

Damit den Vorsätzen Taten folgen – Grundprinzipien einer nachhaltigen Gesundheitsförderung

B. Somaini, F. Kuchler

Public Health ist die gemeinsame Aktion der Gesellschaft zum Schutz und zur Förderung der Gesundheit der Bevölkerung eines Landes. Während Prävention gezielte Interventionen zur Verhinderung von Krankheit, Unfall oder von Risiken umfasst – also einen problemorientierten Ansatz verfolgt – zielt die Gesundheitsförderung darauf ab, vorhandene Ressourcen zu stärken. Solche Ressourcen können physischer oder psycho-sozialer Natur sein und von innen oder aussen kommen. Aufgrund von Art. 19 KVG hat die Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung – Stiftung 19 den Auftrag, die vielfältigen Möglichkeiten zur Förderung der Gesundheit aller in der Schweiz Lebenden zu entfalten.

1986 wurde mit der Ottawa-Charta die Gesundheitsförderung systematisch beschrieben. Es wurde die Überzeugung formuliert, dass «... wenn Menschen in allen Bereichen des Alltags, wenn soziale Verbände und Organisationen, wenn Regierungen, die Weltgesundheitsorganisation und alle betroffenen Gruppen ihre Kräfte entsprechend den moralischen und sozialen Werten dieser Charta vereinigen und Strategien der Gesundheitsförderung entwickeln, kann «Gesundheit für alle im Jahre 2000» Wirklichkeit werden.» [1] Kritisch wird oft angemerkt, dass das Jahr 2000 nun erreicht ist und trotzdem sind nicht alle Menschen gesund. Diese Bemerkung zielt aber am Kern der Sache vorbei: Es geht darum, die optimale Gesundheit für jeden einzelnen zu fördern und nicht «Gesundheit als Endzustand» zu fordern.

Korrespondenz:
Schweizerische Stiftung
für Gesundheitsförderung – Stiftung 19
Avenue de la Gare 52
CH-1001 Lausanne
E-mail: office@healthprom.ch

Ansatzpunkte der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung

1. Entwicklung einer gesundheitsfördernden Politik
2. Schaffung unterstützender Umweltbedingungen
3. Förderung von Gemeinschaftsaktivitäten
4. Entwicklung persönlicher Kompetenzen
5. Neuorientierung der Gesundheitsdienste

Ansatzpunkte einer nachhaltigen Gesundheitsförderung

Folgende, in der Ottawa-Charta festgelegten Ansatzpunkte bilden die Basis für eine umfassende, integrierte und nachhaltige Gesundheitsförderung:

1. Entwicklung einer gesundheitsfördernden Politik

Dies umfasst nicht nur die Gesundheitspolitik im engeren Sinne, sondern berührt auch Bereiche wie die Sozialpolitik, die Verkehrspolitik sowie die Wirtschafts- und Finanzpolitik eines Landes. Generell also politische Prozesse und Entscheide, welche Auswirkungen auf die Gesundheit der Bevölkerung haben oder haben können.

2. Schaffung unterstützender Umweltbedingungen

Ein optimales, gesundheitsförderndes Umfeld begünstigt die Entstehung und Verinnerlichung gesunder Verhaltensweisen und stellt die unabdingbaren ökonomischen und ökologischen Rahmenbedingungen für deren Umsetzung sicher.

3. Förderung von Gemeinschaftsaktivitäten

Menschen in Gemeinden, Vereinen und Familien sollen animiert werden, ihre Anliegen vorzubringen, aktiv Lösungen zu entwickeln und diese auch umzusetzen. Damit werden Selbstbestimmung, Autonomie und Entscheidungsfreiheit von öffentlichen und privaten Interessengruppen gefördert.

