



Gesundheitskompetenz fördern Ansätze und Impulse

Ein Action Guide der Allianz Gesundheitskompetenz

Gesundheitskompetenz

Gesundheitskompetenz fördern

Gesundheitskompetenz ist wichtig, um informierte gesundheitsbezogene Entscheidungen treffen, selbstbestimmt handeln und in Gesundheitsfragen autonom entscheiden zu können. In die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu investieren heisst, Gesundheit nachhaltig zu fördern, die Lebensqualität zu verbessern und Einfluss auf die Gesundheitskosten zu nehmen.

Untersuchungen zeigen, dass ein Viertel bis über die Hälfte der befragten Personen in der Schweiz ihre Gesundheitskompetenz als begrenzt einschätzt. Viele Faktoren können die Gesundheitskompetenz beeinflussen, z. B. Bildung, Alter, Geschlecht oder Herkunftsland. Und es gibt viele Wege, die Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung zu fördern.

Diese Broschüre stellt exemplarisch Möglichkeiten und Ansätze vor, wie Gesundheitskompetenz bei verschiedenen Zielgruppen in unterschiedlichen Settings gefördert werden kann.

Allianz Gesundheitskompetenz

Die Allianz Gesundheitskompetenz wurde 2010 von Public Health Schweiz, Gesundheitsförderung Schweiz, der Careum Stiftung, der Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH und MSD Merck Sharp & Dohme AG gegründet.

Die Allianz strebt eine deutlich erhöhte Gesundheitskompetenz in der Schweizer Bevölkerung an. Sie soll befähigt werden, ihre Gesundheitsdeterminanten positiv zu beeinflussen, Risiken einzuschätzen und sich im Gesundheitssystem autonomer zu bewegen. Wichtig ist, dass sie gestärkt wird, im Alltag Entscheide zu treffen, die ihre Gesundheit fördern und ein selbstbestimmtes Leben trotz gesundheitlicher Einschränkungen oder einer Krankheit ermöglichen. Deshalb ist es auch ein Anliegen der Allianz, politische und gesetzliche Rahmenbedingungen zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz zu schaffen und das Thema gesundheits- und gesellschaftspolitisch breiter zu verankern.

www.allianz-gesundheitskompetenz.ch





Zusammenfassung

Das wissenschaftliche Konzept der Gesundheitskompetenz hat verschiedene Dimensionen und wird bei unterschiedlichen Zielgruppen vielfältig eingesetzt – im Gesundheits-, im Sozial- und im Bildungssystem sowie auf individueller oder struktureller Ebene. Es ist allerdings oft schwierig, ein wissenschaftliches Konzept in der täglichen Praxis umzusetzen.

Die Allianz Gesundheitskompetenz will mit dem vorliegenden Action Guide Praktikerinnen und Praktikern einen Leitfaden zur Hand geben, der konkrete und pragmatische Hilfe bietet. Er zeigt, wie Ziele und Zielgruppen definiert werden, und beschreibt, wie die relevanten Akteure in die Prozesse eingebunden werden können, indem ihre Bedürfnisse bei der Erarbeitung und der Umsetzung berücksichtigt werden. Der Leitfaden macht sichtbar, wie bestehende Strukturen und Ressourcen zugunsten der Gesundheitskompetenz sinnvoll in das Konzept integriert werden. Er soll sowohl auf individueller wie auch auf Systemebene als Hilfsmittel bei der Umsetzung von Projekten dienen, welche die Gesundheitskompetenz fördern.

Inhalt

Vorwort	5
Was ist Gesundheitskompetenz?	6
Gesundheitskompetenz fördern – wie?	12
Im Gesundheitswesen	12
Im Bildungsbereich	15
In der Arbeitswelt	17
In Familie und Freizeit	19
In den Medien und durch Kommunikation	22
Massnahmen und Handlungsfelder	24
Lesens- und sehenswert	25
Tipps und Tools	26

Vorwort

In unserem Land werden immer mehr Menschen immer älter. Das ist erfreulich und zeigt, wie gut unser Gesundheitswesen ist. Es bedeutet aber für dieses auch eine grosse Herausforderung. So nehmen mit der Zahl der älteren Menschen auch die chronischen oder nichtübertragbaren Krankheiten zu. Heute leiden bereits rund 2,2 Millionen Menschen in der Schweiz an Krankheiten wie Diabetes, Demenz oder Krebs.

Je aktiver sich die Menschen in der Schweiz um ihre eigene Gesundheit kümmern und je besser sie sich im Gesundheitssystem auskennen, desto besser werden wir als Gesellschaft diese Herausforderungen meistern.

Die Förderung der Gesundheitskompetenz ist ein zentrales Anliegen der gesundheitspolitischen Prioritäten «Gesundheit 2020», die der Bundesrat 2013 in enger Abstimmung mit der Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren festgelegt hat. Ein Ziel ist es, die Gesundheitsförderung und die Krankheitsprävention weiter zu verstärken.

Bund und Kantone werden sich im Rahmen der Nationalen Strategie für eine stärkere Prävention chronischer Krankheiten engagieren und dabei eng mit privaten Akteuren zusammenarbeiten. Nichtübertragbare Krankheiten sollen verhindert und verzögert oder zumindest deren Folgen gemildert werden. Die Menschen sollen besser Bescheid wissen, wie sich ihr Verhalten auf ihre Gesundheit auswirkt. Es soll ihnen einfacher gemacht werden, sich gesund zu verhalten und Leistungen des Gesundheitswesens gezielt in Anspruch zu nehmen.

Die Strategie setzt auf die Zusammenarbeit aller Akteure. Der vorliegende Action Guide der Allianz Gesundheitskompetenz ist ein gutes Beispiel dafür. Mit praktischen Beispielen wird aus dem abstrakten Begriff ein anregender Leitfaden. Er macht deutlich, dass Gesundheitskompetenz viele Facetten hat und in jeder Lebensphase wichtig ist. Gefragt sind dabei ebenso die Selbstverantwortung des Einzelnen wie auch die Unterstützungsmöglichkeiten und die politischen Rahmenbedingungen.

Ein spezielles Augenmerk gilt dabei den verletzlichen Gruppen in der Gesellschaft. Dazu gehören jene mit einem tieferen Bildungsniveau. Das ist wichtig, denn alle Menschen in der Schweiz sollen einen guten Zugang zu den Leistungen unseres Gesundheitssystems haben und selbstbestimmt ihren Gesundheitszustand verbessern können.

Wir wünschen eine anregende Lektüre.

Alain Berset

Bundesrat

Vorsteher des Eidgenössischen Departements des Innern

Philippe Perrenoud

Regierungsrat und Präsident der GDK



Alain Berset



Philippe Perrenoud

Was ist Gesundheitskompetenz?

Gesundheitskompetent ist, wer im Alltag Entscheidungen treffen kann, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Dazu gehören nicht allein das Wissen, sondern auch die Motivation und die Fähigkeiten von Personen oder ganzen Gruppen, sich gesund zu verhalten.

Eine gesundheitskompetente Person nutzt im Alltag ihre Gestaltungs- und Entscheidungsmöglichkeiten in Gesundheitsfragen. Sie ist motiviert und in der Lage, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und entsprechend zu handeln – zu Hause, am Arbeitsplatz, im Gesundheits- und Bildungssystem und allgemein in der Gesellschaft.

Gesundheitskompetenz steckt gewissermassen in jeder Entscheidung, die wir treffen. Und zwar das ganze Leben lang im Alltag des Menschen:

- beim Lebensmitteleinkauf, bei bewegungsreichen Schulveranstaltungen oder bei der Stressbewältigung am Arbeitsplatz (Gesundheitsförderung)
- beim Rauchstopp, beim Benutzen von Kondomen oder bei Impfungen (Krankheitsprävention)
- bei der Ärztin, beim Arzt, bei der Auswahl der Krankenversicherung oder der Lektüre von Beipackzetteln von Arzneimitteln (Gesundheitsversorgung)

Die Dimensionen der Gesundheitskompetenz

Gesundheitskompetenz wirkt in drei Bereichen: Gesundheitsversorgung, Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung. Sie betrifft zum Beispiel auch die Bildungs- und Arbeitswelt und nicht nur das Gesundheitswesen. Als Querschnittsthema ist die Gesundheitskompetenz für Krankenversicherungen, Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialwesen, Gesundheits- oder Patientenorganisationen, aber auch für die Ernährungs- und die Sportindustrie bis hin zum Detailhandel von Bedeutung. Die Gesundheitskompetenz ist wichtig für die einzelne Person, aber auch für die Gesellschaft als Ganzes. Sie betrifft alle Lebensphasen.

