Seminare Querschnittsbereich 10
Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie

UNIVERSITÄT LEIPZIG
Medizinische Fakultät

Gesundheitsförderung

Lernziele

1. Beschreibung des Konzepts der Gesundheitsförderung und Aufzählung verschiedener Angebote
2. Grundlagen motivierender Gesprächsführung kennen und anwenden können

1. Grundlagen der Gesundheitsförderung

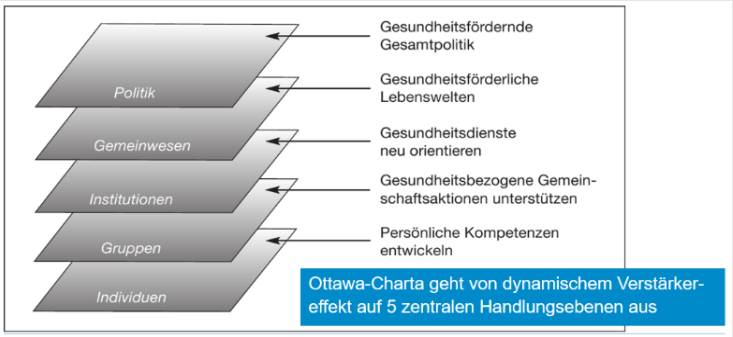
WHO: **Ottawa-Charta** zur Gesundheitsförderung (1986) = Modell, um Strategien zur Gesundheitsförderung anzuwenden und weiterzuentwickeln

Haltung: Kompetenzentwicklung, Empowerment, Abbau von Chancenungleichheiten, Gesundheit als Ressource (Umorientierung von der Heilung von Krankheiten zur Förderung von Gesundheit)

Setting Ansatz:
Veränderung des Alltags in konkreten Lebenswelten:

! Institutionelle Settings (z.B. Schule)
Regionale Settings (z.B. Gemeinden, Städte)
Menschen in Settings (z.B. ältere Menschen)

Mehrebenenmodell der Gesundheitsförderung



Warum ist Gesundheitsförderung wichtig?

kurative / pflegerische Versorgung allein zukünftig nicht mehr ausreichend

↑ Lebenserwartung ▶ ↓ Erwerbstätige, ↑ Versorgungsbedarf, ↑ chronische Erkrankungen

Forschung zeigt Möglichkeit der Reduktion (chronischer) Erkrankungen durch Modifizierung verhaltensabhängiger Risikofaktoren*, z.B.:

2. Motivierende Gesprächsführung

- patient:innenzentrierter Behandlungsstil
- Unterstützung bei der Reflexion von **ambivalenten Einstellungen** zu einer Verhaltensänderung
- Ziele: Förderung der **Änderungsbereitschaft und -kompetenz**
- Fokus auf bereits **vorhandene Ressourcen**

4 Prinzipien motivierender Gesprächsführung

- **Empathie und Wertschätzung** ausdrücken: mind. 70% offene Fragen, aktives Zuhören
- **Diskrepanzen offenlegen**: Gegenüber soll Argumente für Veränderung selbst äußern, Diskrepanz zwischen aktuellem Verhalten und persönlichen Werten/Zielen soll deutlich werden
- **Widerstand aufnehmen**: Auseinandersetzung vermeiden, Spiegeln, Widerstand umlenken, nicht überzeugen wollen
- **Selbstwirksamkeit fördern**: Fähigkeiten, Stärken und (sozialen) Ressourcen in den Mittelpunkt stellen, Planung realistischer Ziele, verschiedene Optionen aufzeigen, Wahlmöglichkeiten lassen

Techniken

- **Sustain talk**: Ambivalenz und Widerstand ausdrücken und verstehen
- **Change talk**: Gegenüber benennt eigene Gründe/Vorteile der Veränderung
- **Confidence talk**: Zuversicht stärken

Nachteile des Status Quo, z.B. „Was beunruhigt Sie an der Situation?“
Absicht zur Veränderung, z.B. „Was denken Sie im Moment über Ihren Tabakkonsum?“ „Als wie ernst empfinden Sie das?“
Optimismus bezüglich der Veränderung,
z.B. „Was könnte Ihnen helfen, die Veränderung umzusetzen?“
Skalierung: Wichtigkeits-und Zuversichtsskala
„Warum stehen Sie auf 5 und nicht auf [kleinere Zahl]?“

* z.B. Magnussen et al. Global Effect of Modifiable Risk Factors on Cardiovascular Disease and Mortality. N Engl J Med. 2023 Oct 5;389(14):1273-85.
Gill et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. The Lancet 404(10452): 572 – 628.