

Salutogenese: Gesundheitsförderung im Fokus der Pflege

Die Herausforderungen im Bereich der Gesundheitsversorgung werden immer zahlreicher und komplexer. Das Konzept der Salutogenese ist ein Ansatz, mit dem die Versorgung stärker auf gesundheitsfördernde Aspekte ausgerichtet ist, unabhängig davon, ob jemand gesund ist oder an einer Krankheit leidet.

Text: Teodora Angelovska, Jiyoun Lee, Camille Despland

Die Gesundheitsförderung ist ein Bereich des öffentlichen Gesundheitswesens, der in der Praxis unbedingt stärker betont werden muss. Das Ziel besteht darin, «die Menschen gesund zu erhalten». Im aktuellen Kontext und angesichts der verschiedenen Herausfor-

derungen, die wir erleben, muss sich die Rolle und die Haltung der Gesundheitsfachpersonen als «Förder:innen der Gesundheit» entwickeln. Dabei ist zentral, zwischen Gesundheitsförderung und den verschiedenen Präventionsmassnahmen zu unterscheiden. Erstere setzt

sich für gesundheitschützende Faktoren ein (Salutogenese), während die verschiedenen Arten von Prävention dazu tendieren, Risikofaktoren zu begrenzen (Pathogenese). Die Perspektiven und die Sicht des Gesundheitswesens sind also unterschiedlich, wenn



Angesichts der Herausforderungen an die Gesundheitsversorgung muss sich die Rolle und die Haltung der Gesundheitsfachpersonen in «Förder:innen der Gesundheit» entwickeln. Das Augenmerk sollte dabei auf die schützenden Faktoren gelegt werden.

man die Situation durch die «Brille» der Salutogenese («was Gesundheit hervorbringt») oder der Pathogenese («was Krankheit hervorbringt») betrachtet. Das Bevölkerungswachstum, die Alterung der Bevölkerung und ein Anstieg der Prävalenz chronischer Krankheiten machen nötig, dass verstärkt die «gesundheitsschützenden Faktoren» beachtet werden sollten, um einen besseren Gesundheitszustand der Bevölkerung zu erreichen.

Paradigma der Salutogenese

Es ist hilfreich, sich in diesem Zusammenhang mit einem Paradigma zu beschäftigen, das in den 1970er Jahren entstanden ist. Die Salutogenese wurde vom Soziologieprofessor Aaron Antonovsky entwickelt. Sie geht davon aus, dass die Gesundheit eines Menschen nicht davon abhängt, ob eine Krankheit vorliegt oder nicht, sondern dass sie sich umfassend aus dem körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefinden



Die Stärkung von gesundheitsfördernden Ansätzen in allen Bereichen gehört zur Verantwortung der Pflegefachpersonen. Das kann dazu beitragen, das Gesundheitssystem resilienter zu machen.



zusammensetzt. Dieser Zustand ist spezifisch für jeden Menschen, entsprechend seinen eigenen und den umweltbedingten Ressourcen. Die Fähigkeit, sich gesund zu fühlen, kann folglich bei jedem Menschen gestärkt werden, egal ob er als gesund gilt oder als «krank» (weil er eine Krankheit hat). Beispielsweise kann eine Person, die starken Stress erlebt, diesen Stress in Richtung eines pathologischen Pols oder, dank

gesundheitsbezogenem Wissen (Health Literacy) und adäquaten Coping-Strategien, in Richtung eines gesunden Pols lenken. Diese Fähigkeit verläuft dynamisch und entwickelt sich im Laufe des Lebens. Salutogenese kann also dem Bereich der Gesundheitsförderung zugeordnet werden.

Salutogenese ermöglicht es der Bevölkerung, mehr Kontrolle über ihre Gesundheit zu erlangen und sie zu verbessern. Vier Bereiche tragen zum Gesundheitszustand der Bevölkerung bei: individuelle Merkmale, Lebensumstände, Systeme und der globale Kontext. Die Gesundheitsdeterminanten finden sich in diesen Feldern wieder und wirken sich indirekt auf die Gesundheit der Bevölkerung aus. Die Salutogenese ist somit ein Instrument, das eingesetzt werden kann, um die Gesundheitsförderung zu stärken, und kann ein Bezugspunkt für die Pflege sein. Das hat den Vorteil, dass die Interventionsbereiche der Pflegefachpersonen erweitert werden.

Das Gefühl der Kohärenz

Aaron Antonovsky stellte sich die grundlegende Frage, was Gesundheit erzeugt. Die Antwort, die er fand, war das Kohärenzgefühl (Sense of coherence, SOC), das in der positiven Psychologie als Resilienz verstanden werden kann. Zudem fand er heraus, dass die Stärkung des SOC durch allgemeine Widerstandsressourcen (Generalized resistance resources, GRRs) gefördert wird. Diese Ressourcen können sowohl innerhalb als auch ausserhalb der Person liegen und sie können materiell, strukturell oder sozial sein. GRRs ermöglichen eine Stärkung des SOC, solange sie der Person Bedeutung verleihen (Signifikanz), sie sie verstehen kann (Verständlichkeit) und sie in der Lage ist, mit ihr umzugehen (Bewältigungsfähigkeit).