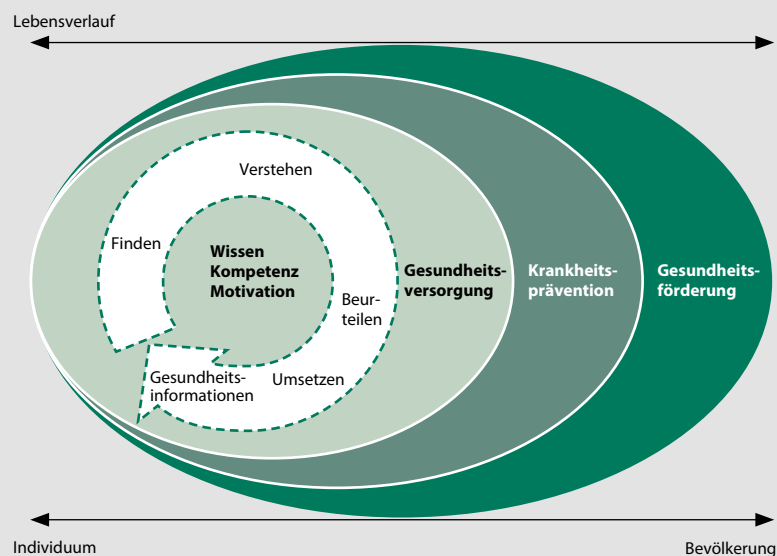


Abbildung 1
Vereinfachtes Modell zur Gesundheitskompetenz des European Health Literacy Survey nach Sørensen K. et al. (2012)



Krankheitsbewältigung



Krankheitsprävention



Gesundheitsförderung

Eine wichtige Voraussetzung für Gesundheitskompetenz ist, dass die Bevölkerung wenn nötig auf verschiedene Unterstützungsstrukturen und Instrumente zurückgreifen kann und dass die politischen Rahmenbedingungen der allgemeinen Gesundheit förderlich sind.

Warum ist Gesundheitskompetenz relevant?

Wie das Modell zeigt, ist Gesundheitskompetenz wichtig für ...

... einzelne Personen, um

- gesundheitsbezogene Informationen besser zu verstehen.
- selbstbestimmt handeln zu können.
- autonom und eigenverantwortlich in Gesundheitsfragen zu entscheiden.
- Gesundheitsleistungen effizient und effektiv in Anspruch zu nehmen.
- sich gesundheitsförderlich zu verhalten, auch bei chronischer Krankheit, Behinderung oder Pflegebedürftigkeit.
- sozial integriert zu sein und am gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Leben teilzunehmen.

... Gruppen und die Bevölkerung, weil

- Gesundheitsergebnisse verbessert und Lebensqualität sowie Wohlbefinden gefördert werden.
- sie zur Chancengerechtigkeit beiträgt.
- die Gesundheit nachhaltig gefördert und bewahrt wird.
- Einfluss auf die Gesundheitskosten genommen wird.

Drei Ebenen der Gesundheitskompetenz

- **Funktional** – Grundkompetenzen wie Lesen und Verstehen von Gesundheitsinformationen, um gesundheitsbezogene Angebote nutzen zu können.
- **Kommunikativ, interaktiv** – kognitive und soziale Kompetenzen, um sich aktiv mit Informationen auseinanderzusetzen und dann zu handeln.
- **Kritisch** – fortgeschrittene kognitive und soziale Kompetenzen, um Informationen kritisch beurteilen und mit ihnen umgehen zu können.



Mehr erfahren →

Mehr erfahren → WHO (2016)



Gesundheitskompetenz in Europa und in der Schweiz

Studien zur Gesundheitskompetenz wie der European Health Literacy Survey (HLS-EU) zeigen, dass fast die Hälfte der Erwachsenen in den acht teilnehmenden Ländern eine unzureichende oder begrenzte Gesundheitskompetenz hat. Betroffen sind vor allem mehrfach chronisch erkrankte Personen und sozial benachteiligte Gruppen.

Eine begrenzte Gesundheitskompetenz führt nachweislich zu weniger gesunden Entscheidungen im Alltag, riskanterem Verhalten, schlechterem Gesundheitszustand, weniger Nutzung von Selbsthilfe und erhöhter Inanspruchnahme von Leistungen im Gesundheitswesen.

Mehr erfahren →



Gesundheitskompetenz und Gesundheitszustand hängen eng zusammen

Aus Schweizer Untersuchungen ist bekannt, dass ein Viertel bis über die Hälfte der befragten Personen ihre Gesundheitskompetenz als begrenzt einschätzt. Auch in der Schweiz spielen sozioökonomische, -kulturelle und -demografische Determinanten eine Rolle bei der Gesundheitskompetenz. Bildung, Alter, Geschlecht oder Herkunft beeinflussen die Gesundheitskompetenz. Bei Menschen mit Migrationshintergrund verfügen sozioökonomisch schlechter gestellte Gruppen über weniger Gesundheitskompetenz. Die Datenlage zur Gesundheitskompetenz ist in der Schweiz noch zu verbessern, doch es zeigen sich ähnliche Tendenzen wie im European Health Literacy Survey.

Mehr erfahren →

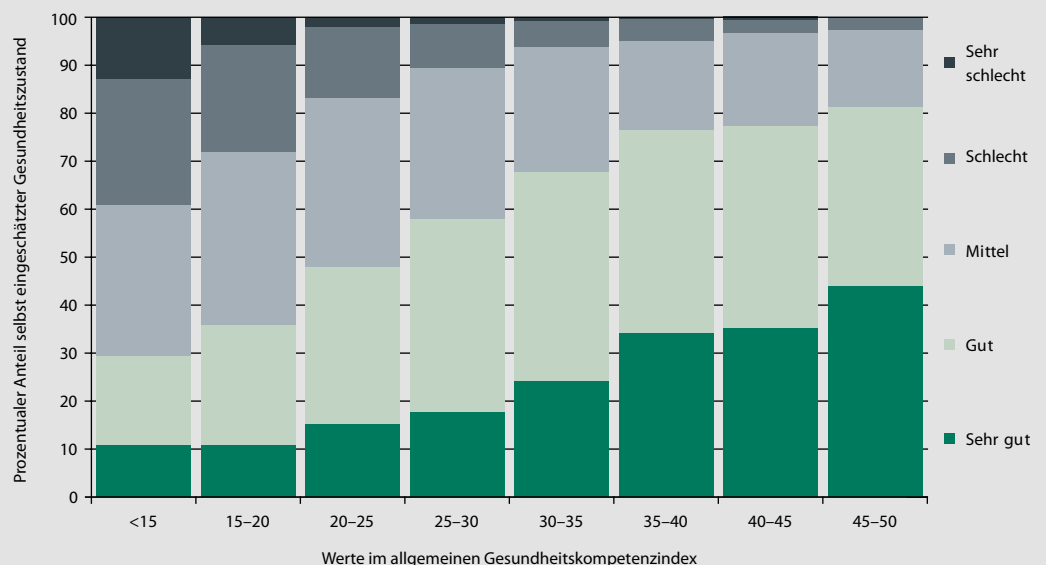


Abbildung 2
Selbst eingeschätzter Gesundheitszustand und Gesundheitskompetenz im European Health Literacy Survey nach WHO (2016)

Verbreitetes Phänomen



Fast jede **2. Person**

in Europa (49%) verfügt über eine unzureichende Gesundheitskompetenz, vor allem chronisch erkrankte Personen und sozial benachteiligte Gruppen.



Kosten

Die zusätzlichen Kosten von eingeschränkter Gesundheitskompetenz betragen 3 bis 5% der jährlichen Gesundheitsausgaben. Für die Schweiz bedeutet das schätzungsweise

zwischen 2,02 und 3,37 Milliarden Franken.

