

Claudia Sandig, geb. Becher

Die Bedeutung der Salutogenese für Gesundheitsförderung und Prävention

Diplomarbeit

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Copyright © 2006 Diplom.de
ISBN: 9783956362644

Claudia Sandig, geb. Becher

Die Bedeutung der Salutogenese für Gesundheitsförderung und Prävention

Claudia Becher

Die Bedeutung der Salutogenese für Gesundheitsförderung und Prävention

Diplomarbeit
Fachhochschule Nordhessen der DIPLOMA
Fachbereich Diplom Ergotherapeut/in
November 2006



Diplomica Verlag GmbH
Hermannstal 119k
22119 Hamburg

Fon: 040 / 655 99 20
Fax: 040 / 655 99 222

agentur@diplom.de
www.diplom.de

ID 10449

Claudia Becher

Die Bedeutung der Salutogenese für Gesundheitsförderung und Prävention

ISBN: 978-3-8366-0449-9

Druck Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2008

Zugl. Fachhochschule Nordhessen der DIPLOMA, Leipzig, Deutschland, Diplomarbeit, 2006

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden, und die Diplomarbeiten Agentur, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

© Diplomica Verlag GmbH

<http://www.diplom.de>, Hamburg 2008

Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5-7
1. Hintergründe zur Entstehung des Salutogenetischen Modells	8-13
1.1 Kritik am bestehenden Gesundheitssystem	8
1.2 Auseinandersetzung mit dem Gesundheit –bzw. Krankheitsbegriff	9
1.3. Entwicklung vom biomedizinischen Krankheitsmodell zum biopsychosozialen Krankheitsmodell	10-12
1.3.1 Das biomedizinische Krankheitsmodell	10
1.3.2 Das biopsychosoziale Krankheitsmodell	11-12
1.4 Gesundheitsförderung und Prävention	12
1.5 Biographie Antonovskys	12-13
2. Das Konzept der Salutogenese	13-33
2.1. Salutogenetische Blickrichtung	13-15
2.2. Grundaussagen der salutogenetischen Orientierung	16-21
2.2.1. Gesundheits – Krankheitskontinuum	16-17
2.2.2. Lebensgeschichte	17
2.2.3. Individualität des Menschen	18
2.2.4. Stressoren / generalisierte Widerstandsdefizite	18-19
2.2.4.1. Stressorenbewertung / Spannungsauflösung / Stressbewältigung	20
2.2.5. Generalisierte Widerstandsressourcen / salutogene Faktoren	20-21
2.3. Das Kohärenzgefühl	21-25
2.3.1. Sense of comprehensibility	22-23
2.3.2. Sense of manageability	23
2.3.3. Sense of meaningfulness	23-24
2.3.4. Beziehungen zwischen den Komponenten	24-25
2.4. Die Entstehung des SOC	26-31
2.4.1. Säuglings – und Kindesalter	27-29
2.4.2. Adoleszenz	29-30