Ein Beispiel aus der Praxis

Eine Pflegefachfrau, die auf einer medizinischen Abteilung arbeitet, unterhält sich mit einem Patienten, der an chronisch obstruktiver Lungenerkrankung leidet. Er wird bald nach Hause entlassen. Er ist mit seinen Behandlungen zufrieden und weiss, dass er weiterhin regelmässig körperlich aktiv sein muss. Die Pflegefachfrau fragt ihn zunächst, ob er die Symptome einer möglichen

weiteren Dekompensation kennt. Anschliessend fragt sie, ob er weiss, wie er darauf reagieren oder an wen er sich wenden soll. Ist das nicht der Fall, klärt die Pflegefachfrau ihn auf, aber sie muss den Betroffenen zunächst ermutigen, seine eigenen Ressourcen zu finden und



Die Perspektive ändert sich, wenn man eine Situation durch die Brille der Salutogenese («was Gesundheit hervorbringt») oder der Pathogenese («was Krankheit hervorbringt») betrachtet.



zu benennen, damit er sie richtig verstehen kann (Verständlichkeit). Indem er sie selbst findet, kann er sein Selbstwertgefühl stärken und diesen Ressourcen einen Sinn geben (Signifikanz). So kann er schliesslich die Verantwortung für seine weitere Pflege und den Umgang mit seinen Ressourcen übernehmen (Bewältigungsfähigkeit). So verbessert der Patient sein Kohärenzgefühl und produziert seine Gesundheit. Er verfügt über gesundheitsbezogene Kompetenzen, weiss, wie er handeln und reagieren muss, und entscheidet eigenständig. Damit werden sein Selbstwertgefühl und seine Fähigkeiten gestärkt, gute Entscheidungen für seine Gesundheit zu treffen.

Autor:innen

Teodora Angelovska Pflegefachfrau
Spitex ASANTE SANA, Vevey

Jiyoung Lee Studierende Fachhochschule
Gesundheit Waadt (HESAV)

Camille Despland Dozentin HESAV,
dipl. Ernährungsberaterin, Master in
Public Health
camille.despland@hesav.ch

Ein Teil dieses Vorgehens dient der Prävention einer neuen Krise. Vor allem aber findet Gesundheitsförderung statt, da dieser Patient nicht nur seine körperliche Gesundheit verbessert, indem er sie besser kontrollieren kann. Sondern auch seine psychische Gesundheit profitiert, weil sein Selbstwertgefühl und



Indem Salutogenese übergreifend in die Ausbildung der Pflegefachpersonen integriert wird, können sie in der Praxis die Gesundheitsförderung stärken.

