

Was hält mich gesund?

Kreativer Einstieg in das Konzept der Salutogenese

Sibylle Kraus

- Dipl.- Sozialarbeiterin (FH)/Sozialmanagerin
- Zertifizierte Case Managerin (DGCC)
- Leiterin Sozialdienst & Case Management
St. Hedwig Kliniken Berlin

Tel.: 030/2311-2285

Email: s.kraus@alexius.de

Udo Hagedorn

- Freiberuflicher Künstler (Malerei & Konzeptkunst)
- www.kunsthalle-hagedorn.de
- Ergotherapeut
- Psychiatrische Universitätsklinik der Charité
im St. Hedwig Krankenhaus Berlin; Tel.: 020/2311-2252

Salutogenese Konzept

„....meine fundamentale philosophische Annahme ist, dass der Fluß der Strom des Lebens ist. Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist für mich klar, daß ein Großteil des Flusses sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluß, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen. Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit der Frage gewidmet: ‚Wie wird man, wo immer man sich im Fluß befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?‘“

Antonovsky, Übersetzung durch Franke, 1997, S. 92

Salutogenese-Konzept

Begründer:

Aaron Antonovsky; * 1923 – 1994; 1960 Emigration
nach Israel

Studium der Geschichte & Wirtschaft

Salutogenese – „Erzeugung von Gesundheit“

lat.: „salus“ = „gesund“; griech.: „Genese“ = Entstehung

Salutogenese-Konzept

Zentrale Fragen:

- Warum bleiben Menschen – trotz vieler gesundheitsgefährdender Einflüsse – gesund?
- Wie schaffen sie es, sich von Erkrankungen wieder zu erholen?
- Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremster Belastungen nicht krank werden?

Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BzgA 2001)

Salutogenese Konzept

Zentrale Aspekte:

- Gesundheits- Krankheits-Kontinuum → Gesundheit und Krankheit sind zwei Pole in einer ständigen dynamischen Wechselbeziehung
- Der Fokus der Betrachtung liegt auf Gesundheit und **nicht** auf Krankheit → *Paradigmenwechsel!*

Salutogenese Konzept

Zentrale Bedeutung:

Kohärenzgefühl („Sense of Coherence“)

- *Verstehbarkeit* → Die Welt ist stimmig, geordnet und in einem größeren Zusammenhang begreifbar
- *Handhabbarkeit* → optimistisches Vertrauen zur Bewältigung von Problemen
- *Sinnhaftigkeit* → Das Leben hat einen Sinn, Freude am Leben

Literatur

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
(Hrsg.)(1998):
Was erhält Menschen gesund? Antonovskys
Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und
Stellenwert
- Köppel, Monika (2010): Salutogenese und
Soziale Arbeit, Lage, 4. Auflage