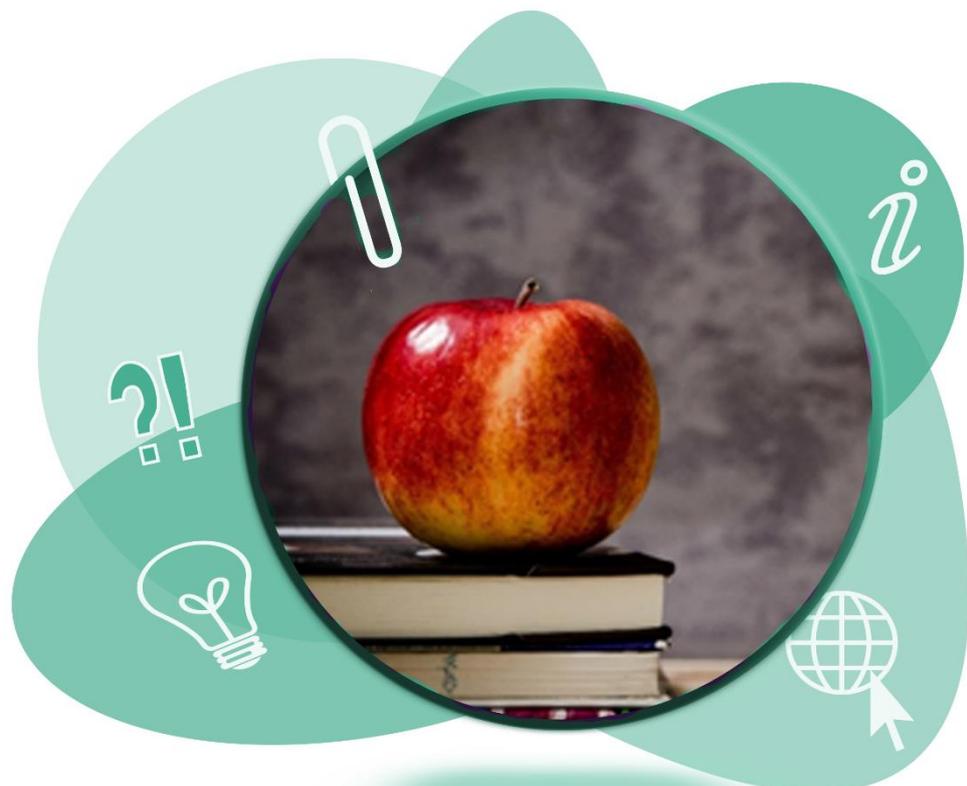


Ressourcen KIT

Gesundheitsbildung

EPALE Deutschland | April 2021



ÜBER DAS RESSOURCEN KIT

In der 3. Ausgabe des EPALÉ Ressourcen Kit stellen wir verschiedene Beiträge und Ressourcen zum Thema Gesundheitsbildung vor, die auf der EPALÉ-Plattform zur Verfügung stehen. Verschiedene Entwicklungen in der Gesellschaft wie der Anstieg der Lebenserwartung, die wachsende soziale Ungleichheit und die Informationsflut in der digitalen Informationsgesellschaft führen dazu, dass Gesundheitskompetenz zunehmend an Bedeutung gewinnt. Auch aus der UN-Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung geht noch mal verstärkt hervor, wie wichtig es ist, die Gesundheit der Bevölkerung zu fördern, eine Aufgabe, der sich in Deutschland der Nationale Aktionsplan Gesundheitskompetenz annimmt. Laut diesem verfügen 54 % der Bevölkerung in Deutschland über eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz.