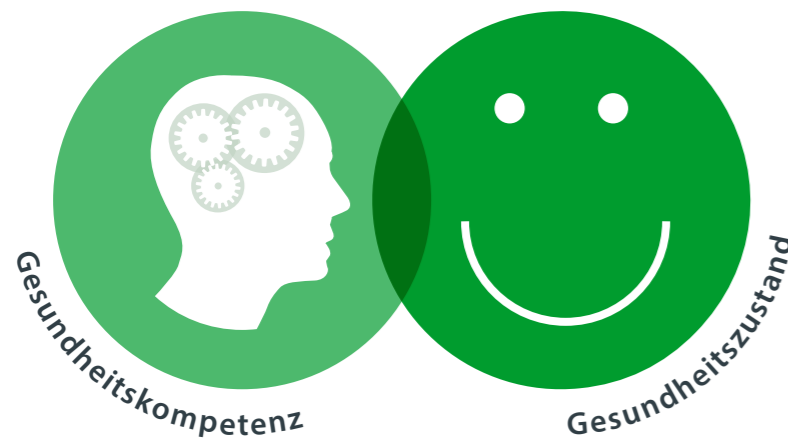
- Im Gesundheitswesen
- Im Bildungsbereich
- In der Arbeitswelt
- In Familie und Freizeit
- In den Medien und durch Kommunikation

Was Gesundheitskompetenz fördert



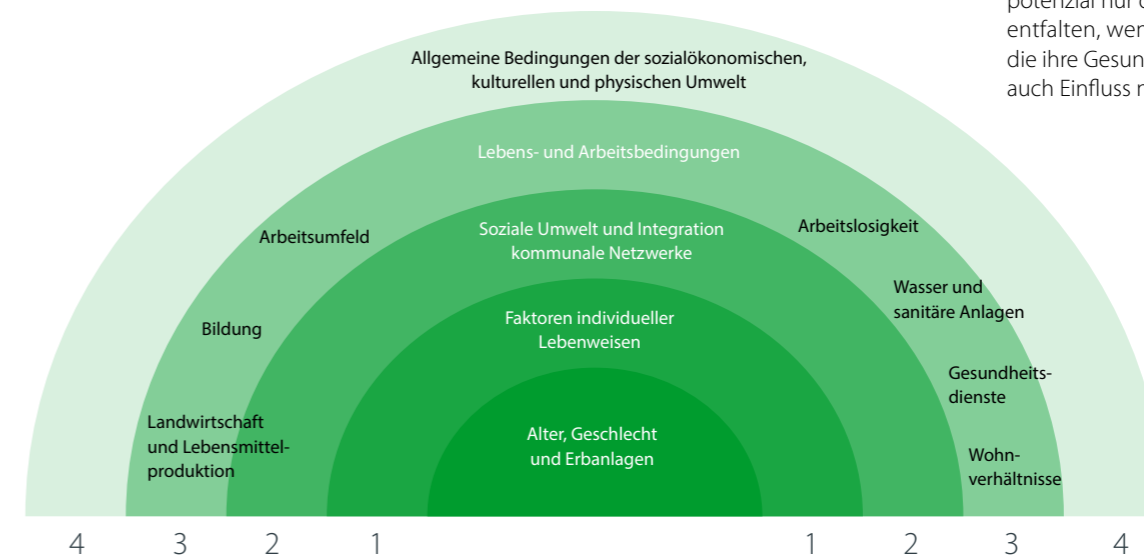
- Ziele und Zielgruppen festlegen
- Mit bestehenden Strukturen verknüpfen
- Betroffene («Peers») aktiv einbeziehen
- Bestehende Kompetenzen und Ressourcen berücksichtigen
- Bedürfnisse der Zielgruppen beachten
- Auf individueller und Systemebene ansetzen

Gesundheitskompetenz und Gesundheitszustand hängen eng zusammen



Aktuelle Themen diskutieren und mitgestalten:
allianz-gesundheitskompetenz.ch

Determinanten der Gesundheit



Menschen können ihr Gesundheitspotenzial nur dann weitestgehend entfalten, wenn sie auf die Faktoren, die ihre Gesundheit beeinflussen, auch Einfluss nehmen können.

(Ottawa Charta)

Gesundheitskompetenz fördern – wie?

Es gibt je nach Zielgruppe und Setting unterschiedliche Wege, die Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung zu fördern. Im Anschluss werden verschiedene Möglichkeiten und Ansätze vorgestellt, mit denen Einfluss auf die Gesundheitskompetenz genommen werden kann.

Die Gesundheitskompetenz wird in unterschiedlichen Bereichen gefördert.

Im Gesundheitswesen

Lesehinweis

Die vorgestellten Projekte sind beispielhaft zu verstehen und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Beispiele stammen unter anderem aus Projekteingaben für den Preis der Allianz Gesundheitskompetenz. Fakten und Hinweise auf wissenschaftliche Ergebnisse erfolgen auf der Basis der Angaben zu den jeweiligen Projekten.

Vielen Menschen fällt es schwer, sich im zunehmend komplexer werdenden Gesundheitssystem zurechtzufinden. Zahlreiche Organisationen, Behörden und Fachpersonen sind involviert und Gesundheitsinformationen von unterschiedlicher Qualität sind im Umlauf, die zum Teil schwer verständlich sind und oft Fachbegriffe enthalten. Moderne Informations- und Kommunikationstechnologien können hier unterstützen. Doch gerade chronisch kranke Personen, sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen oder solche mit begrenzter Gesundheitskompetenz stehen vor Barrieren, die sich auf ihre Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen und ihre Gesundheit auswirken.



Folgende Elemente haben sich zur Förderung der Gesundheitskompetenz bewährt:

- verständliche und vertrauenswürdige Informationen
- audiovisuelle Hilfsmittel
- zielgruppenspezifische Ansätze
- Wissensvermittlung und Kompetenzförderung
- Einsatz von Entscheidungshilfen
- Koordination von Unterstützungs- und Beratungsangeboten

In Anlehnung an WHO (2016) ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Mehr erfahren → WHO (2016)

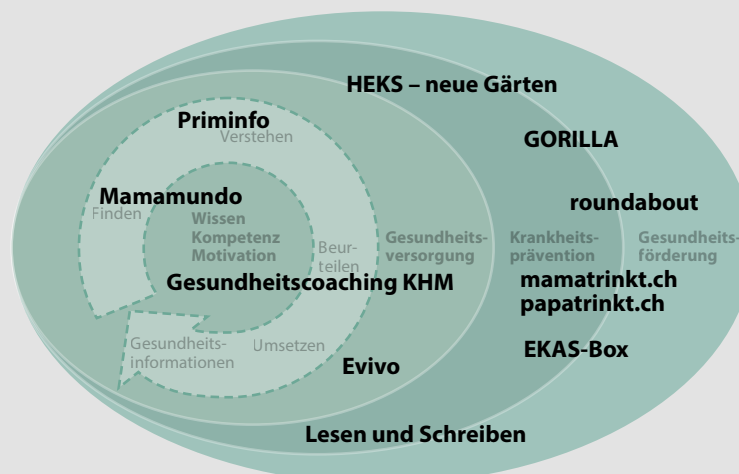


Abbildung 3

Positionierung der vorgestellten Projekte im Modell zur Gesundheitskompetenz



Mamamundo – Geburtsvorbereitung in Ihrer Sprache

Ausgangslage und Ansatz

Frauen mit Migrationshintergrund stehen vor und nach der Geburt vor Versorgungslücken. Unwissenheit über physiologische Veränderungen während Schwangerschaft, Geburt oder Wochenbett können zu Unsicherheit und Angst führen. Das zieht oft Notfallkonsultationen und weitere Behandlungen nach sich, die durch Sprachbarrieren zusätzlich erschwert werden.

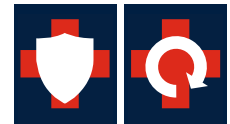
Geburtsvorbereitungskurse in der Herkunftssprache können rund um die vorgeburtliche Phase informierte Entscheidungen ermöglichen. Dazu wird mit interkulturellen Dolmetscherinnen zusammengearbeitet und es werden kultursensitive, auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtete Kurse angeboten. Für Personen mit begrenzter Lesekompetenz steht Foto- und Filmmaterial zur Verfügung. Grosser Wert wird auf geburtsvorbereitende Körperarbeit gelegt.