2.4.3. Erwachsenenalter	30-31
2.5. Einfluß des Kohärenzgefühls auf die Gesundheit	31-32
2.6. Zusammenspiel der Elemente des Salutogenesemodells	32-33
3. Stand der Forschung	34-55
3.1. Existenz des SOC	34-41
3.1.1. Das Modell der Widerstandsfähigkeit	35
3.1.1.1 Engagement	35
3.1.1.2 Kontrolle	36
3.1.1.3 Herausforderung	36-37
3.1.1.4 Wirkungsweise der drei Komponenten	37
3.1.2 Selbstwirksamkeitserwartung	37-38
3.1.3 Dispositioneller Optimismus	38-39
3.1.4 Direkter Vergleich der Konzepte	40-41
3.2 Empirische Forschung	41-55
3.2.1 Messinstrument Fragebogen	41-42
3.2.2 Wissenschaftliche Untersuchungen zum Kohärenzgefühl	43-50
3.2.2.1 Direkter Einfluss des SOC auf die Gesundheit	43-45
3.2.2.1.2 Direkter Einfluss des SOC auf die körperliche Gesundheit	43-44
3.2.2.1.3 Direkter Einfluss des SOC auf die psychische Gesundheit	44-45
3.2.2.2 Verbindung von SOC und Stressverarbeitung	45
3.2.2.3 Verbindung von SOC und Gesundheitsverhalten	46
3.2.2.4 Verbindung von SOC und Geschlecht	47
3.2.2.5 Verbindung zwischen SOC und Alter	47-48
3.2.2.6 Verbindung zwischen SOC und Bildungsstand	48
3.2.2.7 Verbindung zwischen SOC und sozialem Umfeld	48-49
3.2.2.8 Verbindung von SOC und Kulturkreis	49-50
3.2.3 Eigene empirische Forschung	50-55
4. Bedeutung der Salutogenese für Gesundheitsförderung und Prävention	55-74
4.1 Prävention und Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen	56-60
4.1.1 Präventionsmaßnahme: „Kinder stark machen“	59-60
4.2 Prävention und Gesundheitsförderung beim Erwachsenen	61-74
4.2.1 Betriebliche Gesundheitsförderung	61-62

4.2.2	Mentales Gehtraining - ein Salutogenetisches Behandlungskonzept	63-74
4.2.2.1	Allgemeine salutogene Handlungsrichtlinien	63-64
4.2.2.2	Spezielle salutogene Handlungsrichtlinien	64-68
4.2.2.2.1	Die Wirklichkeit des Patienten respektieren	64-65
4.2.2.2.2	Kommunikation als therapeutisches Mittel einsetzen	65
4.2.2.2.3	Gemeinsame Therapieziele erarbeiten	65-66
4.2.2.2.4	Der Patient in Lebenszeit und Lebensraum	66-67
4.2.2.3	Bewegung systemisch verstehen	68
4.2.2.4	Einleitung der Therapie	68
4.2.2.5	Bewegungsbeschreibung	69
4.2.2.6	Bewegungsanweisung	69-71
4.2.2.6.1	externe Bewegungsanweisung	69-70
4.2.2.6.2	Individuelle Bewegungsanweisungen	70-71
4.2.2.7	Mentale Bewegungsrepräsentation	71
4.2.2.8	Motorisches Training	71-72
4.2.2.8.1	Motorisches Training unter Modifikation der Wahrnehmung	71
4.2.2.8.2	Motorisches Training unter Modifikation der Bewegung	72
4.2.2.8.3	Motorisches Training unter Modifikation der Umwelt	72
4.2.2.9	Mentales Training	72-73
4.2.2.9.1	Sprachliches mentales Training	73
4.2.2.9.2	Mentales Training aus der Beobachterperspektive	73
4.2.2.9.3	Mentales Training aus der Innenperspektive	73
4.2.2.10	Realisierung	74
4.2.2.11	Analyse	74
5.	Zusammenfassung	75-79
6.	Literaturverzeichnis	80-81
7.	Anhang	82-100
7.1.	Studien zum Kohärenzgefühl	82-100

7.2.	Fragebogen und Auswertungsschemata	101-108
7.2.1.	Fragebogen	101-106
7.2.2.	Auswertungsschemata	107-108
7.3.	Formelsammlung	109
7.4.	Berechnungen des Korrelationskoeffizienten und Cronbachs Alpha der eigenen Auswertung	109
7.5.	Erfassung und Auswertung der Fragebögen	110
7.6.	Auswertung der Fragen 30-33 in Bezug zum SOC	111-114
8.	Abbildungsverzeichnis	115
9.	Tabellenverzeichnis	116-117
10.	Abkürzungsverzeichnis	118

Einleitung

Gesundheitsvorsorge und Prävention sind in unserer modernen Gesellschaft allgegenwärtig.

Der gesunde, motivierte, junge und junggebliebene, tatkräftige, spritzige Mensch ist erklärtes Ziel.