Ein wichtiger Bestandteil von Gesundheitsförderung ist Gesundheitsbildung. Durch eine geeignete Kommunikation über Gesundheit im sozialen Kontext wird Menschen die Möglichkeit geboten, ihre Kompetenzen im Umgang mit gesundheitsbezogenem Wissen auszubauen, in Bezug auf ihre Gesundheit adäquat und selbstbestimmt zu handeln und den eigenen Entscheidungs- und Handlungsspielraum zu vergrößern. Daher ist es von besonderer Relevanz, Bildungskonzepte zu entwickeln, die zur Förderung der Gesundheitskompetenz beitragen.

Das vorliegende Ressourcen Kit bietet Organisationen und Erwachsenenbildner*innen Informationen, Anregungen und Methoden sowie Erfahrungsberichte aus Projekten, die sich mit Erkenntnissen zu diesem Thema und der Konzeption von entsprechenden Bildungsangeboten befassen. Themenschwerpunkte der Ressourcen sind allgemeine Erkenntnisse zum Zusammenhang zwischen Bildung und gesundheitlichem Wohlbefinden und die damit einhergehende Notwendigkeit, Gesundheitskompetenz als Bildungsauftrag zu verstehen, die Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz insbesondere in Zeiten von COVID-19 sowie die gesundheitsbezogene Bildung und Förderung der Gesundheitskompetenz von Bevölkerungsgruppen, die einen erschwerten Zugang zu diesen Informationen haben oder denen der Umgang mit gesundheitsrelevanten Informationen besonders schwerfällt.

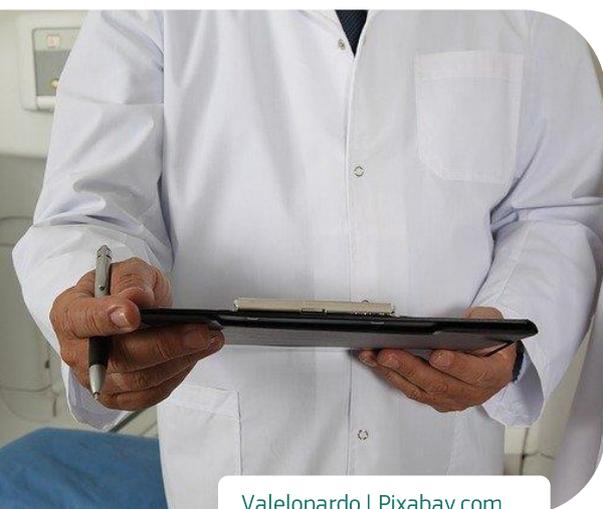
Titelbild: Michal Jarmoluk | Pixabay

BLOGS

Warum mehr Bildung dem Gesundheitswesen gut täte

<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/warum-mehr-bildung-dem-gesundheitswesen-gut-taete>

Die Förderung von Gesundheitskompetenz, das heißt, die Fähigkeit für die Erhaltung und Förderung der eigenen Gesundheit relevante Informationen zu finden und zu verstehen und sie in die Praxis übertragen zu können, ist ein wichtiger Teil des Bildungsauftrages, der hinsichtlich der Corona-Pandemie und der Zunahme von sozialer Ungleichheit und chronischen Krankheiten in den Industrieländern zunehmend an Bedeutung gewinnt.



Valelopardo | Pixabay.com

Durch Gesundheitsbildung werden Kompetenzen vermittelt, die notwendig sind, um die Hinweise von Ärzt*innen sowie Informationen auf Beipackzetteln von Medikamenten verstehen zu können. Sie ermöglicht einen differenzierten Blick auf das Überangebot an Informationen im Internet und hilft den Bürger*innen, sich in einem zunehmend komplexen Versorgungssystem zu bewegen. Welche gravierenden Folgen es hat, wenn diese Fähigkeiten nicht gefördert werden und wie notwendig daher die Vermittlung von Gesundheitskompetenz ist, zeigt der folgende Beitrag, in dem er sowohl die Konsequenzen als auch die Stolpersteine und Hindernisse, die sich der Bewältigung dieser Aufgabe in den Weg stellen, vergegenwärtigt und auf die Rolle des Erziehungs- und Bildungssystems aufmerksam macht.

