförderungsdefinition:

- » „Gesundheitsförderung zielt auf den Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an **Selbstbestimmung über ihre Gesundheit** zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“
- » „Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, **selber Entscheidungen zu fällen** und eine **Kontrolle über die eigenen Lebensumstände** auszuüben“

Salutogenese: Gesundheit und Selbstbestimmung braucht Ressourcen und Zuversicht (Sense of Coherence)



Kohärenzgefühl: Zuversicht in sich und die Welt

„eine globale Orientierung, die zum Ausdruck bringt, inwieweit man ein **allgegenwärtiges, anhaltendes, wenn auch dynamisches, Gefühl der Zuversicht** hat, dass das eigene innere und äußere Umfeld vorhersehbar ist und dass es eine hohe Wahrscheinlichkeit gibt, dass die Dinge so gut laufen, wie sie vernünftigerweise erwartet werden können“

(Antonovsky, 1979, S.10)

Salutogenese:

Wie entsteht Zuversicht und damit Gesundheit?

Was brauchen Menschen, um **Zuversicht** („Sense of coherence“) in sich und die Welt zu haben?

» **Verstehbarkeit** → sich und die Welt verstehen

» **Bedeutsamkeit** →

» **Handhabbarkeit** →

*“um es ganz einfach zu sagen, es hilft uns, **die Welt als ‚sinnvoll‘ zu sehen, kognitiv, praktisch und emotional**”*

(Antonovsky 1996)

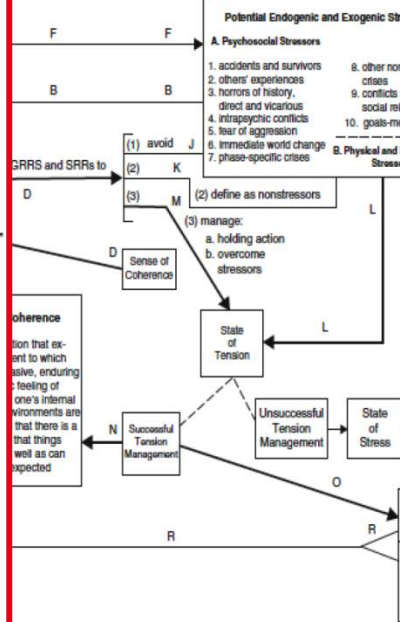
Generalisierte Widerstandsressourcen

(Antonovsky 1979)

Major Psychosocial Generalized Resistance Resources

1. material
2. knowledge, intelligence
3. ego identity
4. coping strategy: rational, flexible, farsighted
5. social supports, ties
6. commitment: continuance, cohesion, control
7. cultural stability
8. magic
9. religion, philosophy, art: a stable set of answers
10. preventive health orientation

Genetic and Constitutional Generalized Resistance Resources



"Phänomene, die einem eine Reihe von Lebenserfahrungen bieten, die sich durch Konsistenz, Beteiligung an der Gestaltung von Ergebnissen und ein Gleichgewicht zwischen Unterforderung und Überforderung auszeichnen"

Generalisierte Widerstandsressourcen

(Antonovsky 1979)

