

Gesundheit ist nicht gleich Gesundheit

Typen verschiedener Gesundheitseinstellung und ihre Bedeutung für die Gesundheitsförderung nach dem Gesundheitsziel 3: Health Literacy.

Gerda Kremser, MA / Christina Hochwallner, MA



Hintergrund und Zielsetzung

Im Rahmen von zwei Masterarbeiten an der FH KREMS wurde der Frage nachgegangen, ob es eine objektive, für alle Menschen gleiche, Gesundheitskompetenz gibt und inwiefern das subjektive Verständnis von Gesundheit einen Einfluss auf das persönliche Gesundheitsverhalten hat.

Eine weitere Frage ist, ob Gesundheitsförderung dahingehend angepasst werden sollte.

Als Beitrag zur Wirksamkeitsdiskussion der Gesundheitsförderung wird der Frage nachgegangen, ob es unterschiedlicher Zugänge zur Stärkung der Gesundheitskompetenz bedarf, und wie diese aussehen könnten.

Ergebnisse

Es konnten insgesamt vier unterschiedliche Grundtypen in der persönlichen Gesundheitseinstellung identifiziert werden, die gänzlich unterschiedliche Zugänge und Verhaltensweisen zum Thema Gesundheit aufzeigen:

Verständnis von Gesundheit	Gesundheitsfördernde Aktivitäten		
	hohe Bereitschaft	mäßige Bereitschaft	geringe Bereitschaft
Genuss und Lebensfreude		Typ 2 „der Genießer“	
körperliche und mentale Leistungsfähigkeit	Typ 1 „der Aktive“		Typ 4 „der Passive“
Harmonie		Typ 3 „der Achtsame“	

Die Förderung der persönlichen Gesundheit nimmt für die identifizierten Typen einen unterschiedlich hohen Stellenwert ein. Die Personengruppen reagieren verschieden auf Angebote der Gesundheitsförderung.

Unterschiede ergaben sich vor allem in den Bereichen:

- Hobbys
- Bewegung
- gesunde Ernährung
- Ressourcenlukrierung
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Handlungsergebniserwartung
- Inanspruchnahme von Hilfe
- Auslöser für Verhaltens- und Einstellungsänderung
- Auseinandersetzung mit eigenem Risikoverhalten
- dem persönlichen Umgang mit Gesundheitsinformationen
- Umgang mit Stress
- Umgang mit der eigenen Gesundheit

Methodik

2014 wurden narrative Interviews zur persönlichen Gesundheitseinstellung durchgeführt und typologisch analysiert. Aufbauend auf diese Ergebnisse fanden 2017 experimentielle Befragungen und leitfadengestützte Interviews bei verschiedenen Typen im Umgang mit Gesundheit statt. Es erfolgte auch eine Einstellungsmessung sowie Follow-up-Messungen nach zwei Monaten.

Schlussfolgerungen

Die Ergebnisse der Befragungen ergaben, dass es typenspezifische Unterschiede im Gesundheitsverhalten gibt.



In Anbetracht der unterschiedlichen Zugänge der einzelnen Typen zum Thema Gesundheit sollte man darauf achten, typgerechte Möglichkeiten von Gesundheitsförderung in Zugang und Ausführung zu schaffen.

Aktive



Achtsame



Passive



Genießer



Ebenso ist nicht nur darauf zu achten, dass gesundheitsbezogenes Wissen vermittelt wird, sondern dass die Personen sensibilisiert und motiviert werden, sich mit dem eigenen Gesundheitsverhalten auseinanderzusetzen. Partizipation von Vertretern der einzelnen Lebensstile bei der großflächigen Planung von Maßnahmen wäre wünschenswert zur typengerechten Gestaltung.



Quellen

Hochwallner, Ch., (2014). Gesundheitskompetenz in Österreich. Eine Analyse des Gesundheitsbewusstseins von Personen im Haupterwerbsalter. FH-KREMS: Masterthesis
 Kemser, G., (2017). Wirkungsweise von Gesundheitsförderung / Wirkt Gesundheitsförderung? FH-KREMS: Masterthesis

Kontakt

gerda@wavenet.at / christina.hochwallner@kabsi.at