Essen, Trinken und Bewegen sind so alltäglich wie das Leben

<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/essen-trinken-und-bewegen-sind-so-alltaeglich-wie-das-lesen>

Dass gesundheitsförderliche Themen sich aufgrund ihrer Alltagsrelevanz besonders für den Erwerb der Lese- und Schriftsprachkompetenz eignen, hat das Projekt “Alphabetisierung und Integration durch Ernährungsbildung und Bewegungsförderung” (ALPHitEB, 2016-2020) erkannt.

Das Projekt wurde durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM finanziell gefördert und von der Europa-Universität Flensburg (EUF) in Kooperation mit dem Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) durchgeführt. Ziel dieser Kooperation war die Weiterentwicklung vorhandener Konzepte zu Food & Move Literacy, die Erstellung entsprechender Lehr- und Lernmaterialien sowie die bundesweite Verbreitung dieser Konzepte und Materialien. Auf Basis eines wissenschaftlich hergeleiteten Kompetenzmodells und der Kompetenzraster Food & Move Literacy sind auf diese Weise drei sprachensible, handlungs- und lebensweltorientierte Lehr- und Lernmaterialien für den Alphabetisierungs- und Grundbildungsbereich entstanden, die sich in der Praxis bewährt haben und eine Brücke zwischen der Erwachsenen- und Gesundheitsbildung schlagen.



Jerzy Górecki | Pixabay.com

Gesundheitsbezogene Basisbildung für Männer umsetzen

<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/gesundheitsbezogene-basisbildung-fuer-maenner-umsetzen>

Das Projekt "HelpMen – Gesundheit als Thema der Grundbildung für Männer in Europa weiterentwickeln" (Health Literacy Progress for Men in Europe) wurde als Antwort auf den Mangel an gesundheitsbildenden Angeboten für (bildungs-)benachteiligte Männer ins Leben gerufen und mit dem Ziel, diese Zielgruppe besser erreichen zu können. Das in diesem Rahmen entstandene Curriculum bietet Fachkräften und Bildungsorganisationen eine breite Erfahrungsbasis zur gesundheitsbezogenen Basisbildung von Männern. Es werden verschiedene Methoden beschrieben, die sich für diese Zielgruppe bewährt haben, sowie Materialien zur Verfügung gestellt, die MultiplikatorInnen für eigene Bildungsprojekte nutzen können. Darüber hinaus stellt das Curriculum Pilotprojekte zur gesundheitsbezogenen Basisbildung von Männern vor. „HelpMen“ wurde von fünf europäischen Institutionen betreut und war eine Strategische Partnerschaft für Innovation im Rahmen von Erasmus+ mit einer Projektlaufzeit von 2017 bis 2019.

Wellness, Wellbeing, Achtsamkeit – alles gut mit Erwachsenenbildung?

<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/wellness-wellbeing-achtsamkeit-alles-gut-mit-erwachsenenbildung>

Dieser Artikel regt dazu an, über den Zusammenhang zwischen Bildung und gesundheitlichem Wohlbefinden zu reflektieren. Hierzu geht der Autor auf verschiedene Methoden ein, die im 20. Jahrhundert entwickelt wurden, um die Gesundheit positiv zu beeinflussen und auch in der Erwachsenenbildung Anklang gefunden haben, wie z. B. das Waldbaden, das „Mindfulness Based Stress Reduction“ oder das „Wellness“-Konzept, das seit den 90 er Jahren auch einen wichtigen Beitrag zum Umsatz in der Erwachsenenbildung leistet. Auch aktuelle Studien aus der Demografie- und Benefit-Forschung zeigen, dass ein Zusammenhang zwischen Bildung, Langlebigkeit, Einkommen und individuellem Wohlbefinden besteht. Die Erwachsenenbildung kann als Gesundheitsförderin zum Wohlbefinden beitragen, nicht nur durch die Vermittlung einer gesundheitsfördernden Bildung, sondern auch durch die Förderung langen und aktiven Lernens.

Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz zur Erhöhung der Widerstandsfähigkeit der erwachsenen Bevölkerung gegen COVID-19

<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/boosting-digital-health-literacy-enhance-resilience-adult-population-towards-covid-19>

Die Forderung nach einer Verbesserung der Gesundheit der Bevölkerung, wie sie aus dem Aktionsplan für elektronische Gesundheitsdienste 2012-2020 der Europäischen Kommission sowie aus der UN-Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung hervorgeht, kommt durch die Covid-19-Pandemie verstärkt zum Ausdruck. Die Pandemie zeigt, wie wichtig es ist, auch im Bereich der digitalen Gesundheitskompetenz Verbesserungsmaßnahmen voranzutreiben,

die Bevölkerung für soziale und gesundheitliche Themen zu sensibilisieren und den Zugang zu digitaler Gesundheitskompetenz für alle zu ermöglichen. Die internationale Community der Erwachsenenbildung kann einen wichtigen Beitrag leisten, wenn es darum geht, der durch mangelnde digitale Gesundheitskompetenz bewirkten sozialen Ungleichheit und Ausgrenzung entgegenzusteuern sowie neue Kompetenzen zu entwickeln, die zu einer besseren Sozial- und Gesundheitsfürsorge für alle führen können. Der Autor erklärt in der Ressource, welche drei wichtige Aspekte hierzu wichtig sind.



© Tumisu | Pixabay

Therapie 2.0 – junge Menschen dort abholen, wo sie sich sicher fühlen

<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/therapie-20-junge-menschen-dort-abholen-wo-sie-sich-sicher-fuehlen>

Die Zahl der jungen Menschen, die therapeutische Unterstützung benötigen, wächst stetig. Dennoch sucht aufgrund hoher Hemmschwellen nur ein Bruchteil eine Beratung oder Therapie auf. Wie können diese Hemmnisse überwunden werden?

Wodurch kann man jüngere Zielgruppen erreichen und dazu bewegen, sich Hilfe zu holen? Die Antwort auf diese Fragen liefert das Erasmus+ Projekt „Therapy 2.0 - Counselling and Therapeutic Interactions with Digital Natives“ in Form von Online-Fortbildungsmodulen für Berater/-innen und Therapeuten/-innen. Mithilfe der Module soll der Einsatz einer Informations- und Kommunikationstechnologie gestützten Kommunikation im Bereich der therapeutischen Arbeit ermöglicht werden.



© Syda Productions | Scandinavian Stockphoto

Ressourcen

Resilienzförderung in der Basisbildung

<https://epale.ec.europa.eu/de/resource-centre/content/resilienzfoerderung-der-basisbildung>

Resilienz hat sich im Bildungsbereich zu einem entscheidenden Konzept entwickelt, denn Bildungsumgebungen können die Resilienz der Lernenden positiv beeinflussen, stärken und fördern. Da Resilienz in der Grund-/Basisbildung mit Erwachsenen jedoch ein bislang wenig erforschtes Thema ist, hat es sich das Erasmus+ Projekts „RESET Building Resilience in Basic education“ zum Ziel gemacht, Möglichkeiten und Wege herauszuarbeiten, Resilienzförderung in diesem Bildungsbereich zu integrieren. Die in diesem Rahmen entstandene Publikation untersucht die Bedeutung von Resilienz und bietet Methoden zur Resilienzförderung unter Lernenden der Grund-/Basisbildung. Erwachsenenbildner*innen wird die Wichtigkeit der Selbstfürsorge nähergebracht sowie Übungen zur Stärkung von Selbstwirksamkeit, Stressmanagement und Körperwahrnehmung vermittelt. Grundlage der Publikation bilden wissenschaftliche Erkenntnisse zu Resilienz und Traumapädagogik sowie zu bewährten europäischen Praktiken in diesem Bereich und eine Umfrage unter Erwachsenenbildner*innen aus vier europäischen Ländern über ihre Wahrnehmung in Bezug auf Resilienz und deren Förderung sowohl bei ihren Lernenden als auch bei sich selbst.



