



Salutogenese – eine Theorie für Gesundheit im Alter?

Fachtag für Alter & Pflege
6. November 2014 in Wolpertshausen



Theorie und Praxis für das Gesundbleiben

- Was heißt Salutogenese?
- Welches sind Risiken und Ressourcen der der Lebensphase Alter?
- Welches sind die zentralen Aufgaben der Gesundheitsförderung im Alter?
 - Für alte Menschen
 - Für pflegende Angehörige
 - Für beruflich Pflegende



Salutogenese versus Pathogenese

Salutogenese

- Die Ursprünge der Gesundheit
- Zentrale Frage:
 - **Was erhält Menschen gesund**
- Zentrale Wissenschaften:
 - **Gh-wissenschaften**

Pathogenese

- Die Ursprünge der Krankheit
- Zentrale Frage:
 - **Was macht Menschen krank?**
- Zentrale Wissenschaft:
 - **Medizin**



Die salutogenetischen Fragestellungen nach A. Antonovsky 1993

- Wodurch entsteht Gesundheit?
 - Trotz vieler potentieller gesundheitsgefährdender Einflüsse
- Wie ist der Zusammenhang von Krankheit und Gesundheit zu verstehen?
- Wie schafft es ein Mensch Zeit seines Lebens mehr gesund und weniger krank zu sein?
- Wie wird man im Fluss des Lebens ein guter Schwimmer / eine gute Schwimmerin?



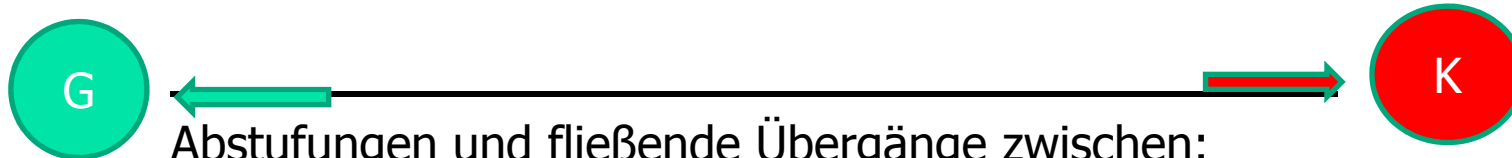
4 Kernelemente des salutogenetischen Modells

- Das Gesundheits- Krankheitskontinuum
- Stressoren und Spannungszustände
- Die generalisierten Widerstandsfaktoren
- Das Kohärenzgefühl



Gesundheits-Krankheitskontinuum

Kontinuum zwischen einem imaginären Krankheitspunkt (**totale Krankheit**) und einem imaginären Gesundheitspunkt (**totale Gesundheit**)



Abstufungen und fließende Übergänge zwischen:

- Optimaler Gesundheit
- Bedingter Gesundheit
- Akutes Kranksein
- Chronische Krankheit
- Behinderung



Stressoren:

- Reize, die Spannungszustände auslösen (den Organismus in seinem Gleichgewicht stören)

- **Physikalische, biochemische und psychosoziale Stressoren**

- Zentrale Aufgabe des Organismus = die Bewältigung der Spannungszustände

Der Organismus wird über personale Prozesse gesteuert!



Stress als Interaktion

- Stress ist nicht nur die Antwort auf die äußere Einwirkung von Stressoren aus der Umwelt sondern **eine gestörte Beziehung** zwischen einer Person und ihrer Umwelt.

(nach Richard S. Lazarus 1998)



Personale Ebene:

- Wie beeinflussen meine eigenen Motive, Einstellungen und Bewertungen den Umgang mit Stressoren, denen ich begegnen muss?



Salutogene Faktoren:

- Alle Faktoren, die eine erfolgreiche Spannungsbewältigung erleichtern:
 - körperlich-konstitutionell (z. B. Immunsystem, Konstitution,)
 - materiell (Geld, Vermögen / Güter (Besitz)/ Dienstleistungen)
 - personal-psychisch (z.B. Optimismus, Flexibilität, Selbstbewusstsein)
 - sozial-interpersonal (soziale Unterstützungssysteme)
 - sozial-kulturell (kulturelle Stabilität / religiöse Überzeugung)

Sie wirken als Potential, das aktiviert werden kann, wenn es für die Bewältigung des Spannungszustands erforderlich ist.



Das Kohärenzgefühl

- Gefühl von Verstehbarkeit / kognitives Verarbeitungsmuster
- Gefühl von Handhabbarkeit / kognitiv-emotionales Verarbeitungsmuster
- Gefühl von Sinnhaftigkeit / motivationale Komponente



Das Kohärenzgefühl nach Antonovsky

- „ist eine globale Orientierung, die das Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat“ mit den Anforderungen des Lebens fertig zu werden.
- **Ein hohes Kohärenzgefühl haben heißt:**
 - Anforderungen verstehen und einordnen können
 - Ressourcen haben und verfügbar machen können, um sie gezielt einzusetzen
 - den Anforderungen des Lebens einen Sinn geben können

Lebensphase Alter gesundheitsgerecht gestalten



12.11.2014



Lebenslagen im Alter BZgA 2013

■ Risiken

- Verunsicherung
- Inaktivität
- Einsamkeit
- Suchtverhalten
- Medikalisierung
- Pflegebedürftigkeit

■ Ressourcen

- Subjektive Gh
- Relativer Wohlstand
- Zeit
- Soziale Netzwerke
- Ehrenamtliches Engagement



Salutogenese im Alter: Ressourcen stärken

subjektive
Gesundheit
stärken

den relativen
Wohlstand
genießen

Zeit nehmen:
Qualität vor
Quantität

Selbstpflege

positives
Altersbild
entwickeln

Zeit geben:
Bedeutsamkeit
erlangen



Gesundheitsförderung als berufl. Herausforderung für Pflegekräfte

Public Health Nursing



Erweiterung des Berufsfelds

von einer personenbezogenen Dienstleistung
hin zur gesundheitsförderlichen Mitgestaltung
des öffentlichen Raums



Der Beitrag der Pflege zur Gesundheit im Alter:

- **Gesundheit und Pflege als gesellschaftliche Aufgabe organisieren**
 - Bedarfsgerechte Infrastruktur u. bedarfsgerechten Wohnraum mit entwickeln
 - Unterstützung pflegender Angehöriger
 - Gesundheitsbildung für den Umgang mit Beschwerden im Alter
 - Stärkung von Mitwirkung, Eigeninitiative u. gegenseitiger Hilfe
 - Erschließung neuer Pflegearrangements



Hans-Georg Gadamer 1900-2002:

- *„Gesundheit ist eben überhaupt nicht ein Sich-Fühlen, sondern Da-Sein, In-der-Welt-Sein, Mit-den-Menschen-Sein, von den eigenen Aufgaben des Lebens tätig und freudig erfüllt sein“.*