Krankenkassen locken mit Bonusangeboten bei entsprechend präventiven Maßnahmen. Auch von staatlicher Seite werden Anstrengungen unternommen Gesundheitsvorsorge und Prävention voranzutreiben, obgleich der Entwurf des Präventionsgesetzes vorerst scheiterte.

Die Kostenexplosion der vergangenen Jahre im Gesundheitswesen ist nicht mehr finanzierbar. Ein Grund dafür ist die stetige Zunahme an chronisch erkrankten Patienten.

Daher ist es dringend angezeigt, das bisher fast ausschließlich kurative ausgerichtete Gesundheitssystem, in ein präventives Gesundheitssystem umzuwandeln.

Die Verantwortung für die eigene Gesundheit soll, Schritt für Schritt, ins Bewusstsein der Bevölkerung dringen.

Aktiv soll jeder Mensch an seinem gesundheitlichen Wohlbefinden arbeiten. Auch im Bereich tertiärer Prävention, in der ich als Ergotherapeutin tätig bin, soll das Verantwortungsbewusstsein der Patienten für die eigene Gesundheit und ihre aktive Mitarbeit am Gesundungsprozess, auch über die Rehabilitationsmaßnahme hinaus, gefördert werden.

Die zentralen Fragen, die sich der Gesellschaft, dem Gesundheitswesen und letztlich auch mir stellen, lauten:

Wie kann Gesundheit gefördert werden ?

Was erhält den Menschen gesund ?

Der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky beschäftigte sich explizit mit diesen Fragen. Er entwickelte das Modell der Salutogenese. (saluto – griech. = Gesundheit ; genese – griech. = Entstehung)

Salutogenese befasst sich in erster Linie mit Faktoren, die Gesundheit bedingen, fördern und schützen können. Sein Konstrukt rückte in den letzten Jahren immer mehr in das Blickfeld von Soziologen und Mediziner:innen. Ich möchte mich in meiner Arbeit mit Antonovskys Modell auseinandersetzen, um Antworten auf die Fragen nach Entstehung und Förderung von Gesundheit zu finden.

Folgendes ist für mich von Interesse: Was sagt das Modell der Salutogenese aus?

Inwieweit sind die Aussagen des Konzeptes wissenschaftlich fundiert?

Unterstützen meine eigenen empirischen Forschungen die Aussagen des Konzeptes?

Welche Bedeutung hat Salutogenese für Gesundheitsförderung und Prävention?

Salutogenese ist das einzige mir bekannte Konzept, welches seine ganze Aufmerksamkeit der Gesundheit widmet. Schon allein diese Tatsache spricht für einen, meiner Meinung nach, bedeutsamen Stellenwert im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention. Durch ihre Ausrichtung auf gesundheitsfördernde und gesundheitsschützende Faktoren stellt Salutogenese eine wertvolle Bereicherung zur vorherrschenden pathogenen Sichtweise dar. Empirische Forschungen zur Salutogenese wurden bisher nur sehr zögerlich aufgenommen. Die Ergebnislage zeigt sich nicht immer eindeutig.

Durch meine eigenen Forschungen will ich zur wissenschaftlichen Überprüfung des salutogenetischen Modells beitragen.

Meine Arbeit gliedert sich wie folgt:

Die Hintergründe des Modells sollen in Kapitel 1 dargestellt werden, um die Aussagen Antonovskys im geschichtlichen Kontext zu sehen.

Im Kapitel 2 stelle ich das Konzept der Salutogenese ausführlich dar, um die Grundlage für weiterführende Betrachtungen zu schaffen.

Kapitel 3 macht Aussagen zum aktuellen Stand der Forschung und gibt meine eigenen Forschungsergebnisse wieder.

Die Integration des salutogenetischen Modells in die Praxis von Gesundheitsförderung und Prävention ist Thema im 4. Kapitel. Abschließend bewerte ich das Modell der Salutogenese im 5. Kapitel und stelle dessen Bedeutung für Gesundheitsförderung und Prävention heraus. Im Anhang befinden sich der Fragebogen, Auswertungsschemata, Tabellen und Formeln zur näheren Erläuterung des 3. Kapitels.