

Verhaltensprävention – Stärkung der Gesundheitskompetenz

Online-Seminar
(Webcode 5263)

ID 071349

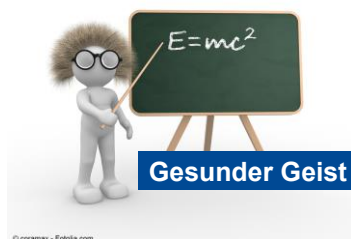


1

Was bedeutet Gesundheit?



Gesunder Körper



Gesunder Geist



Ernährung



Schlafen

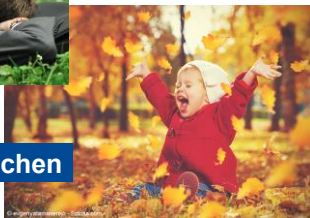
ID 064663

11

Was bedeutet Gesundheit?



Entspannung / Wohlbefinden



Lachen



Sport / Bewegung



Geld

ID 064664

12

Was bedeutet Gesundheit?



Freiheit



Familie



Freunde



Arbeit



Genießen

ID 064665

13

Definition Gesundheit (01)

Krankheit vs. Gesundheit

ID 064666

14

Gesundheit - Krankheit

Gesundheit

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

(**Gesundheitsdefinition WHO**)

Krankheit

„Objektiv fassbarer, regelwidriger, anormaler körperlicher oder geistiger Zustand, der die Notwendigkeit einer Heilbehandlung erfordert und zur Arbeitsunfähigkeit führen kann.“ (**Krankheitsdefinition GKV**)



ID 064667

15

Definition Gesundheit (02)

Krankheit vs. Gesundheit

Pathogenese vs. Salutogenese

ID 064668

16

Das Denkmodell der Salutogenese

Was hält uns gesund?

Salus: Unverletzlichkeit – Heil – Glück

Genese: Entstehung

- beschreibt das Entstehen von Gesundheit
- identifiziert Kräfte, die gesund machen und erhalten



ID 016302

17

Gesundheit und Krankheit (salutogener Ansatz)

Grundsätze:

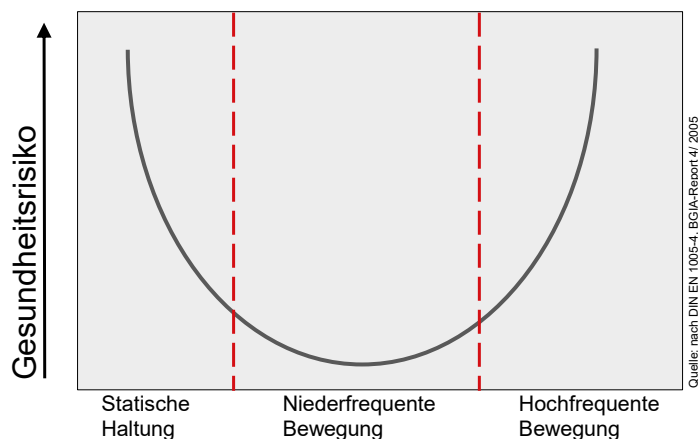
- Keine Trennung in gesund und krank.
- Völlige Gesundheit und völlige Krankheit gibt es nicht.
- Wenn Risiken zunehmen und Schutzfunktionen abnehmen, steigt die Wahrscheinlichkeit der Krankheit.



ID 070439

18

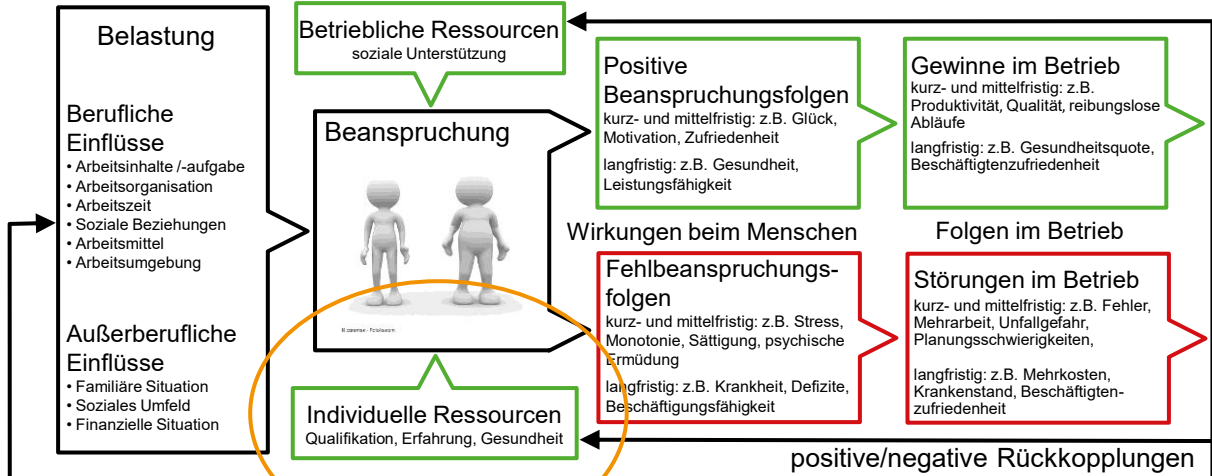
Modell für haltungs- und bewegungsbedingte gesundheitliche Risiken