Bezug zur Gesundheitskompetenz

Sozial benachteiligte Gruppen erhalten zielgruppenspezifisch Zugang zu Gesundheitsinformationen. Neben grundlegendem Wissen zur Phase vor der Geburt erlangen sie Sicherheit im Umgang mit körperlichen und emotionalen Veränderungen. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden Hinweise zu weiteren Beratungs- und Unterstützungsangeboten.

Was wurde gemacht

Das Angebot existiert im Raum Bern in acht Sprachen. Ein vergleichbares Angebot besteht auch in der Westschweiz. Mamamundo ist als eigenständiger, gut vernetzter Verein konstituiert. Finanziert wird das Angebot grösstenteils von der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern GEF per Leistungsvertrag sowie durch Einnahmen von Krankenversicherungen.



« Menschen mit Migrationshintergrund wählen eher Angebote, die ihnen Vertrauenspersonen empfehlen. »

Mehr erfahren →





Ausgangslage und Ansatz

Das Gesundheitscoaching KHM will Prävention und Gesundheitsförderung in der Arztpraxis nachhaltig unterstützen. Das Projekt wurde von Hausärzten für Hausärzte entwickelt und fördert auch die Qualität ihrer Beratung. Gesundheitscoaching ist überall dort einsetzbar, wo Menschen aktiv ihr Gesundheitsverhalten verändern wollen oder sollen: Gesundheitsförderung, Prävention, Therapie und Rehabilitation.

Zusammen mit dem Arzt werden Prioritäten erarbeitet sowie Ressourcen für einen persönlichen Veränderungsprozess mobilisiert. Der Patient wird vom Arzt begleitet.

Bezug zur Gesundheitskompetenz

Das Gesundheitscoaching unterstützt Patienten, ihre Erfahrungen mit dem Wissen des Arztes zu kombinieren, um das eigene Gesundheitsverhalten zu verbessern. Das Gesundheitscoaching verteilt die Rollen neu: Der Patient hat die Hauptrolle, der Arzt wird zu seinem Coach.

Was wurde gemacht

Das Programm wurde ein Jahr lang in 20 Hausarztpraxen im Kanton St. Gallen mit rund 1000 Patientinnen und Patienten erprobt und für die landesweite Verbreitung optimiert. Der Praxistest war erfolgreich bezüglich Nachfrage, Akzeptanz, Machbarkeit und Wirkung.

Im Folgeprojekt «Gesundheitscoaching» 2015–18 des KHM geht es um die nationale Umsetzung des Angebots, das in zusätzlichen Landessprachen angeboten und weiteren Berufsgruppen zugänglich gemacht werden soll. Es ist vorgesehen, auch Gesundheitsfachleute aus den Teams der Arztpraxen ohne ärztliche Ausbildung einzubeziehen.

«*Gesundheitscoaching kann die Gesundheitskompetenz und die Patientenzufriedenheit fördern. Das macht es zu einem wichtigen Bestandteil der künftigen Primär- und Hausarztversorgung.*»



← **Mehr erfahren**

Im Bildungsbereich

Die Bildung spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheitskompetenz und damit für die Gesundheit der Bevölkerung. Menschen aus bildungsfernen Gruppen haben es schwerer, sich Informationen zu besorgen, diese zu verstehen und dann gesundheitsbewusst zu handeln. Bildungsbezogene Initiativen können die Gesundheitskompetenz im gesamten Lebensverlauf direkt und indirekt beeinflussen und Menschen unterstützen, gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen – von der Schul- bis hin zur Erwachsenenbildung.

Folgende Elemente haben sich zur Förderung von Gesundheitskompetenz bewährt:

- Informationen und Kommunikation in leicht verständlicher Sprache
- Sensibilisierung und Weiterbildung von Fachpersonen
- zielgruppenspezifische multimodale Angebote
- partizipative Ansätze

In Anlehnung an WHO (2016) ohne Anspruch auf Vollständigkeit.



Mehr erfahren → WHO (2016)

Schweizer Dachverband Lesen und Schreiben

Ausgangslage und Ansatz

Ein sicherer Umgang mit Lesen und Schreiben ist auch für Menschen, die in der Schweiz zur Schule gegangen sind, nicht selbstverständlich. Hierzulande haben rund 800 000 Erwachsene Mühe mit Lesen und Schreiben. Das schränkt ihre Teilnahme am gesellschaftlichen, kulturellen, politischen und wirtschaftlichen Leben ein.



Der Schweizer Dachverband Lesen und Schreiben und seine Mitglieder informieren die Öffentlichkeit über dieses Thema und verschaffen ihm Aufmerksamkeit in der Politik. Seine Angebote richten sich an Erwachsene, die nicht ausreichend lesen und schreiben können, um den Anforderungen des täglichen und beruflichen Lebens zu genügen.

Bezug zur Gesundheitskompetenz

Vielen Betroffenen fällt es schwer, ein Formular auszufüllen oder eine Packungsbeilage zu entschlüsseln. Sie haben auch Mühe, Informationen zu verstehen, die sie von ihrem Arzt bekommen. Wenn sie Gesundheitsinformationen besser lesen und verstehen, kann sich das positiv auf ihre Gesundheit und ihr Umfeld auswirken.

Was wurde gemacht

Der gemeinnützige Schweizer Dachverband Lesen und Schreiben wurde 2006 gegründet. Der Zusammenschluss sprachregionaler Organisationen, die sich für den Zugang zu Lesen und Schreiben in der Schweiz und für die Grundkompetenzen Erwachsener einsetzen, bietet Kurse auf Deutsch, Französisch und Italienisch an, in denen Erwachsene ihre Schreib- und Lesefähigkeiten verbessern. Sie lernen auch, über die Schwierigkeiten im Umgang mit ihrem Defizit zu sprechen, statt dieses zu verheimlichen. Ausserdem üben sie Lesen und Schreiben, statt dies zu vermeiden, und eignen sich Schritt für Schritt neue Strategien und Techniken an.

« Menschen mit Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben fällt es schwer, sich zu einem Kursbesuch zu entschliessen. Vertrauenspersonen können Wege zeigen, ermutigen und schrittweise begleiten. »

2014 haben 1961 Erwachsene die Kurse besucht. Das entspricht einer Steigerung um fünf Prozent gegenüber dem Vorjahr. Es werden laufend neue Angebote aufgebaut, bei denen die Betroffenen möglichst niederschwellig eingeladen werden, mit ihren Anliegen vorbeizukommen.



← Mehr erfahren

GORILLA

Ausgangslage und Ansatz

Seit 2003 setzt sich die Schtifti Foundation für die Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen ein. 2010 wurde mit Fachpartnern und Jugendlichen das Programm GORILLA entwickelt. Im Vordergrund stehen die Freude an der Bewegung in Freestyle-Sportarten und eine ausgewogene Ernährung. Über motivierende, jugendnahe Massnahmen in Schule und Freizeit werden Kinder und Jugendliche dafür sensibilisiert, wie ihr individuelles Verhalten mit der Gesundheit zusammenhängt und welche Folgen es haben kann. Das nationale Programm setzt auf jugendliche Vorbilder zwischen 18 und 35 Jahren, um die Neugier der Zielgruppe zu wecken und sie auf Augenhöhe zu erreichen.

Bezug zur Gesundheitskompetenz

GORILLA will Kinder und Jugendliche zu mehr Aktivität und zu ausgewogener Ernährung animieren. Nicht Leistungsdruck, sondern persönliche Erfolge sollen spielerisch erlebt werden können. Motivation und praktische Kompetenzförderung stehen über der theoretischen Wissensvermittlung. Freestyle-Sportarten sind auch für weniger Sportliche leicht erlernbar und gelten als Ausdruck von Individualität sowie als Motor für Gemeinschaftserlebnisse. Kinder und Jugendliche können sich dabei ohne destruktives Verhalten von den Erwachsenen abgrenzen. Die Ernährung wird unterschwellig in den verschiedenen Modulen thematisiert, dabei wird darauf geachtet, nicht mit erhobenem Zeigefinger zu kommunizieren, sondern die Kinder und Jugendlichen werden dazu animiert, die Verantwortung fürs eigene Wohlbefinden zu übernehmen.

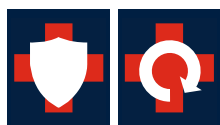
Was wurde gemacht?

