

6 Zentrale Haltungen in Gesundheitsförderung und Sozialer Arbeit

Gesundheitsförderung lässt sich nicht trennen von der professionellen Haltung derer, die in den Einrichtungen Sozialer Arbeit tätig sind. Die Beschreibung zentraler Haltungen und Einstellungen sowie ihrer Wirkungen ist Thema dieses Kapitels zu.

6.1 Ressourcenorientierung – für die Gesundheitsförderung konkretisieren!

Sibylle Friedrich und Alexander Redlich

Ressourcenorientierung ist harte Arbeit. Wir brauchen eine Schatzkiste, gefüllt mit verschiedenen Interventionsideen, wie Ressourcenorientierung in der Gesundheitsförderung konkretisiert werden kann.

Sollte Gesundheitsförderung ressourcenorientiert sein? Dafür sprechen vor allem die Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen vorhandenen Ressourcen und körperlicher wie psychischer Gesundheit: Menschen, die in hohem Maße über personale bzw. soziale Ressourcen verfügen, sind weniger gefährdet, an Körper und Seele zu erkranken; ihre gesundheitsbezogene Lebensqualität ist höher. Die Stressforschung erklärt, warum das so ist: Ressourcen wirken demnach als Puffer gegen krankmachenden Stress – und das auf vielerlei Weisen. Das Social Support-Konzept von Gottlieb (1981/1983, nach Nestmann 1988: 30 ff.) beschreibt vier unterschiedliche Wirkungen von sozialen Ressourcen, die auch kombiniert auftreten können. Das Konzept geht dabei von einer Wechselwirkung zwischen sozialen und personalen Ressourcen aus.

1. Soziale Ressourcen können *direkt* gegen den Stress wirken, indem sie verhindern, dass eine Person einem bestimmten belastenden Ereignis (Stressor) überhaupt ausgesetzt ist, zum Beispiel durch „vorbeugendes Handeln“ der Eltern bei gefährlichen Situationen im Straßenverkehr (Jungbauer-Gans 2002: 68), bzw. indem ihr Vorhandensein dazu führt, dass der/die Betreffende die Belastung gar nicht als stressend bewertet. Umkehrschluss ist aber auch, dass allein das Nichtvorhandensein von sozialen Ressourcen zu mehr Stress führt, der dann wiederum weniger abgepuffert wird.

2. Soziale Ressourcen können ebenfalls *direkt* zur Gesunderhaltung beitragen, indem sie allgemeines Wohlbefinden und Zuversicht fördern, zum Beispiel durch soziale Einbindung und damit verbundene gemeinsame angenehme Aktivitäten (Vaux 1988, nach Jungbauer-Gans 2002: 67). Eine weitere Weise, auf die die sozialen Ressourcen eines Menschen direkt zu seiner Gesunderhaltung beitragen können, ist die Förderung eines gesundheitsbewussten Verhaltens durch Andere. Darunter fallen beispielsweise die impliziten „Spielregeln“ einer Clique, auf Drogen zu verzichten (Jungbauer-Gans 2002: 59).

3. Soziale Ressourcen wirken – wenn bereits Belastungen aufgetreten sind – als *Puffer*, weil sie das Selbstwertgefühl und den Bewältigungsoptimismus des