iplenio | Pixabay.com

Ungebildet, aber gesund? Zur Tragweite des Zusammenhangs von Gesundheit und Bildung

<https://epale.ec.europa.eu/de/resource-centre/content/ungebildet-aber-gesund-zur-tragweite-des-zusammenhangs-von-gesundheit-und>

Dieser Artikel zeigt auf, wie wichtig es aus menschenrechtlicher Perspektive ist, die gesundheitlichen Kompetenzen, Ressourcen und Praktiken marginalisierter Gruppen näher zu erforschen, um das Verständnis der Gesundheit dieser Gruppen zu erhöhen und entsprechende Programme und Maßnahmen ihren Bedürfnissen besser anpassen zu können. Aktuelle Forschungspraktiken, die den Zusammenhang zwischen dem Bildungsstand, dem Lebensstil und Gesundheitsverhalten untersuchen, sind vorrangig auf eher quantitativ sozialepidemiologische Studien ausgerichtet und weisen daher Grenzen auf. Die Notwendigkeit den immer wieder empirisch gezeigten Zusammenhang zwischen dem Bildungsstand und sozialen Ungleichheiten um einen ethnographischen Zugang in der Gesundheitsforschung zu ergänzen ist daher ein besonderes Anliegen der Autor*innen.

Gesundheitskompetenz von Menschen mit Migrationshintergrund

<https://epale.ec.europa.eu/de/resource-centre/content/gesundheitskompetenz-von-menschen-mit-migrationshintergrund>

Die wenigen vorliegenden empirischen Untersuchungen zur Gesundheitskompetenz von Menschen mit Migrationshintergrund lassen schließen, dass diese im Umgang mit gesundheitsrelevanter Information und in der Entwicklung von Gesundheitskompetenz benachteiligt sind. Die vorliegende Studie zu den Perspektiven und Erfahrungen von türkisch- und russischsprachigen Frauen der mittleren Generation auf das Thema Gesundheitskompetenz und Migration wurde mit dem Anliegen durchgeführt, einen Beitrag zur Erforschung dieses Themas zu leisten. Ausgewählt dafür wurden Frauen, da diese in ihrer Funktion als Gesundheitsmanagerinnen und Mittlerinnen in der Familie eine besondere Rolle spielen. Durch sie wird die Gesundheitskompetenz ihrer Familienangehörigen erhöht, insbesondere auch der älteren Generationen, da sie diese in der Informationssuche, Informationsverarbeitung und bei Entscheidungsfindungen unterstützen. Die Studie zeigt, wie wichtig es ist, sie in dieser Mittlerinnen-Funktion zu unterstützen.

Broschüre Gesundheitskompetenz – Kurzinformation für Pflegefachkräfte

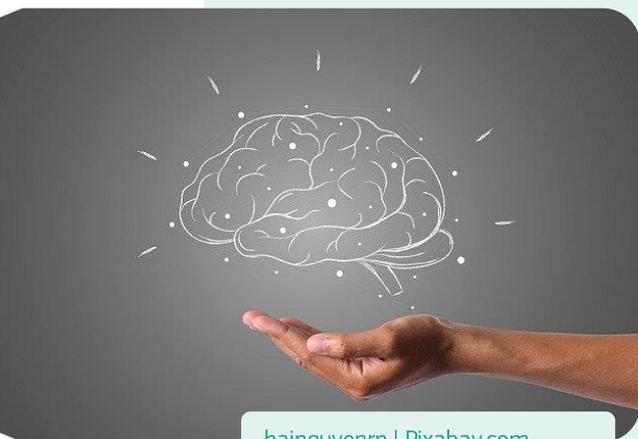
<https://epale.ec.europa.eu/de/resource-centre/content/broschuere-gesundheitskompetenz-kurzinformation-fuer-pflegefachkraefte>

