

Lust auf Gesundheit - Training zur Förderung salutogener Ressourcen

A. Fuchsberger

Nürnberger Institut *grünblick*

Hintergrund

Ein Problem konventioneller Maßnahmen zur Gesundheitserziehung ist, dass sie viele Menschen abschrecken oder schlichtweg überfordern. Dies führt nicht selten zu dem Eindruck, dass gesundheitliches Handeln zwangsläufig mit einer Einschränkung der Lebensqualität verbunden ist.

Mit dem vorliegenden Programm wird ein anderer Weg angeboten. Nicht Verzicht und Beschränkung, nicht die Antizipation künftiger gesundheitlicher Gefahren, sondern die aktive Pflege vorhandener Fähigkeiten und die Wahrnehmung zukünftiger Chancen bildet den Mittelpunkt. Ein wichtiger Leitgedanke ist:

Gesundheitsverhalten muss Spaß machen, damit es längerfristig beibehalten wird.

Das Training zur Förderung salutogener Ressourcen (TSFR) unterstützt Menschen darin, ihr eigenes Gesundheitspotential zu unterstützen und zielt verstärkt darauf ab,

- bereits vorhandene Gesundheitsressourcen aktiv zu pflegen („entdecken, was da ist“)
- Spaß an gesundem Verhalten zu vermitteln und dabei die Vielfalt eigener Einflussmöglichkeiten auf die Gesundheit zu erkennen
- Selbstfürsorge als Bedingung für einen gesunden Lebensstil zu entwickeln
- für sinn- und wertorientiertes Erleben und Handeln zu sensibilisieren.

Das TSFR wurde auf dem Hintergrund eines psychoneuroimmunologischen Verständnisses von Krankheit und Gesundheit und salutogenetisch orientierter Forschungsbefunde zu gesundheitlichen Protektivfaktoren entwickelt. Es handelt sich um ein multimodales Trainingskonzept zur ressourcenbezogenen psychologischen Gesundheitsförderung. Dabei geht es in erster Linie um einen direkten, symptomunspezifischen Aufbau euthymer Ressourcen, um die Verbesserung somatopsychischer Regulationskompetenzen und um die Entwicklung einer gesundheitsbewussten psychosozialen Selbstfürsorglichkeit und Selbstmanagementkompetenz.

Das Programm kann sowohl in der Primärprävention im Sinne eines instrumentell-palliativen Stressmanagements eingesetzt werden als auch in der Sekundär- und Tertiärprävention mit dem Ziel der Krankheitsbewältigung und der Vermeidung von psychosozialen Folgeerkrankungen wie z.B. Depressionen.

Methode

Die Wirksamkeit und Wirkweise des TFSR wurden durch Viehhauser (2000) in seiner Dissertation (2000) in einem Prä-Post-Follow-up Design an einer Interventionsgruppe (n = 78) und einer Kontrollgruppe (n = 104) überprüft. Als Evaluationsparameter dienten 30 gesundheitsrelevante Variablen, gemessen über psychometrische Fragebögen sowie die Bewertung einzelner Programmbausteine.

Ergebnisse

Insgesamt betrachtet, sprechen die Ergebnisse für eine gute Effektivität des Trainings zur Förderung salutogener Ressourcen.

Es konnte eine hoch signifikante Verbesserung des Gesundheitszustandes (subjektive Einschätzung) erzielt werden, verbunden mit einer ebenso deutlichen Abnahme der Beschwerdeshäufigkeit, insbesondere der psychosomatischen Beschwerden. Weitere signifikante Interventionseffekte zeigten sich durch einen Anstieg der Selbstkontrollfähigkeit und Erholungsfähigkeit, eine deutliche Verbesserung der Schlafqualität und das Sinken der wahrgenommenen psychosozialen Belastung und der Stärkung von Widerstandsressourcen.

Es stehen ein standardisiertes Kursleitermanual und Curriculum mit Begleitmaterialien für die Kursteilnehmer zur Durchführung des TSFR zur Verfügung. Kursleiterschulungen werden durch das Nürnberger Institut *grünblick* angeboten (www.gruenblick.de/ info@gruenblick.de).

Korrespondenzadresse

Dr. Andrea Fuchsberger
Nürnberger Institut *grünblick*
Brunner Sr. 7a
91227 Leinburg
Tel.: 09120/183655
E-Mail: andrea.fuchshuber@t-online.de