Mit der partizipativen Weiterentwicklung des Programms 2010 wurden Workshops, Module und Tools für den Schul- und Freizeitbereich entwickelt (auch für Lehrpersonen) wie zum Beispiel Tages-Workshops an Schulen, Menüs und Snacks in Schulmensen, E-Learning-Module, eine Smartphone-App, ein Kochbüchlein oder ein Eventcontainer. Für die GORILLA-Workshops wurden über 80 Personen ausgebildet, welche die Umsetzung als Multiplikatoren freischaffend begleiten. Namhafte Freestyle-Sportlerinnen und -Sportler unterstützen das Programm als Botschafter. GORILLA erreicht jährlich über 160 000 Kinder und Jugendliche in der ganzen Schweiz.

Für die Finanzierung und die Umsetzung des Programms konnten Sponsoren, Spenderinnen und Stiftungen gewonnen werden. Die Zusammenarbeit mit kantonalen Akteuren konnte in einigen Kantonen bereits umgesetzt werden.



← Mehr erfahren



« Es wird vorgelebt, wie man sich ausgewogen ernähren und mit Spass bewegen kann, ohne Verbote aufzustellen. Das ermöglicht den Zugang zur schwer erreichbaren Zielgruppe der Jugendlichen in der Pubertät, so dass auch Themen wie Energiebilanz oder Ernährungslernziele vermittelt werden können. »

In der Arbeitswelt

Erwerbstätig zu sein – oder auch nicht – kann Folgen haben für die Gesundheit. Stress, Depression und chronische Rückenleiden sind sowohl bei Führungskräften oder Mitarbeitenden als auch bei Erwerbslosen anzutreffen. Gestiegene Mobilität und zunehmend virtuelle Arbeitsumgebungen können Stressfaktoren mit sich bringen. Arbeitsunfälle zu verhindern, Berufskrankheiten zu verringern und betrieblich eine gesunde Lebensweise zu fördern, sind wichtig für den Gesundheitsschutz.

Folgende Elemente haben sich bewährt, um in der Arbeitswelt Anstösse für gesunde Verhaltensveränderungen zu geben und die Gesundheitskompetenz zu fördern:

- Einsatz von Informations- und Kommunikationstechnologien
- Aufnahme in Organisationsstrategien und -strukturen
- Weiterbildung und Kompetenztraining von Führungskräften und Mitarbeitenden
- gesundheitsförderliche Umfeldgestaltung

In Anlehnung an WHO (2016) ohne Anspruch auf Vollständigkeit.



Mehr erfahren → WHO (2016)

EKAS-Box und EKAS-Checkbox

Ausgangslage und Ansatz

In der Schweiz gehen jedes Jahr viele Arbeitstage wegen Muskel-Skelett-Schmerzen oder Unfällen verloren. Zu den Gründen in Bürobetrieben zählen ungeeignete oder mangelhaft eingerichtete Büro-Arbeitsplätze, falsche Haltung oder Stress sowie Stolper- und Sturzfallen. Die EKAS-Box und die beiden Apps der EKAS-Checkbox bieten Arbeitgebern und Angestellten Unterstützung, um Sicherheit und Gesundheit am Büroarbeitsplatz zu verbessern. Die EKAS-Box gibt auf einem interaktiven und informativen Rundgang durch verschiedene Arbeitssituationen wertvolle Tipps, wie die Arbeitssicherheit und der Gesundheitsschutz verbessert werden können. Neben Themen auf der individuellen Ebene für alle Mitarbeitenden setzen die Kapitel für Führungskräfte auf der Systemebene an. Und mit den beiden kostenlosen Apps SafetyCheck und ErgoCheck der EKAS-Checkbox stehen zwei weitere Hilfsmittel zur Verfügung.



Bezug zur Gesundheitskompetenz

Die EKAS-Box bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Sie gibt mit kurzen Videosequenzen auf einem informativen Rundgang durch verschiedene Arbeitssituationen praktische Tipps, wie die Arbeitssicherheit und der Gesundheitsschutz verbessert werden können. Die EKAS-Box umfasst sieben Kapitel: Ergonomisches Arbeiten, Unfallverhütung, Selbstmanagement, Büroeinrichtung, Büroplanung, Arbeitsorganisation und Gebäude/Unterhalt. Führungskräfte werden sensibilisiert dafür, welche Verbesserungsmassnahmen sie bei Arbeitsplatzgestaltung und Arbeitsorganisation treffen können. Mitarbeitende finden Unterstützung, wie sie mit physischen und psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz (Schmerzen, Unfälle, Stress, Burnout usw.) umgehen können.

Mit dem SafetyCheck, einer der beiden Apps der EKAS-Checkbox, können bei einem Bürorundgang Stolperfallen eruiert und behoben werden. Zudem lassen sich damit Sicherheitsvorkehrungen bei der Büroeinrichtung, bei Steighilfen, Transportmitteln, Markierungen und Fluchtwegen überprüfen, um Unfälle zu vermeiden. Im ErgoCheck, der zweiten App, sind verschiedene Lern- und Check-Videos enthalten, mit deren Hilfe

sich der Büroarbeitsplatz ergonomisch einrichten und überprüfen lässt. Mit der EKAS-Checkbox können die mit den Apps erfassten Daten am Computer aufgerufen werden. So hat man alle Ergebnisse stets im Überblick und wird an anfallende Aufgaben, wie beispielsweise die Behebung einer zuvor identifizierten Stolperfalle, erinnert.

Was wurde gemacht?

Für die (Weiter-)Entwicklung und die Umsetzung der EKAS-Box sowie der EKAS-Checkbox arbeiten Fachleute aus den Bereichen Arbeitssicherheit, Gesundheitsschutz, Kommunikation und Webtechnologien in einer Begleitgruppe zusammen. Nach einem Nutzertest im Labor erfolgten im Rahmen der Aktion «Prävention im Büro» ein Direktversand an Betriebe im Dienstleistungssektor sowie gezielte Medienarbeit, ein Wettbewerb und Zusammenarbeitsprojekte mit Grossbetrieben sowie Branchenverbänden. Die EKAS hat seit der Lancierung 2012 über 30 Grossunternehmen beraten, wie sie die EKAS-Box individuell implementieren können. Sie wird bei der Planung und Einrichtung von Büroarbeitsplätzen zunehmend als Präventionsmittel und in internen Schulungen eingesetzt. Damit das Online-Präventionsinstrument auch auf den kleineren Bildschirmen mobiler Geräte (Smartphones, Tablets) genutzt werden kann, wurde es entsprechend weiterentwickelt und angepasst. Auch können die insgesamt 55 Videoclips für Schulungen und Präsentationen einzeln heruntergeladen werden.

Über 160 000 Personen haben die Box seit ihrer Lancierung besucht. Die jährliche Evaluation zeigt, dass die EKAS-Box immer beliebter wird und auch andere Präventionsinstrumente der EKAS vermehrt auf Interesse stossen. Das neueste Präventionsinstrument, die EKAS-Checkbox mit ihren zwei Apps ErgoCheck und SafetyCheck, wurde im November 2015 lanciert und zählt bereits eine grosse Anzahl Nutzer.



← Mehr erfahren



In Familie und Freizeit

Jeden Tag werden gesundheitsbezogene Entscheidungen getroffen – viele davon zu Hause, in der Familie oder in der Gemeinde. Das sind wichtige Gelegenheiten, die Gesundheitskompetenz zu fördern. Hier erhalten Menschen gesundheitsrelevante Informationen, Unterstützung und Hilfe sowie Impulse, sich gesund zu verhalten. Gleichzeitig stossen sie auch auf Hürden und Hindernisse, etwa unverständliche Informationen zum Gemeinwesen bzw. zu Gesundheitsdiensten auf Gemeindeebene oder schwer erreichbare Angebote.