ID 041273

19

Das erweiterte Belastungs-Beanspruchungs-Modell



ID 034274

21

Verhaltensprävention

- Anders als die Verhältnisprävention geht die Verhaltensprävention von den einzelnen Beschäftigten aus. Verhaltensprävention betrifft die Prävention im Hinblick auf das Verhalten von Einzelpersonen bei und im Zusammenhang mit der Arbeit.
- Ziel der Verhaltensprävention ist die am individuellen Menschen selbst ansetzende Vermeidung und Minimierung bestimmte gesundheitsriskanter Verhaltensweisen sowie physischer und psychischer Belastungen.
- Dementsprechend zielen Maßnahmen der Verhaltensprävention auf die Förderung gesundheitsgerechter Verhaltensweisen ab und richten sich vorwiegend an Personen.

Quelle: [Lexikon: Verhaltensprävention | arbeitsicherheit.de](https://www.arbeitsicherheit.de/Lexikon/Verhaltenspraevention)

ID 060284

22

Maßnahmen der Verhaltensprävention

Informations- und Aufklärungsmaßnahmen

- Informationsveranstaltungen zur Verhaltensprävention
- Veröffentlichungen zu Gesundheitsthemen
- Gesundheitssprechtag
- ...

Maßnahmen zur Vermittlung von Bewältigungstechniken

- Bewegungsprogramme
- Entspannungstechniken
- Ernährungskurse
- Nichtraucherseminare
- Anti-Stress-Programme
- ...

Maßnahmen der Verhaltensprävention sind Bestandteil einer umfassenden betrieblichen Gesundheitsförderung. Trotz zunehmender Bedeutung der Verhaltensprävention gibt es bislang keine umfassenden Rechtsgrundlagen zur Verhaltensprävention.

Quelle: [Lexikon: Verhaltensprävention | arbeitssicherheit.de](#)

ID 060282

24

TOP-Prinzip - Verhältnis- und Verhaltens-Prävention



Technische Maßnahmen

Organisatorische Maßnahmen

Personenbezogene Maßnahmen

ID 041294

25

TOP-Prinzip - Technische Maßnahmen

- Rückenschonende Arbeitsverfahren auswählen
- Technische Hilfsmittel zur Vermeidung manueller Lasten-Handhabungen, z. B. Balancer, Hubtische, Rollenbahnen einsetzen
- Arbeitsbereich, Arbeitsplatzmaße, Bewegungsfreiräume anpassen
- Schwingungsbelastungen vermeiden bzw. verringern
- ...



ID 043828

27

TOP-Prinzip - Organisatorische Maßnahmen

- Lastgewichte minimieren
- Handhabungshäufigkeiten verringern
- Arbeitsablauf gestalten
- Arbeitsaufgabe auf mehrere Beschäftigte aufteilen
- Tätigkeitswechsel/Job-Rotation vorsehen, Pausen gestalten
- Beschäftigte bei der Arbeitsgestaltung beteiligen
- Betriebliche Regelungen zum Umgang mit Lasten vereinbaren...



ID 043833

28

TOP-Prinzip - Personenbezogene Maßnahmen

- Beschäftigte informieren und unterweisen
- Gesundheitskompetenz stärken
- Arbeitsmedizinische Vorsorge bei Bedarf durchführen
- Ausgleichsübungen im Betrieb anbieten
- Betriebliche Gesundheitsförderung etablieren
- PSA
- ...



ID 043834

29

Gesundheitskompetenz

- Die Fähigkeiten, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und für gesundheitsbezogene Entscheidungen anzuwenden, werden als "Gesundheitskompetenz" oder "Health Literacy" bezeichnet.
- Hierbei geht es nicht nur um Lese- und Schreibfähigkeit, sondern auch um Wissen, Motivation und Kompetenzen, um sich im Alltag über das Gesundheitswesen, die Krankheitsprävention und die Gesundheitsförderung eine Meinung zu bilden und Entscheidungen zu treffen, die die Lebensqualität im Lebensverlauf erhalten oder verbessern.
- Das Ausmaß von Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung ist jedoch nicht nur von individuellen Voraussetzungen und erworbenen Kompetenzen abhängig, sondern wesentlich auch von der fachlichen Qualität und Verfügbarkeit der bereitgestellten Informationen.

Quelle: RKI 2022

ID 064620

30

Der Weg zur Verhaltensänderung

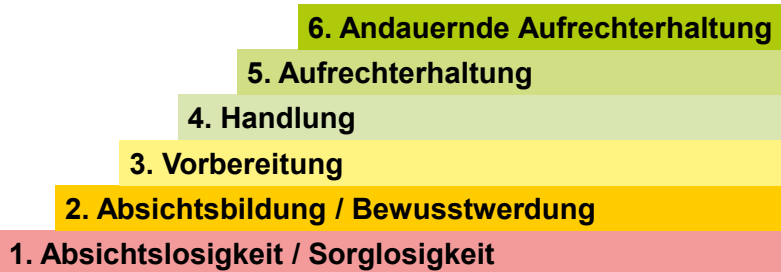
Warum fällt es uns so schwer, unser Verhalten gesundheitsförderlich zu verändern?