4. Entwicklung persönlicher Kompetenzen

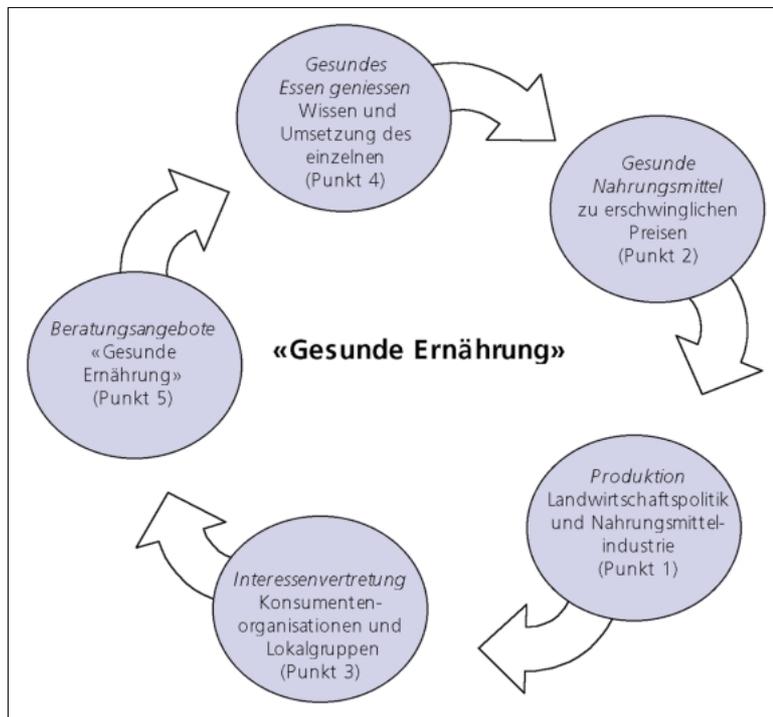
Gesundheitsförderung bedeutet Anstösse geben für Wissenserwerb, Veränderung von Einstellungen und Anpassung des Verhaltens. Das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten befähigt die Menschen, ihr Leben bewusst zu gestalten. Besonders im Kindes- und Jugendalter gilt es das Selbstbewusstsein und die Eigenverantwortung aktiv zu fördern.

5. Neuorientierung der Gesundheitsdienste

Die Gesundheitsdienste müssen ausgebaut und zu einem Versorgungssystem entwickelt werden, «das auf die stärkere Förderung von Gesundheit ausgerichtet ist und weit über die medizinisch-kurativen Betreuungsleistungen hinausgeht» [1]. Gesunde Lebensstile und entsprechendes Verhalten sollen schon bei Gesunden angeregt und unterstützt werden.

Abbildung 1

Systemischer Zugang zur Gesundheitsförderung am Beispiel Ernährung.



Die fünf genannten Punkte der Ottawa-Charta zeigen auf, dass Gesundheitsförderung notwendigerweise einen systemischen, das heisst vernetzten Ansatz verfolgt. Als Beispiel sei der Bereich Ernährung skizziert (Abb. 1).

Gesunde Ernährung bedingt Fähigkeiten und ein entsprechendes Wissen beim einzelnen sowie die Möglichkeit, dies im Alltag umzusetzen (Punkt 4). Dies ist nur realisierbar, wenn gesunde, für alle erschwingliche Nahrungsmittel in genügender Menge zum Verkauf angeboten werden (Punkt 2). Hier sind Landwirtschaftspolitik und Nahrungsmittelindustrie gefordert (Punkt 1). Konsumentenorganisationen und andere lokale Gruppen versuchen, diesen Anliegen öffentlich Gehör zu verschaffen (Punkt 3). Sowohl im medizinischen Bereich als auch ausserhalb des traditionellen Gesundheitssektors (z.B. Gastgewerbe) nimmt die spezifische Beratung zum Thema gesunde Ernährung einen wichtigen Stellenwert ein und unterstützt damit den Aufbau von Fähigkeiten beim einzelnen (Punkt 5).

Wenn in allen relevanten Bereichen «gesunde Ernährung» im Vordergrund der Bemühungen steht, ist eine optimale Wirkung – nämlich die Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit aller Bevölkerungsschichten – zu erwarten.

Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung – Stiftung 19

Die Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung wurde in Umsetzung des Artikels 19 des Bundesgesetzes vom 18. März 1994 über die Krankenversicherung (KVG) gegründet. Sie steht unter Aufsicht des Bundesrates. Der Zweck der Stiftung liegt in der Anregung, Koordination und Evaluation von gesundheitsfördernden Massnahmen für alle in der Schweiz lebenden Menschen.

