

## Gesundheitsförderung

„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. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen können.“  
(Grunderklärung, 1988)



Unter Beteiligung (Partizipation) der unterschiedlichen Dialoggruppen gilt es, alle Lebensphasen und Lebenswelten gesundheitsförderlich zu gestalten, um die soziale und gesundheitliche Chancengleichheit zu stärken.

## Determinanten der Gesundheit

Gesundheit und Wohlbefinden werden durch viele Faktoren determiniert und beeinflusst sich wechselseitig. So wirken sich zum Beispiel die Lebens- und Arbeitsbedingungen auf die individuellen Lebensweisen aus. Mit verhaltens- und verhältnisbezogenen Strategien der Prävention und Gesundheitsförderung können diese positiv beeinflusst werden.  
(In Anlehnung an den Report der WHO: Gesundheitsdeterminanten, 2018)



## Salutogenese

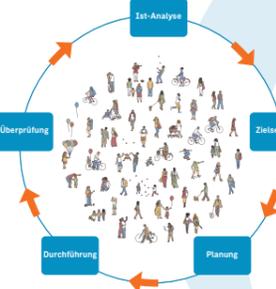
Die salutogenetische Perspektive betrachtet Gesundheit und Krankheit als Pole eines gemeinsamen Kontinuums. Ein Mensch ist nicht ausschließlich krank oder gesund, sondern eher krank oder eher gesund. Der Gesundheitszustand eines Menschen ergibt sich aus den Wechselwirkungen zwischen Belastungsfaktoren und Widerstandsressourcen.

Die salutogenetische Sichtweise fragt danach, wie Menschen trotz Belastungsfaktoren gesund bleiben. Damit zielt sie auf die Stärkung von Schutzfaktoren und auf die Verbesserung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen ab. Der pathogenetische Ansatz fokussiert hingegen die krankmachenden Belastungsfaktoren und versucht diese zu verhindern.  
(Eggen, Leitgedichte der Gesundheitsförderung und Prävention, 2018)



## Public Health Action Cycle

Der Public Health Action Cycle (PHAC) beschreibt das prozesshafte Vorgehen in der Gesundheitsförderung. In den Phasen: Ist-Analyse, Zielsetzung, Planung, Durchführung und Überprüfung werden die betroffenen Dialoggruppen partizipativ eingebunden und übernehmen dadurch Verantwortung für sich und ihre eigene Gesundheit.  
(Präventionsverbund Gesundheitsliche Chancengleichheit, 2015)



## Partizipation

Beteiligungsprozesse sind wichtig für die Entwicklung gesundheitsförderlicher Lebenswelten und befähigen (empowern) Menschen, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten. „Dabei werden Personen und Gruppen als Expertinnen und Experten für ihre Lebenslage und Lebenswelt verstanden und deren Erfahrungen und Kompetenzen aktiv eingebunden.“  
(Wegeler et al., 2012)

Das Stufenmodell ermöglicht einzuschätzen, welche Stufe der Partizipation in der Einrichtung bzw. in dem Projekt erreicht wurde.



Quelle: Darstellung in Anlehnung an den Report des Präventionsverbund Gesundheitsliche Chancengleichheit, 2015

## Gesundheitskompetenz

Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, gesundheitsrelevante Informationen zu finden, zu verstehen sowie kritisch beurteilen, auf die eigene Lebenssituation beziehen und für die Erhaltung und Förderung der Gesundheit nutzen zu können. Hierfür gilt es, die Stärkung der Gesundheitskompetenz auf allen politischen Ebenen und in kommunale Strukturen nachhaltig zu verankern. Folgende Prinzipien können dafür handlungsleitend sein:  
(In Anlehnung an WHO 2008, S. 8; Statistik der Bundesländer, 2018; Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz, 2017)



## Kommunale Gesundheitsförderung



„Kommunale, lebensphasenübergreifende Gesundheitsstrategien (sog. Präventionsketten) sollen die Voraussetzungen für ein möglichst langes und gesundes Leben für alle Menschen der Kommune verbessern, unabhängig von der jeweiligen sozialen Lage. Die Gesundheitsstrategien schaffen den Rahmen, um die auf kommunaler Ebene verfügbaren Unterstützungsangebote öffentlicher und privater Träger zusammenzuführen und sie über Altersgruppen und Lebensphasen hinweg aufeinander abzustimmen.“  
(Präventionsverbund Gesundheitsliche Chancengleichheit, 2015)