Folgende Elemente haben sich in diesem Zusammenhang zur Förderung von Gesundheitskompetenz bewährt:

- Lebenswelt- und Alltagsbezug
- Förderung der Gemeinschaft
- Kombination unterschiedlicher Ansätze
- Partizipation und Einbezug der Zielgruppe bei Entwicklung und Umsetzung
- Vorbild-Ansatz

In Anlehnung an WHO (2016) ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Mehr erfahren → WHO (2016)



HEKS – Familiengärten für Flüchtlinge und ihre Familien

Ausgangslage und Ansatz

Menschen, die aus ihrem Herkunftsland geflohen sind, fühlen sich in der neuen Umgebung oft enturzelt. Viele sind arbeitslos und leben isoliert in ihren Wohnungen. Für die Integration in den Schweizer Alltag brauchen diese Menschen soziale Vernetzung. Um diese zu fördern, pachtet HEKS an verschiedenen Orten Gartenparzellen und bewirtschaftet sie gemeinsam mit Migrantinnen und Flüchtlingen.



HEKS-Gärten bieten dieser Zielgruppe eine sinnvolle und oftmals vertraute Tätigkeit. Ihre Tagesstruktur verbessert sich und sie setzen sich mit den Lebensgewohnheiten in der Schweiz auseinander. Die Frauen und ihre Familien erhalten wichtige Informationen für ihre Integration. Sie können bei Bedarf rasch mit anderen HEKS-Angeboten wie der Rechts- und Gesundheitsberatung vernetzt werden.

Bezug zur Gesundheitskompetenz

Das Projekt baut auf den Ressourcen und dem Wissen der Teilnehmenden auf. Die Gärten sind Arbeitsort und sozialer Treffpunkt zugleich. Durch das selbständige Organisieren und Koordinieren ihrer Arbeiten stärken sie das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Die Gartenarbeit unterstützt Vernetzung und soziale Integration. Durch die regelmässigen Treffen im Garten verbessert sich neben den Deutschkenntnissen auch die Lebensqualität der Teilnehmenden.

Was wurde gemacht

Das HEKS-Programm «Neue Gärten» wurde von der Otto Erich Heynau-Stiftung angestossen und in Auftrag gegeben. HEKS Basel hat das Konzept ausgearbeitet und 2006 konnte die erste Parzelle in Basel gepachtet werden. Das Interesse am Gartenprojekt war sehr gross, daher wurden ab 2008/09 auch in weiteren Kantonen Gartenparzellen gepachtet. Ende 2014 gab es in der ganzen Schweiz 68 Gärten mit 274 erwachsenen Teilnehmenden.

« Interventionen zur Förderung der Gesundheitskompetenz sollten besonders dort ansetzen, wo es am schwierigsten ist: in der Familie, im Quartier oder im sozialen Umfeld. »

Bei einer grossen Mehrheit der Teilnehmerinnen haben sich Deutschkenntnisse, Lebensqualität, Gesundheit und Selbstvertrauen durch die Arbeit im Garten spürbar verbessert. Spezielle Fortschritte zeigen jene ehemaligen Teilnehmenden, die neu als Multiplikatoren eingesetzt werden. Sie geben ihr Wissen an andere weiter, was ihre Kompetenzen stärkt und erweitert.



← Mehr erfahren

Evivo «Gesund und aktiv leben»

Ausgangslage und Ansatz

Viele Menschen, die mit (mehreren) chronischen Krankheiten leben, haben eine begrenzte Gesundheitskompetenz. Um sie beim Umgang mit krankheitsbezogenen Herausforderungen im Alltag zu unterstützen, braucht es Programme zur Förderung des Selbstmanagements.

Das international verbreitete, evidenzbasierte Programm «Gesund und aktiv leben» von Evivo wurde an der Universität Stanford entwickelt und wird seit 2012 in der Schweiz adaptiert umgesetzt. Das standardisierte Kursprogramm für erkrankte Personen und Angehörige wird in sechswöchigen Kursen unter geschulten Kursleitenden umgesetzt, die meist selbst erkrankt sind oder persönliche Erfahrungen mit chronischen Krankheiten haben. Behandelt werden gesundheitsrelevante Themen wie Bewegung, Ernährung, Umgang mit Schmerzen und Medikamenten oder Erschöpfung. Vor allem werden Kompetenzen gefördert, um Ziele mit einem Handlungsplan setzen, Entscheidungen treffen oder Probleme lösen zu können.

Bezug zur Gesundheitskompetenz

Empowerment und Partizipation stehen im Zentrum des Kursprogramms von Evivo. Neben alltagsrelevantem Wissen über Gesundheit und Krankheit vermittelt der Kurs grundlegende Kompetenzen zum Umgang mit krankheits- und gesundheitsbezogenen Herausforderungen. Dabei setzt er auf eine aktive Beteiligung der Kursteilnehmenden, die später zu Kursleitenden ausgebildet werden können. Als Rollenvorbilder und Betroffene («Peers») motivieren sie dazu, alltagsbezogene Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit und den Umgang mit Krankheit auswirken. Ergänzend bietet der Kurs Gesundheitsinformationen in einem dazugehörigen Begleitbuch.

Was wurde gemacht

Seit 2012 wird das Kursprogramm in der Schweiz auf Deutsch und Französisch angeboten. Bis Dezember 2014 haben über 50 Kurse mit mehr als 500 Teilnehmenden stattgefunden. Der gemeinnützige Verein «Evivo Netzwerk» stellt den Zugang zum Kursprogramm her und bildet Kursleitende aus. Die Vereinsmitglieder bieten Kurse in unterschiedlichen Settings im Gesundheits- und Sozialwesen an.

International hat sich gezeigt, dass die Kurse einen Mehrwert für die Gesundheit in der Gesellschaft bieten und die Selbstwirksamkeit fördern können. Die Kurse werden von Teilnehmenden in der Schweiz äusserst positiv aufgenommen, bieten Impulse für Verhaltensveränderungen und zeigen Wege aus der sozialen Isolation auf.



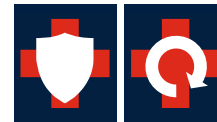
← Mehr erfahren



« Menschen mit chronischer Krankheit oder Behinderung haben einen erhöhten Informationsbedarf. Informierte gesundheitsrelevante Entscheidungen treffen zu können, kann die konstruktive Zusammenarbeit mit Fachpersonen fördern. »

Ausgangslage und Ansatz

Körperliche Bewegung ist wichtig, um etwa in der Pubertät und im jungen Erwachsenenalter die physische und psychische Gesundheit zu verbessern. Bei Kindern und Jugendlichen trägt Bewegung dazu bei, Angstzustände abzubauen und Depressionen zu verringern. Allerdings sind Mädchen körperlich weniger aktiv als Jungen – nur jedes fünfte Mädchen betätigt sich körperlich ausreichend.



Hier setzt das gesamtschweizerisch aktive Tanznetzwerk roundabout an, das Mädchen und jungen Frauen von 8 bis 20 Jahren ein Streetdance-Angebot macht. Tanzgruppen als niedrigschwelliges, Mädchenspezifisches Angebot soll Mädchen und jungen Frauen helfen, ihre Jugend gesund zu durchleben.

Dazu werden Gruppenleiterinnen in Tanz und Pädagogik geschult und regelmässig weitergebildet, die ein wöchentliches Streetdance-Training in der Gruppe anbieten. Bei diesen Treffen werden auch gesundheitsrelevante Themen aufgegriffen, wie zum Beispiel Schönheitsideale, Ernährung, der Umgang mit Suchtmitteln oder Stress in der Schule. Individuelle Ressourcen werden per Beziehungsaufbau in der Gruppe erkannt und gefördert.

Bezug zur Gesundheitskompetenz

Im Zentrum stehen Motivation, Empowerment und Partizipation. Die regelmässige sportliche Aktivität in den Tanzgruppen und die damit verbundenen sozialen Kontakte sollen das Körperbewusstsein, die soziale Integration und das Selbstwertgefühl der Teilnehmerinnen stärken. Die verbesserten persönlichen und sozialen Ressourcen wiederum wirken sich positiv auf das Gesundheitsverhalten aus.

Was wurde gemacht

Träger des Programms ist Blaues Kreuz Schweiz, welches das Projekt im Jahr 2000 initiiert hat. Mittlerweile existieren in 13 Kantonen über 100 Tanzgruppen mit 230 ehrenamtlichen Gruppenleiterinnen (2014). Mehr als 1000 Teilnehmerinnen haben das Angebot bisher genutzt. Getragen werden die örtlichen Gruppen von Gemeinden, Schulen, Jugendorganisationen, Kirchgemeinden oder Vereinen. 2015 wurde roundabout mit dem ersten Preis der Allianz Gesundheitskompetenz ausgezeichnet.