Die Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung – Vision und Aufgaben

Einerseits gilt es, das Fernziel einer in allen fünf Bereichen ausbalancierten Gesundheitsförderung im Auge zu behalten. Andererseits muss der dazu erforderliche Änderungsprozess pragmatisch in kleinen Schritten umgesetzt werden. In der Schweiz sind bereits viele erfolgversprechende Ansätze vorhanden – diese Ansätze gilt es in den nächsten Jahren zu ermitteln, zu vernetzen und zu optimieren. Gemäss ihrem Auftrag [2] nimmt sich die Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung – Stiftung 19 dieser Aufgabe in der Schweiz an.

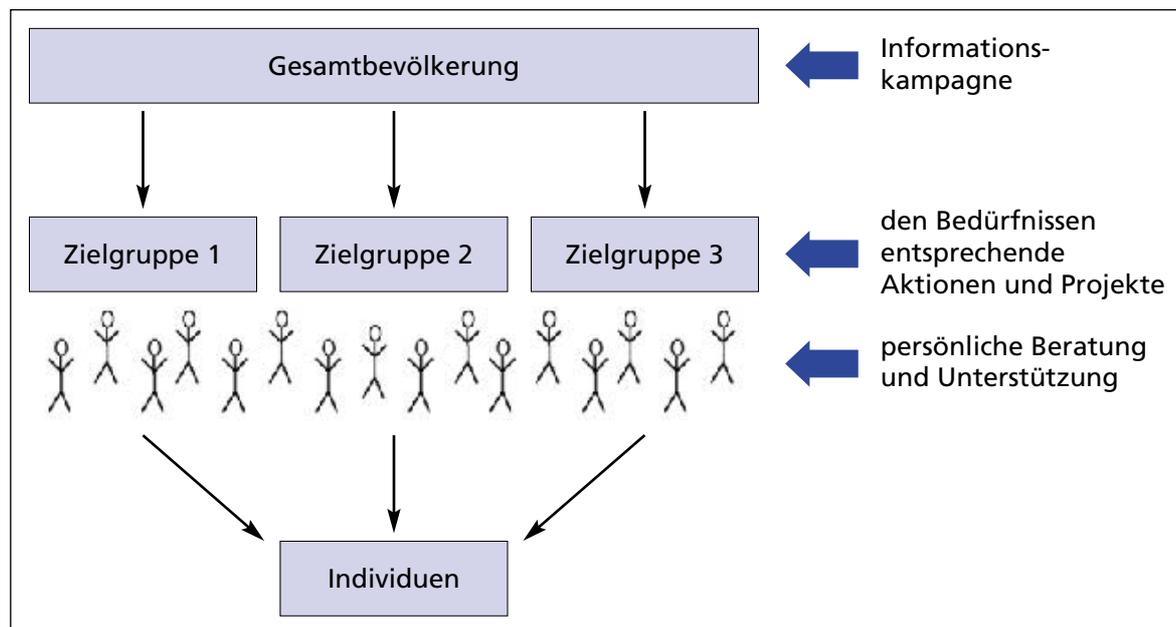
Je nach Zielsetzung wird die Schweizer Bevölkerung als Ganzes angesprochen oder es können regionale Projekte und Aktionen unterstützt werden. Diese sind dann am wirkungsvollsten, wenn sie von den Betroffenen selbst geplant und umgesetzt und nicht von oben herab diktiert werden. Damit den Botschaften und Angeboten auch Taten folgen, ist schliesslich die Beratung und Unterstützung auf individueller Ebene ausschlaggebend.

Wie Umfragen belegen, verfügen medizinisches Fachpersonal, insbesondere Ärzte [3], in weiten Teilen der Bevölkerung über eine hohe Glaubwürdigkeit und sind oft die ersten Anlaufstellen bei Fragen, die die Gesundheit betreffen. Dank ihres hohen Ansehens können Ärzte einiges bei der Gesundheitsberatung bewirken. Der kompetente Arzt hat darüber hinaus Zugriff auf ein Netz von Fachleuten, zum Beispiel in den Bereichen Ernährung, Bewegung oder Entspannung.