Der Umgang mit dem Thema Gesundheitskompetenz in der Versorgungs- und Pflegepraxis weist viele Lücken auf, dabei können gerade Pflegefachpersonen einen wichtigen Beitrag dazu leisten, die Gesundheitskompetenz von kranken und pflegebedürftigen Menschen zu fördern, da sie die meiste Kontaktzeit zu ihnen haben. Die vorliegende Broschüre ist daher mit dem Ziel entstanden, Pflegefachpersonen und -organisationen für dieses Thema zu sensibilisieren und ihnen Wege aufzeigen, wie sie die Gesundheitskompetenz der Patient*innen fördern können. Die Broschüre legt den Fokus auf die folgenden Themenschwerpunkte: allgemeine Definitionen und Befunde; Möglichkeiten, die sich Pflegefachpersonen in den verschiedenen Handlungsfeldern bieten, um Gesundheitskompetenz zu verbessern; praktische Tipps zur Förderung von Gesundheitskompetenz sowie die Förderung von Gesundheitskompetenz als Leitungsaufgabe.

Mental-Vital-Trainer*in – eine Weiterqualifizierung für die Zukunft

<https://epale.ec.europa.eu/de/resource-centre/content/mental-vital>

Lebenslanges kognitives Training kann einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Gesundheit beitragen. Wie Studien belegen, hat es in Verbindung mit körperlichem Training einen sehr positiven Effekt auf die physische und psychische Befindlichkeit. Aus diesem Grund haben es sich die vier großen Gedächtnistrainingsverbände in Deutschland (BVGT), Österreich (ÖBVGT), Luxemburg (LVGT) und der Schweiz (SVGT) zum Ziel gemacht, ein Gedächtnistraining mit ganzheitlichem Ansatz nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen in Europa zu fördern und zu verbreiten und Erwachsene für das Thema „Gedächtnistraining“ zu sensibilisieren.



hainguyenrp | Pixabay.com

Die Broschüre „Mental-Vital-Trainer*in“ ist das Ergebnis des von den Verbänden mit diesem Ziel durchgeführten und vom Programm Erasmus+ kofinanzierten Projektes Mental Vital. Trainer*innen, die eine Zusatzqualifikation als Gedächtnistrainer*innen erwerben möchten, bietet sie Orientierung über Berufsfelder und Qualifikationen, die eine gute Kursleitung mit einer zertifizierten Ausbildung ausmacht. Darüber hinaus werden verschiedene Aufgaben vorgestellt, die einen Überblick über unterschiedliche Leistungsbereiche des Gehirns geben und die Bandbreite der Trainingsmöglichkeiten zeigen.

Die Broschüre richtet sich an Trainer*innen, Kursteilnehmer*innen und am Ganzheitlichen Gedächtnistraining Interessierte. Sie ist in den Sprachen Deutsch, Englisch und Französisch kostenlos verfügbar.



Das Ressourcen KIT „Gesundheitsbildung“ von EPALÉ Deutschland ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Die verlinkten Blogbeiträge, Ressourcen und Fotos stehen unter eigenen Lizenzen. Bitte vor dem Verwenden prüfen.

Impressum:

Nationale Agentur Bildung für Europa beim
Bundesinstitut für Berufsbildung (NA beim BIBB)
Nationale Koordinierungsstelle EPALÉ
53175 Bonn
Fon: +49 (0)228 / 107 1676
Fax: +49 (0)228 / 107 2964
www.na-bibb.de
<https://epale.ec.europa.eu/de>

Redaktion:

Deutsches Institut für
Erwachsenenbildung Leibniz Institut
für Lebenslanges Lernen

Gestaltung:

Nationale Koordinierungsstelle EPALÉ
in Deutschland