« Das auf Tanz fokussierte Angebot hat verschiedene gesundheitliche Auswirkungen: Die Teilnehmenden bewegen sich häufiger im Alltag, machen mehr Sport, ernähren sich gesundheitsbewusster und verbessern darüber hinaus ihre sozialen Kompetenzen. Zudem werden ihr Selbstwertgefühl und ihre Selbstwirksamkeit durch das Tanzgruppenangebot gefördert. »

Evaluationsergebnisse zeigen, dass die Teilnehmerinnen der Tanzgruppen gegenüber gleichaltrigen Schweizer Mädchen und Frauen ein besseres Gesundheitsverhalten zeigen. Durch Tanz und gemeinsamen Austausch treten heranwachsende junge Frauen nicht nur in Auseinandersetzung mit ihrem sich verändernden Körper und bauen ein gesundes Selbstbild auf, sondern knüpfen auch Freundschaften und finden in Gesprächen Halt und Orientierung, welche für eine konsistente Identität und gesunde Lebensweise ausschlaggebend sind.

Mehr erfahren →



In den Medien und durch Kommunikation

Das Internet, die Tageszeitung und der Fernseher sind aus dem Alltag vieler Menschen nicht mehr wegzudenken. Doch immer mehr prägen mobile Technologien wie Smartphones und Tablets die Art, wie Informationen beschafft werden. Wir haben im Prinzip unbegrenzt Zugriff auf Wissenswerte zu Gesundheit und Krankheit, aber gleichzeitig sehen wir uns einer Informationsflut gegenüber, deren Qualität und Relevanz oft schwer einzuschätzen sind.



Folgende Elemente haben sich im Bereich der Kommunikation und in den Medien zur Förderung von Gesundheitskompetenz bewährt:

- verlässliche Informationen von möglichst unabhängiger Seite
- Einsatz sozialer Medien und mobiler Software-Anwendungen
- Zuschnitt auf Zielgruppen
- Einsatz moderierter und kontrollierter Kanäle
- Rollen- und Vorbildmodelle von Betroffenen («Peers»)

In Anlehnung an WHO (2016) ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Mehr erfahren → WHO (2016)

Prämienrechner Priminfo des Eidgenössischen Departements des Innern (EDI)

Ausgangslage und Ansatz

Das EDI stellt der Bevölkerung einen Online-Prämienrechner zur Verfügung, mit dem Krankenkassenprämien berechnet werden können. Auf der Website sind alle für das Folgejahr genehmigten Prämien aufgelistet. Die Versicherten können sich über die unterschiedlichen Versicherungsangebote informieren. Sie können die Prämien im Folgejahr nach ihrer Höhe sortiert sehen und das Einsparungspotenzial berechnen. Dazu sind Angaben zu Wohnort, Alter, Versicherungsmodell, Franchise und aktueller Krankenversicherung erforderlich.

Bezug zur Gesundheitskompetenz

Da die Krankenversicherung für alle Einwohnerinnen und Einwohner der Schweiz obligatorisch ist, braucht es entsprechendes Wissen. Die Leistungen der Grundversicherung sind konstant, aber die Prämienzahlungen unterscheiden sich je nach Versicherungsgesellschaft. Wegen der Vielzahl an Versicherern und der dynamischen Entwicklung der Prämien bietet das EDI den Prämienrechner von unabhängiger Seite an. Neben dem Angebotsvergleich werden auch Informationen vermittelt, um die Systemkompetenz in der Bevölkerung zu verbessern.

Was wurde gemacht?

Seit 2012 können sich Versicherte in der Schweiz direkt beim Bundesamt für Gesundheit BAG bzw. ab 2013 beim EDI über die Krankenkassenprämien informieren. In diesem Rechner sind die Prämien aller Versicherer hinterlegt. Der Rechner ist für alle Versicherten und alle Krankenversicherer gebührenfrei.

Mit dem Wechsel der institutionellen Anbindung von www.priminfo.ch vom BAG zum EDI erfolgten 2013 einige Anpassungen: Ein Krankenkassenwechsel wird mit einer Wegleitung und einem Kündigungsschreiben vereinfacht. Die Versicherer werden nach Prämienregion und Einzugsgebieten etwa bei bei HMO- und Telefonmodellen

auf Ebene der Gemeinden angezeigt. Ferner werden die Prämien in aufsteigender Reihenfolge sortiert und können für bis zu sechs Personen berechnet werden.

Mehr erfahren →



Sucht Schweiz: mamatrinkt.ch/papatrinkt.ch

Ausgangslage und Ansatz

Sucht Schweiz schätzt, dass in der Schweiz rund 100 000 Kinder und Jugendliche in Familien leben, die von der Alkoholabhängigkeit eines Elternteils betroffen sind. Diese Kinder fühlen sich oft verunsichert und leiden unter Schuldgefühlen. Aus Scham und Loyalität zu den Eltern trauen sie sich oft nicht, sich jemandem anzuvertrauen. Zudem zeigen Studien, dass Kinder aus alkoholbelasteten Familien ein höheres Risiko tragen, selbst in eine Abhängigkeit zu geraten oder andere psychische Erkrankungen zu entwickeln. Mit der Website www.mamatrinkt.ch bzw. www.papatrinkt.ch hat Sucht Schweiz ein Angebot geschaffen, das Kinder und Jugendliche direkt anspricht. Das Ziel ist, dass sie altersgerecht aufgearbeitete Informationen und Hilfsangebote finden. Ausserdem bieten anonyme und von Fachleuten moderierte Gesprächsforen einen geschützten Raum für den Austausch zu Fragen und Anliegen.



Bezug zur Gesundheitskompetenz

Die Websites mamatrinkt.ch und papatrinkt.ch vermitteln Gesundheitsinformationen, die auf die Lebenssituation der betroffenen Kinder und Jugendlichen zugeschnitten sind. Mit moderierten Gesprächsforen bieten sie eine seltene Gelegenheit, Fragen zu stellen, Erfahrungen mit anderen auszutauschen, Dampf abzulassen oder Unterstützung zu finden. Das kann Kindern und Jugendlichen einen Weg aus der Isolation öffnen und zur Prävention von Folgeerkrankungen beitragen.

Was wurde gemacht

2011 hat Sucht Schweiz die Websites www.mamatrinkt.ch und www.papatrinkt.ch lanciert. Dort finden Kinder und Jugendliche Informationen und Hilfsangebote, die auf ihre Lebenssituation eingehen. 2012 folgte eine Plakatkampagne.

Sucht Schweiz möchte Partnerorganisationen mit Grundlagen, Vernetzung und Schulung in ihrem Engagement für suchtbelastete Familien unterstützen und dazu beitragen, dass Kinder und Eltern nicht allein gelassen werden.

Mehr erfahren →



« Das Engagement für Kinder und Jugendliche aus alkoholbelasteten Familien braucht einen langen Atem. Das Tabuthema lässt sich weder einfach noch in kurzer Zeit auflösen. Unterstützungsangebote müssen verstärkt bekannt gemacht und weitere Angebote geschaffen werden. »

Massnahmen und Handlungsfelder

Die Projekte zeigen, wie vielfältig das Konzept der Gesundheitskompetenz und die entsprechenden Förderansätze in der Praxis sind. Folgende Aspekte sind wesentlich, um Initiativen zur Förderung von Gesundheitskompetenz erfolgreich durchzuführen:

Ziele und Zielgruppen festlegen

Die Gesundheitskompetenz hat verschiedene Dimensionen und ist in unterschiedlichen Gesundheitsbereichen relevant. Umso wichtiger ist es, bei Projektbeginn klar zu definieren, wo konkret Handlungsbedarf besteht, welches Ziel das Projekt verfolgt und bei welchen Zielgruppen es ansetzt. Wegen der Breite des Themas sind Ansätze gefragt, die ein möglichst konkretes, zielgruppenspezifisches Bedürfnis angehen.

Mit bestehenden Strukturen verknüpfen

Ein Projekt sollte so weit wie möglich mit bestehenden, funktionierenden Strukturen verknüpft und in diese eingebettet werden. Am besten setzt es dort an, wo die Betroffenen sind und leben. Das verringert den Aufwand für die einzelne Person, etwas für ihre Gesundheitskompetenz zu tun, und verbessert zugleich die Akzeptanz des Projekts.