Praktisch tätige Ärzte haben sodann Zugang zum weiteren Umfeld: Familie, Schule, Arbeitsplatz. Auch die Möglichkeit, auf politischer Ebene gesundheitsfördernde Lebenswelten in der Gemeinde, im Kanton oder beim Bund anzuregen oder zu fordern, steht offen und wird von aktiven Gruppierungen wahrgenommen (z.B. Ärzte für Umweltschutz, Mitarbeit von Ärzten in Kommissionen usw.).

Abbildung 2

Ansatzebenen der Informationsvermittlung.



Empowerment

Ein zentrales Anliegen der Gesundheitsförderung ist es, den einzelnen und die Gruppe zu unterstützen, um aus der passiv duldenden Rolle in eine aktiv gestaltende zu gelangen (Empowerment). Vor allem die mentalen Kräfte werden bisher zu wenig beachtet und genutzt. Dabei geht es primär um den Willen des einzelnen, aber auch um die Unterstützung durch den Familienverband oder die Interessengruppe.

Wichtige Elemente des Empowerment sind:

- Zugang zu allen wesentlichen Informationen;
- Entwicklung/Entfaltung neuer Fähigkeiten und Kompetenzen;
- Möglichkeit, selber auszuwählen und Entscheide zu treffen;
- Situationen und Prozesse kontrollieren können;
- Partizipatorische Kompetenz innerhalb einer Gruppe;
- Anerkennung und damit Unterstützung durch das Umfeld.

Ein umfassender, integrierender Ansatz zur nachhaltigen Gesundheitsförderung muss also auf drei Ebenen ansetzen: einerseits die flächendeckende Ansprache der Gesamtbevölkerung via Massenmedien (Kampagne), andererseits eine gezielte Verstärkung der Botschaft(en) bei definierten Zielgruppen sowie Beratung auf der individuellen Ebene (Abb. 2).

Bewusstsein wecken, zum Handeln animieren

Um den Empowerment-Prozess in der breiten Bevölkerung zu fördern, lanciert die Stiftung Ende März 2000 eine gross angelegte Kampagne, die auf humorvolle, prägnante Art Informationen und Angebote zum Thema Gesundheitsförderung bietet.

Bei dieser «Gesundheitsberatung» steht die Vermittlung der für den Betroffenen relevanten Informationen im Mittelpunkt. Drohfinger und Erziehungskurse bringen in der Regel wenig Erfolg. Angst führt kaum zu einer nachhaltigen positiven Verhaltensänderung, sondern kann die Lern- und Handlungsfähigkeit blockieren. Sollen kulturell, sozial oder individuell verankerte Verhaltensnormen (Traditionen, Gewohnheiten) verändert werden, fruchtet es wenig, das Problem in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stellen. Damit werden nur alte Vorurteile wachgehalten und weitervermittelt. Es ist angezeigt, das «Richtige» und Wünschbare anhand von konkreten Beispielen darzustellen (z.B. nach jeder Stunde Arbeit eine kurze Pause einlegen, bringt Entspannung). Einzelne werden die neuen Ideen schnell umsetzen. Im besten Fall entsteht ein Trend, der sich dann innerhalb einer Bevölkerungsgruppe ausbreitet. Allerdings gibt es meist auch Reaktionäre, bei denen erst ein Generationenwechsel die erhoffte Verhaltensänderung ermöglicht.

Hier setzt die nationale Kampagne zur Gesundheitsförderung an. Die Kampagne benutzt für den Informationsteil Inserate und TV-Spots, eine Homepage auf dem Internet, Broschüren sowie Information über die Medien. Damit den Worten auch Taten folgen, werden zunächst zum Thema «Bewegung» konkrete Umsetzungsangebote gemacht. Jeder und jede soll die Möglichkeit erhalten, bei niederschweligen Bewegungsangeboten mitzumachen.

