

Veranstaltung der Landesinitiative Gesundheitsförderung und Prävention zum Abschluss des Schwerpunkts „Seelische Gesundheit“  
26.09.2024, Bochum

## **Gesundheitsförderung und Prävention – wo stehen wir und wo wollen wir hin?**

Prof. Dr. med. Dr. Christine Joisten, Deutsche Sporthochschule Köln,  
Abt. Bewegungs- und Gesundheitsförderung am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft

Gesundheitsförderung und Prävention verfolgen das gemeinsame Ziel eines gesteigerten individuellen und kollektiven Gesundheitsgewinns (Hurrelmann et al. 2014). Im heutigen Zentrum steht die seelische Gesundheit. Insbesondere junge Menschen leiden stark unter Stress, Erschöpfung und Hilflosigkeit; die Pandemie, wirtschaftliche Unsicherheiten, Kriegs- und Klimaangst haben diesen Zustand erheblich verschärft. Auch Erwachsene kämpfen mit gesundheitlichen Herausforderungen. Daten zu Arbeitsunfähigkeitstagen in Deutschland aus dem Jahr 2023 zeigen, dass psychische Erkrankungen eine der zehn Hauptursachen sind. Ein weiteres Problem, das vor allem ältere Menschen betrifft, ist die soziale Isolation und Einsamkeit, die wiederum mit einem schlechteren Gesundheitszustand vergesellschaftet ist. Die Vision für eine erfolgreiche Gesundheitsförderung umfasst daher die Entwicklung lebenslanger Kompetenzen. Dazu zählen Lebenskompetenzen wie Entscheidungsfähigkeit, Problemlösungskompetenz, kreatives und kritisches Denken sowie der adäquate Umgang mit Emotionen und Stress. Diese Kompetenzen bilden die Basis für ein erfülltes und gesundes Leben, unabhängig von der Lebensphase. Ein integrierter Ansatz, der die Bedürfnisse aller, v.a. vulnerabler Gruppen berücksichtigt, ist daher notwendig, der neben seelischer Gesundheit auch die Themen Bewegung, Ernährung und Reduktion vermeidbarer Medienzeiten langfristig in allen Lebensbereichen verankert. Um diesen Herausforderungen zu begegnen, ist es entscheidend, dass nicht nur isolierte Maßnahmen ergriffen werden, sondern dass eine verstärkte Kooperation zwischen Akteur:innen auf verschiedenen Ebenen z.B. in Lebenswelten stattfindet. Einen möglichen Ansatz bietet „Community-Based Participatory Research“ (CBPR). Dieser partnerschaftliche Forschungs- und Förderansatz, bei dem Mitglieder der Gemeinschaft, Vertretungen von Organisationen und Wissenschaftler:innen gleichberechtigt in alle Phasen eines jeweiligen Prozesses eingebunden werden, hat das Ziel, Maßnahmen zur Gesundheitsförderung gemeinsam zu entwickeln und umzusetzen. CBPR fördert nicht nur die Wissensgenerierung, sondern auch das Empowerment der beteiligten Gemeinschaften, indem es auf die spezifischen Bedarfe der jeweiligen Zielgruppen, Quartiere etc. eingeht. Dabei spielen Netzwerke eine besondere Rolle. Das „Self-Evaluation Tool for Network Quality Assessment“ (SNAP-HP) von Wessely et al. (2023) zielt darauf ab, die Qualität von Netzwerken zu bewerten und weiterzuentwickeln. Es unterstützt Akteur:innen in der strukturierten Evaluation ihrer Kooperationen und fördert die langfristige Verankerung gesundheitsfördernder Maßnahmen. Qualitätssicherung, Netzwerkevaluation und CBPR bieten u.a. vielversprechende Ansätze, um die Zusammenarbeit zu fördern und gesundheitsbezogene Themen nachhaltig als Querschnittsaufgabe in der Gesellschaft zu etablieren.