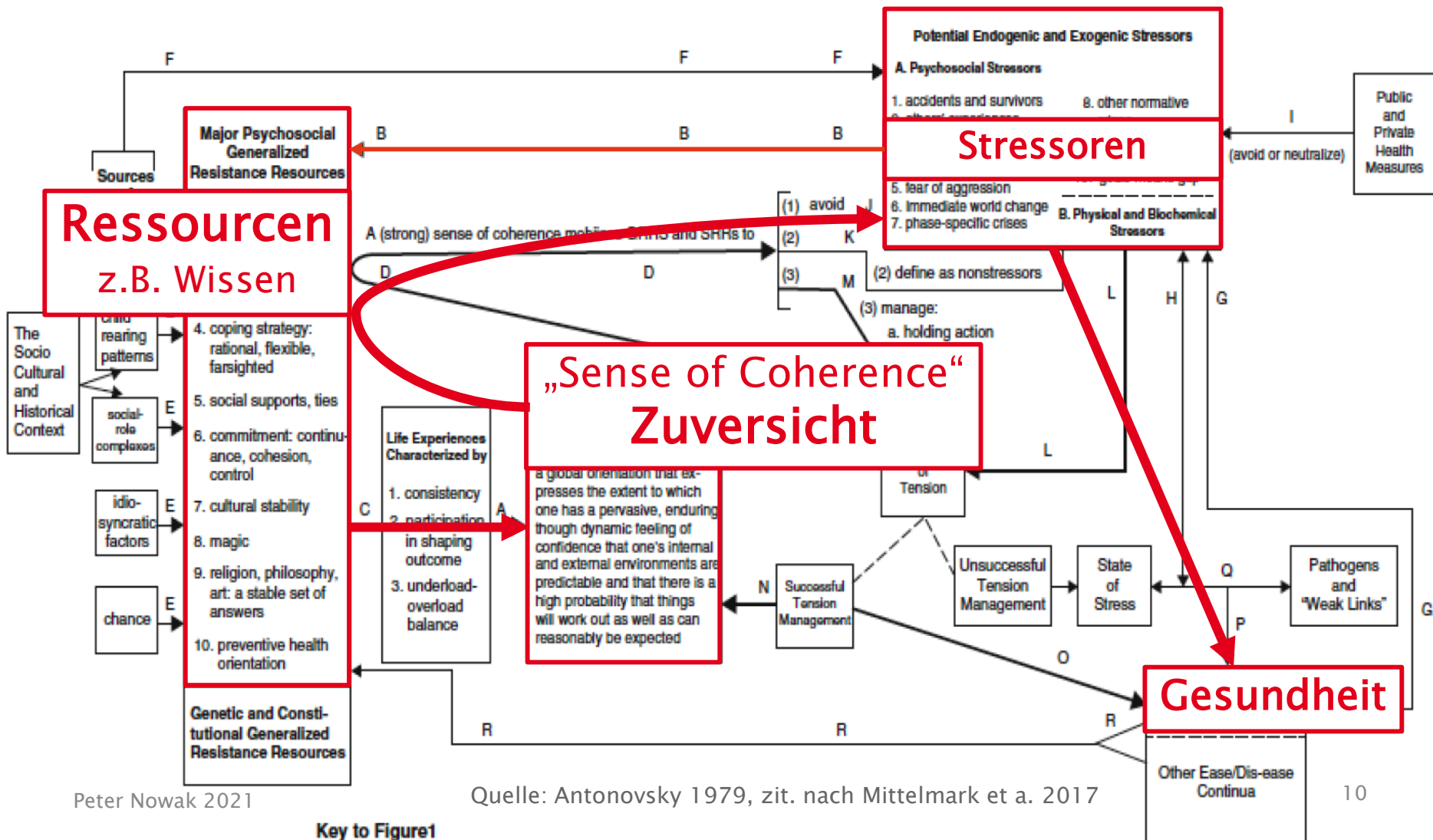
1. materielle Ressourcen (z. B. Geld)
2. Wissen und Intelligenz (z. B. Wissen über die reale Welt und Erwerb von Fähigkeiten)
3. Ich-Identität (z.B. integriertes, aber flexibles Selbst)
4. Bewältigungsstrategien (Coping)
5. soziale Unterstützung und Beziehungen
6. Bindung und Kohäsion mit den eigenen kulturellen Wurzeln
7. kulturelle Stabilität
8. rituelle Aktivitäten, Magie
9. Religion und Philosophie (z.B. Antworten auf Lebensfragen)
10. präventive Gesundheitsorientierung,
11. genetische und konstitutionelle Widerstandsressourcen
12. der Geisteszustand des Individuums

Spezifische Widerstandsressourcen

(Antonovsky, 1979)

„...gibt es **viele** und sie sind oft in bestimmten Spannungssituationen nützlich. Ein bestimmtes Medikament, telefonische Beratungsangebote der Suizidprävention oder ein verständnisvoller Blick in den Augen eines Zuhörers, vor dem man einen Vortrag hält, **können eine große Hilfe bei der Bewältigung bestimmter Stressoren sein**. Aber das sind allzu oft Zufalls- oder **Glückssachen**, die auch nur in bestimmten Situationen hilfreich sind.“

Salutogenese: Ressourcen und Zuversicht verstärken sich gegenseitig, um Belastungen zu bewältigen



Ein erstes Resümee: Psychosoziale Gesundheit am Arbeitsplatz fördern

- » **Stressoren senken**, wo es geht
- » **Ressourcen für Mitarbeiter*innen aufbauen**, z.B.
 - » Wissen
 - » Bewältigungsstrategien anbieten
 - » Unterstützende Beziehungen
 - » ...
- » **Zuversicht stärken**
 - » Mitarbeitergespräche
 - » Gesundheitskompetenz
 - » Achtsamkeitsmeditation
 - » ...