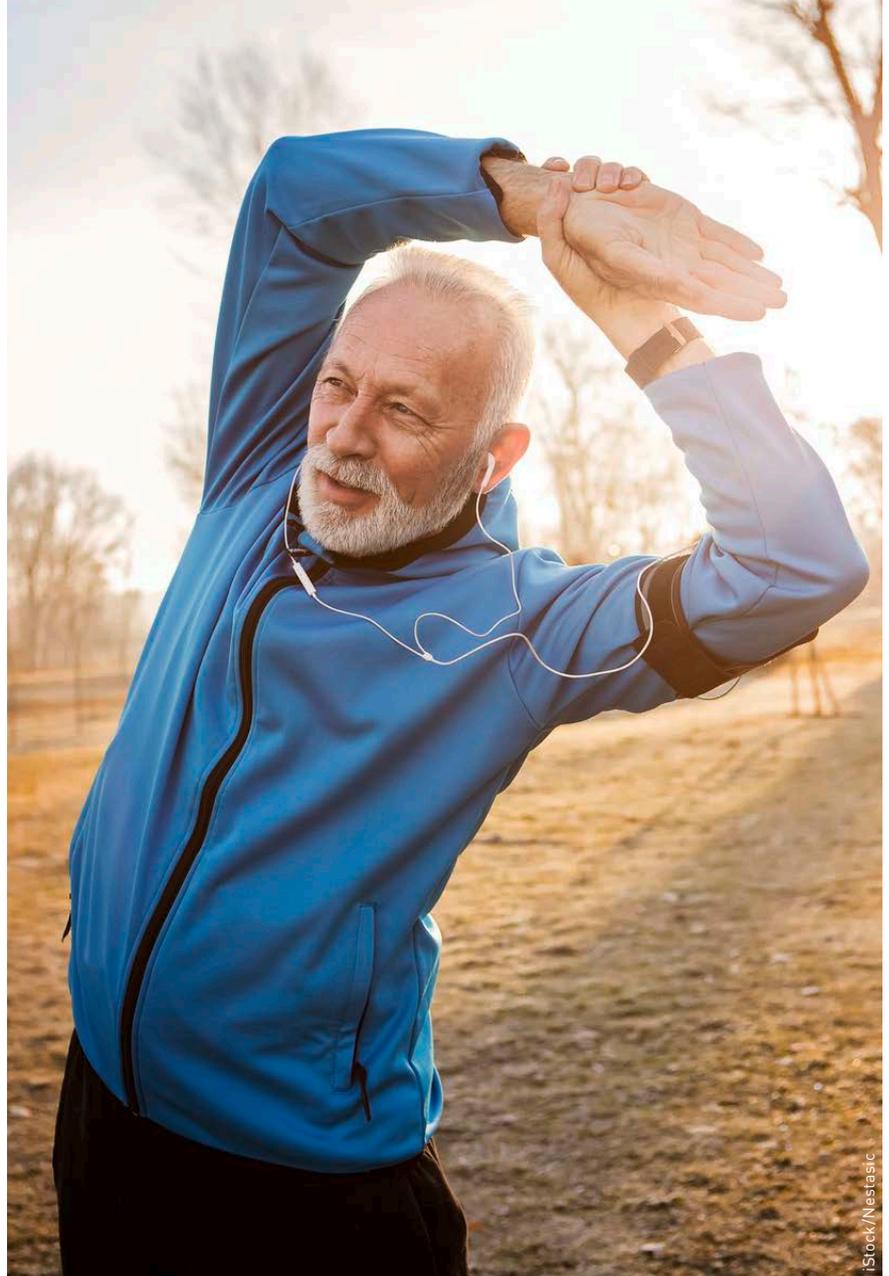


seine Autonomie gestärkt werden. Das Gefühl der Kohärenz, das die Person dank der eigenen Ressourcen hat, stärkt sie und erlaubt ihr, schwierige Lebenserfahrungen besser zu überstehen. Es geht also um Coping-Strategien, damit die Person eher in Richtung des Gesundheitspols als in Richtung des Krankheitspols gelenkt wird.

Leadership übernehmen

Es ist wichtig, dass jede Pflegefachperson sich in diesem Kontext der Gesundheitsförderung positioniert, indem sie den schützenden Faktoren für die Gesundheit der gepflegten Personen und Gemeinschaften Priorität gibt. Dank Leadership gelingt es, Veränderungen voranzutreiben, zu motivieren, eine Vision und ein gemeinsames Ziel zu verfolgen. Pflegefachpersonen befinden sich zwischen den Patient:innen und dem Gesundheitssystem. Sie sind in einer strategisch guten Position, um die Bedürfnisse der Bevölkerung zu erkennen und mit relevanten, evidenzbasierten Interventionen positive Veränderungen anzustossen.

Dazu ist es notwendig, den Kontext der Person, ihrer Familie oder ihres Platzes in der Gemeinschaft zu erkennen, um auch kulturelle Ressourcen und Bedürf-



iStock/Nestasic

Den Patienten dazu ermutigen, ein Akteur in seiner Behandlung zu sein, ist einer der Schlüssel zum Erfolg in der gesundheitsfördernden Pflege.

nisse zu identifizieren. Wenn eine Person Schwierigkeiten hat, Ressourcen zu finden, kann eine Pflegefachperson ihr die notwendigen Informationen für eine informierte Entscheidung zu geben. Die Kenntnis der verfügbaren Ressourcen ist dabei zentral. Die Praxis sollte evidenzbasiert sein und sich mithilfe geeigneter Kommunikationsmittel an jeden Einzelnen anpassen, während sie gleichzeitig den Zugang zu geeigneten Informationen erleichtert.

Schlussfolgerung

Den oder die Patient:in dazu ermutigen, ein:e Akteur:in zu sein, ist einer der Schlüssel zum Erfolg einer gesundheitsfördernden Pflege. Sie hilft, das Engagement für Entscheidungen im Zusammenhang mit der eigenen Gesundheit zu fördern und stärkt so das Kohärenzgefühl (SOC). Die Stärkung von gesund-

heitsfördernden Ansätzen in allen Bereichen ist Teil der Verantwortung von Pflegenden. So können sie dazu beitragen, das Gesundheitssystem auf mehr Resilienz auszurichten.

Es gibt nur wenige aktuelle Studien zur Anwendung der Salutogenese in der Pflege. Es ist jedoch erwiesen, dass die Ausbildung einen wichtigen Einfluss auf die Entwicklung der Praxis hat. Der Einbezug dieses Ansatzes in die Ausbildung von Pflegefachpersonen würde das Verständnis und die Integration der Gesundheitsförderung in die pflegerische Praxis deutlich verbessern.



Das Literaturverzeichnis kann bei der Redaktion oder bei der Autorin angefordert werden:
camille.despland@hesav.ch