ID 064630

33

Das transtheoretische Modell der Verhaltensänderung



(Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung [TTM] nach J. O. Prochaska und C. C. DiClemente)

ID 043092

36

1. Absichtslosigkeit (Precontemplation)

Die Person zieht nicht in Betracht, ihr Verhalten in absehbarer Zeit zu ändern, z. B. Sport zu treiben. Für entsprechende Informationen ist sie nicht offen, wahrgenommene Nachteile einer Verhaltensänderung überwiegen. Menschen in dieser Phase werden oft als „resistent“ oder unmotiviert beschrieben.



Quelle: Erklärungs- und Veränderungsmodelle 1: Einstellungs- und Verhaltensänderung.
Emily Finne, Hannah Gohres, Annette C. Seibt, BZgA 2021

ID 064621

38

2. Absichtsbildung (Contemplation)

Hier besteht die (noch unkonkrete) Absicht zur Veränderung in näherer Zukunft. Personen in dieser Phase öffnen sich für neues Wissen und Beobachtungen. Sie beginnen, das eigene Verhalten zu überdenken und Argumente dafür und dagegen abzuwägen. In dieser sehr ambivalenten Phase verbleiben Personen oft längere Zeit.



Quelle: Erklärungs- und Veränderungsmodelle 1: Einstellungs- und Verhaltensänderung.
Emily Finne, Hannah Gohres, Annette C. Seibt, BZgA 2021

ID 064622

40

3. Vorbereitung (Preparation)

In dieser zeitlich begrenzten Stufe hat die Person viele „Pro“-Argumente gesammelt und trifft Vorbereitungen oder macht erste Schritte (z. B. Sportvereine recherchieren, Probestunden besuchen). Die Selbstwirksamkeitserwartung steigt.



Quelle: Erklärungs- und Veränderungsmodelle 1: Einstellungs- und Verhaltensänderung.
Emily Finne, Hannah Gohres, Annette C. Seibt, BZgA 2021

ID 064623

42

4. Umsetzung (Action)

Personen in dieser Stufe führen das neue gesundheitsrelevante Verhalten seit kurzem aus, ein Zielkriterium wird erreicht (z. B. 60 Minuten körperliche Aktivität pro Woche). Es besteht jedoch eine hohe Gefahr, in alte Gewohnheiten zurückzufallen.



Quelle: Erklärungs- und Veränderungsmodelle 1: Einstellungs- und Verhaltensänderung.
Emily Finne, Hannah Gohres, Annette C. Seibt, BZgA 2021

ID 064624

44

5. Aufrechterhaltung (Maintenance)

Das neue Verhalten wird seit mindestens sechs Monaten stetig ausgeführt (regelmäßige körperliche Aktivität). Die Selbstwirksamkeit steigt mit der Zeit, wobei weiterhin eine gewisse Rückfallwahrscheinlichkeit besteht, z. B. bei Ex-Rauchern fast 50 % nach 12 Monaten. Mit der Zeit sinkt jedoch die Versuchung, in alte Gewohnheiten zurückzufallen.



Quelle: Erklärungs- und Veränderungsmodelle 1: Einstellungs- und Verhaltensänderung.
Emily Finne, Hannah Gohres, Annette C. Seibt, BZgA 2021

ID 064625

46

6. Die Stabilisierung (Termination)

Die Stabilisierung ist erreicht, wenn ein gesundheitsförderliches Verhalten mindestens fünf Jahre ohne Rückfall aufrechterhalten wurde. Es besteht dann kaum noch Rückfallgefahr, denn die Selbstwirksamkeit ist maximal. Es ist umstritten, ob diese Stufe für alle Verhaltensweisen erreichbar ist.



Quelle: Erklärungs- und Veränderungsmodelle 1: Einstellungs- und Verhaltensänderung.
Emily Finne, Hannah Gohres, Annette C. Seibt, BZgA 2021

ID 064626

48

Das transtheoretische Modell der Verhaltensänderung



(Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung [TTM] nach J. O. Prochaska und C. C. DiClemente)

ID 064627

49

Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz

Weitere Informationen finden Sie im [Online-Shop der BGHM](#):

- Flyer „Pause - Deine Zeitoase! (mit Mobilisationsübungen)“ (bghm.de, Webcode 4250)
- Flyer „Dehnen Sie sich fit!“ (bghm.de, Webcode 4251)



Quelle: © D. Brunk

ID 064628

53

Weitere Informationen

www.bghm.de

Webcode: 4267

Webcode: 234



ID 064550

54

Präventionsguide Psyche



Quelle: praeventionsguidepsyche.de, © 2025 systemkonzept – Gesellschaft für Systemforschung und Konzeptentwicklung mbH, Köln



www.praeventionsguidepsyche.de

ID 064859

55