Betroffene («Peers») aktiv einbeziehen

Es hat sich bewährt, betroffene Einzelpersonen als «Experten aus Erfahrung» («Peers») bzw. anvisierte Zielgruppen bei der Planung, Entwicklung und Durchführung eines Projekts aktiv zu beteiligen. Das verbessert die Akzeptanz und stellt sicher, dass die tatsächlichen Bedürfnisse der Zielgruppen adressiert werden. Gleichzeitig kann die Motivation individuell und kollektiv gefördert werden, wenn Betroffene bei der Projektumsetzung eine aktive Rolle übernehmen.

Bestehende Kompetenzen und Ressourcen berücksichtigen

Bei der Ausgestaltung eines Projekts sind die Kompetenzen im Blick zu behalten, auf welchen aufgebaut wird, bzw. die Ressourcen, welche die Zielgruppe mitbringt. Zum Beispiel erfordert der Einsatz von Informations- und Kommunikationstechnologien Kompetenzen, mit modernen Geräten umzugehen. Bei Informationsangeboten ist erst sicherzustellen, dass die Lesefertigkeit vorhanden ist.

Bedürfnisse der Zielgruppen beachten

Um anvisierte Zielgruppen optimal zu erreichen, sollten ihre Bedürfnisse beachtet werden. Gerade bei verletzlichen und sozial benachteiligten Gruppen können Vertrauenspersonen gezielt motivieren, an Angeboten teilzunehmen, und dazu beitragen, Hemmschwellen zu überwinden.

Auf individueller und Systemebene ansetzen

Um möglichst grosse Wirkung zu erzielen, ist sowohl die individuelle als auch die Systemebene zu beachten: Zum einen ist die Gesundheitskompetenz von Einzelpersonen und Bevölkerungsgruppen sowie von Organisationen zu fördern. Zum andern gilt es, die Komplexität im Gesundheits-, Sozial- oder Bildungssystem sowie der übermittelten Informationen zu verringern. Daher ist es wichtig, Fachpersonen für diese Thematik zu sensibilisieren und entsprechend aus- und weiterzubilden.

Lesens- und sehenswert

European Health Literacy Survey HLS-EU (2013). *Gesundheitskompetenz HLS-EU – der Film, 2013*: <https://youtu.be/xlxGil-bnmg> (Zugriff: 22.4.2015).

Kickbusch I., Hartung S. (2014). *Die Gesundheitsgesellschaft. Konzepte für eine gesundheitsförderliche Politik* (2. Auflage). Bern, Huber.

Lehmann P., Stutz Steiger T. (2011). *Förderung der Gesundheitskompetenz – Erhebung der Aktivitäten der Kantone*. Im Auftrag der Gesundheitsförderung Bern, im Namen der Allianz Gesundheitskompetenz Schweiz.

Leu I. (2015). *Gesundheitskompetenz: Lesen und Schreiben*. Careum Blog: <http://blog.careum.ch/blog/koproduktion-10> (Zugriff: 10.10.2015)

Nutbeam D. (2000). *Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century*. Health Promotion International, 15(3), 259–267. doi:10.1093/heapro/15.3.259

Schweizer Akademie der Medizinischen Wissenschaften SAMW (2015). *Gesundheitskompetenz in der Schweiz – Stand und Perspektiven*. Swiss academies reports, Bern.

Spycher S. (2006). *Ökonomische Aspekte der Gesundheitskompetenzen*. Konzeptpapier im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit, Bern.

Sommerhalder K., Abel T. (2015). *Wie gesundheitskompetent ist die Schweizer Bevölkerung?* In: Schweizerische Akademien der Medizinischen Wissenschaften SAMW & Allianz Gesundheitskompetenz (Hrsg.). *Gesundheitskompetenz in der Schweiz – Stand und Perspektiven*, 27–30. Swiss academies reports, Bern.

Sørensen K., Pelikan J. M., Röthlin F., Ganahl K., Slonska Z., Doyle G., Fullam J., Kondilis B., Agrafiotis D., Uiters E., Falcon M., Mensing M., Tchamov K., Van den Broucke S., Brand H. (2015). *Health literacy in Europe: comparative results of the European health literacy survey (HLS-EU)*. European Journal of Public Health. doi:10.1093/eurpub/ckv043

Sørensen K., Van den Broucke S., Fullam J., Doyle G., Pelikan J., Slonska Z., Brand H. (2012). *Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models*. BMC Public Health, 12, 80. doi:10.1186/1471-2458-12-80

Weltgesundheitsorganisation WHO, Regionalbüro für Europa (2016). *Gesundheitskompetenz. Die Fakten*. Zürich: Kompetenzzentrum Patientenbildung, Careum Stiftung.

Zok K. (2014). *Unterschiede bei der Gesundheitskompetenz*. Ergebnisse einer bundesweiten Repräsentativ-Umfrage unter gesetzlich Versicherten. WIdO Monitor, 11(2), 1–12.

Tipps und Tools

Dodson S., Good S., Osborne R. (2014). *Health literacy toolkit for low- and middle-income countries. A series of information sheets to empower communities and strengthen health systems*. National Network of Libraries of Medicine Southeastern/Atlantic Region. New Delhi: WHO Regional Office for South-East-Asia.
http://apps.searo.who.int/PDS_DOCS/B5148.pdf (Zugriff: 22.8.2015)

Bundesministerium für Gesundheit Österreich. *Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK)*.
www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Gesundheitsreform/Gesundheitskompetenz/Plattform_Gesundheitskompetenz (Zugriff: 10.10.2015)



Impressum

Kontakt für Fragen zu dieser Publikation

Allianz Gesundheitskompetenz, c/o Public Health Schweiz,
Effingerstrasse 54, Postfach 8172, CH-3001 Bern
Telefon +41 31 389 92 86
E-Mail info@allianz-gesundheitskompetenz.ch

© Allianz Gesundheitskompetenz 2016

Text

- Dr. Jörg Haslbeck, Sylvie Zaroni, M. A., Careum Stiftung, Zürich
- Iris Leu, Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH, Bern
- Petra Beck, MSD Merck Sharp & Dohme AG, Luzern

Redaktion

- Catherine Favre Kruit, Gesundheitsförderung Schweiz, Bern
- Barbara Weil, Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH, Bern

Gestaltung und Layout

frappant.ch

Bilder

iStock, Keystone – Gaetan Bally (Seite 5),
Gesundheitsförderung Schweiz (Seite 18)

Lektorat

Text Control AG, Zürich

Piktogramme

Zjelco Felder, Maastricht, Niederlande

Dank

Philippe Lehmann und Dr. Therese Stutz Steiger haben aufbauend auf einer Analyse kantonaler Aktivitäten zur Gesundheitskompetenz (Lehmann/Stutz Steiger, 2011) im Auftrag der Allianz Gesundheitskompetenz Inhalte für einen Referenzrahmen zur Gesundheitskompetenz zusammengetragen. Ein Teil dieser Überlegungen diente als Grundlage für die vorliegende Publikation. Von Zjelco Felder durften wir die für sein Video «Gesundheitskompetenz HLS-EU – der Film» entwickelten Piktogramme nutzen.

Schlüsselwörter

Behinderung
Chronische Krankheit
Gesundheitskompetenz
Gesundheitsdeterminanten
Gesundheitspolitik
Gesundheitswirtschaft
Multimorbidität
Settingansatz

Empfohlene Zitierweise

Allianz Gesundheitskompetenz (2016): Gesundheitskompetenz fördern – Ansätze und Impulse. Ein Action Guide der Allianz Gesundheitskompetenz, Bern.

Abrufbar unter www.allianz-gesundheitskompetenz.ch

Mitglieder der Allianz Gesundheitskompetenz

Public Health Schweiz, www.public-health.ch
Gesundheitsförderung Schweiz, www.gesundheitsfoerderung.ch
Careum Stiftung, www.careum.ch
Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH, www.fmh.ch
Merck Sharp & Dohme (MSD), www.msd.ch

Allianz Gesundheitskompetenz

c/o Public Health Schweiz
Effingerstrasse 54
Postfach
CH-3001 Bern
Telefon +41 31 389 92 86
info@allianz-gesundheitskompetenz.ch
www.allianz-gesundheitskompetenz.ch