Konzeptionell liegt der Gesundheitsförderungskampagne das Drei-Phasen-Modell «Wissen – Einstellung – Verhalten» zugrunde. Damit sie ihre nachhaltige Wirkung entfalten kann, ist sie auf eine Dauer von mehreren Jahren ausgerichtet. Ein flexibler rol-

lender Planungsprozess ermöglicht es, Anregungen, die von der Basis oder von Partnerorganisationen kommen, aufzugreifen und umzusetzen.

Literatur

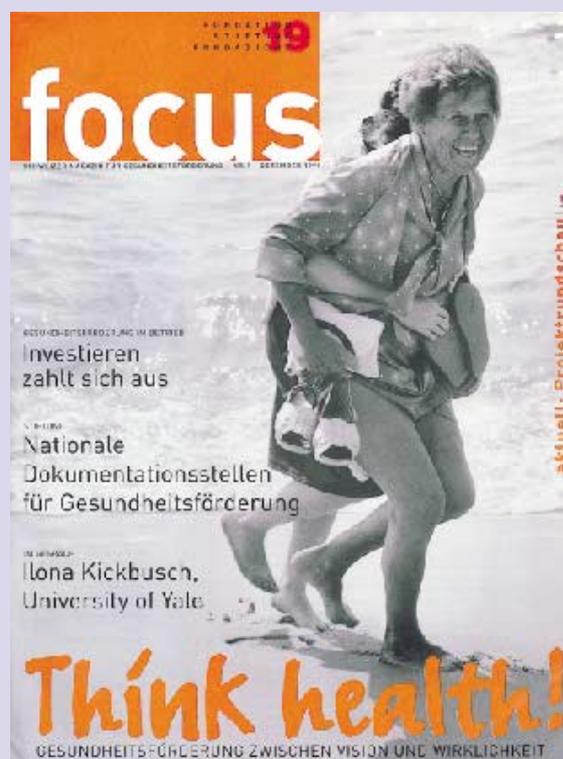
- 1 Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, 1986.
- 2 Art. 19 des Bundesgesetzes über die Krankenversicherung, 1999, S. 7.
- 3 «Was tut die Schweizer Bevölkerung für ihre Gesundheit?», Gesundheitsbefragung 2000 im Auftrag der Schweizerischen Stiftung für Gesundheitsförderung – Stiftung 19. Die Ergebnisse der zitierten Studie werden im März 2000 veröffentlicht.

Neu: focus – Schweizer Magazin für Gesundheitsförderung

Die Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung – Stiftung 19 hat ihr Periodikum «focus» neu konzipiert. Unter dem Titel «Think health» bietet die erste Ausgabe eine Übersicht über aktuelle Fragen der Gesundheitsförderung. Den zweiten Schwerpunkt bildet ein Bericht über die Mühen und Erfolge der Arbeitsgruppe für betriebliche Gesundheitsförderung des Druckzentrums Bern.

«focus» versteht sich als nationale Plattform für professionelle AkteurInnen der Gesundheitsförderung und der Prävention. Angesprochen sind aber auch Personen, deren Beruf Aufgaben mit gesundheitsförderndem Charakter beinhaltet, oder die sich auf privater Basis für die Gesundheit ihrer Mitmenschen einsetzen. Vermittelt werden Wissen, Anregungen und praktische Hilfen für eine wirksame Umsetzung von Projekten und Zielen der Gesundheitsförderung. Mit «focus» will die Stiftung zudem eine Brücke zwischen Theorie und Praxis schlagen und ihre eigene Arbeit für ein breites Publikum transparent machen.

Die Zeitschrift erscheint vier Mal im Jahr auf Deutsch und auf Französisch in einer Auflage von 25 000 respektive 8000 Exemplaren. Ab Mitte Jahr ist sie auch auf dem Internet abrufbar. Sie kann im ersten Jahr kostenlos abonniert werden.



Für Probeexemplare und Abonnemente wenden Sie sich bitte an die:
Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung – Stiftung 19, Avenue de la Gare 52, Postfach 670,
1001 Lausanne, Tel. 021 345 15 15, Fax 021 345 15 45, E-mail office@healthprom.ch