

# Nicht Krankheit vermeiden – sondern Gesundheit stärken

## Gesundheitskompetenz als Grundlage für eine gelingende Präventionsarbeit

Wie kann jede\*r einzelne zu ihrer/seiner Gesundheit beitragen? Dafür gibt es den Begriff der Gesundheitskompetenz. Silke Hoops vom Projekt GESundeZEITEN erklärt was es damit auf sich hat. Wir von A: aufklaren denken, das ist ein guter Ansatz, der in allen Felder rund um das KipeE-Thema noch mehr gedacht und gelebt werden kann. Lassen Sie sich hier inspirieren.

**Silke Hoops**  
Projektkoordination  
GESundeZEITEN,  
HAG | Hamburgische  
Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförde-  
rung e.V.

### Was ist Gesundheitskompetenz?

Gesundheitskompetenz umfasst das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten von Menschen, wesentliche gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Einfluss darauf haben die Kompetenzen und Fähigkeiten des\*der Einzelnen sowie die Komplexität des Systems. Gesundheitskompetenz ermöglicht Menschen einen selbstbestimmteren Umgang mit Gesundheit und Krankheit.

Studien zeigen, dass insbesondere vulnerable Gruppen häufiger Schwierigkeiten im Umgang mit Gesundheitsinformationen haben. „Zu den Personengruppen mit durchschnittlich geringerer Gesundheitskompetenz gehören Menschen

- mit niedrigem Bildungsniveau (78,3 Prozent),
- mit niedrigem Sozialstatus (71,9 Prozent),
- ab 65 Jahren (65,1 Prozent),
- mit chronischer Erkrankung (62,3 Prozent), besonders mit mehreren langandauernden Erkrankungen,
- mit Migrationshintergrund (63,1 Prozent), vor allem Personen mit eigener Migrationserfahrung,
- im Alter zwischen 18 und 29 Jahren (60,7 Prozent).“ (Schaeffer et al. 2021)

Eine geringere Gesundheitskompetenz hat negative Folgen für die Gesundheit der jeweiligen Person, und Präventionsangebote werden weniger genutzt als von Menschen mit hoher Gesundheitskompetenz. Zur Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen gibt es wenige Untersuchungen, obgleich dieser Zeitraum eine wichtige Phase zur Entwicklung entsprechender Fähigkeiten ist. Als Ressource zur Gesunderhaltung sollte Gesundheitskompetenz frühzeitig in der Kindheit und Jugend

gefördert werden.

Gesundheitskompetenz ist eine wichtige und notwendige Grundlage für eine wirkungsvolle Präventionsarbeit. Dieses bezieht sich sowohl auf Fachakteure als auch auf Adressat\*innen in den Lebenswelten. In einem idealerweise partizipativen Prozess mit verschiedenen Nutzer\*innengruppen sollten Maßnahmen und Informationsmaterialien niedrigschwellig entwickelt und aufbereitet werden, so dass diese von den Nutzer\*innen verstanden, umgesetzt und angewendet werden können.

## **„GESundeZEITEN“ stärkt Familien**

Seit Januar 2020 führt die HAG mit Förderung der DRV Nord (Deutsche Rentenversicherung Nord) das Projekt GESundeZEITEN für Kinder mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen und ihre Familien durch. Mit diesem Vorhaben leisten wir einen Beitrag, die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen sowie ihrer Familien zu stärken. Die sozialen Lebenslagen der Familien finden im Rahmen des Projekts eine besondere Berücksichtigung. GESundeZEITEN richtet sich an Fachkräfte und Multiplikator\*innen aus den Bereichen Kinder, Jugend, Soziales, Familie, Bildung, Gesundheit und Rehabilitation.

Im Rahmen des Projekts werden verschiedene Workshops für Fachkräfte und Multiplikator\*innen angeboten, u.a. zu den Themen Gesundheitskompetenz, gesundheitliche Beeinträchtigungen, Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation bei Kindern und Jugendlichen.

## **„MiMi-Reha Kids“ adressiert Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund**

Niedrigschwellige, adressat\*innengerechte Angebote sind wichtig, um die Gesundheitskompetenz zu fördern. Als Beispiel sei hier das Projekt MiMi-Reha Kids erwähnt. Ziel des Projektes ist, die Zugangsbarrieren migrantischer Kinder und Jugendlicher mit chronischen Erkrankungen zur medizinischen Rehabilitation zu senken. Die Kinder- und Jugendrehabilitation ist eine Maßnahme der Tertiärprävention, um die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu stabilisieren oder zu verbessern und um ihnen eine Teilhabe zu ermöglichen. MiMi-Mediator\*innen für Kinder- und Jugendreha werden ausgebildet, um herkunftssprachliche Informationsveranstaltungen durchzuführen und individuelle Antragsunterstützung zur Kinder- und Jugendreha anzubieten. Zusätzlich liegen umfangreiche Wegweiser zur Kinder- und Jugendreha für Eltern und für Jugendliche in zehn verschiedenen Sprachen vor.