

Spredemann, N. (2018). Der Einfluss kommunaler gesundheitsförderlicher Angebote auf die psychosoziale Gesundheit. Eine qualitative Analyse der Handlungsfelder Bewegung, Entspannung, Ernährung und Gemeinschaftsgarten aus Sicht der Teilnehmenden, Kursleitungen und Kooperationspartner.

Zusammenfassung

Theoretischer Hintergrund. Psychosoziale Gesundheit kennzeichnet sich durch einen Zustand des Wohlbefindens, in dem u.a. alltägliche Belastungen bewältigt, die eigenen Fähigkeiten ausgeschöpft sowie etwas zur Gemeinschaft beigetragen werden kann (WHO, 2018). Um diese zu erhalten oder zu fördern, bedarf es der Stärkung von Ressourcen, welche positiven Einfluss auf die Gesundheit haben und im Rahmen der Resilienz- sowie der Salutogeneseforschung analysiert und zusammengetragen wurden. Im Sinne des salutogenetischen Modells von Antonovsky können diese dazu beitragen, dass das Subjekt durch Stressoren ausgelöste Spannungszustände, die sich u.a. durch alterstypische Entwicklungsaufgaben ergeben können, erfolgreich bewältigen und sich dadurch auf dem Kontinuum in Richtung Gesundheit bewegt. Die Handlungsfelder Bewegung, Entspannung, Ernährung sowie die Aktivität in einem Gemeinschaftsgarten haben nachweisbaren positiven Einfluss auf die psychosoziale Gesundheit derer, die in diesem aktiv sind. Daher wurden gesundheitsförderliche Angebote mit diesen Themenschwerpunkten hinsichtlich deren Einflüsse auf die psychosoziale Gesundheit sowie auf die unterschiedlichen Ressourcen untersucht.

Ziel und Fragestellungen. Die vorliegende Arbeit verfolgt das Ziel, den Einfluss gesundheitsförderlicher Angebote auf die psychosoziale Gesundheit der Beteiligten zu analysieren. Hierfür wurden Angebote unterschiedlicher Handlungsfelder untersucht, welche den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung sowie dem Gemeinschaftsgarten zuzuordnen sind. Um eine umfassende Datenlage analysieren zu können, wurden die Sichtweisen der drei beteiligten Personengruppen berücksichtigt. Somit beschäftigt sich die Hauptfragestellung mit dem Einfluss der gesundheitsförderlichen Angebote auf die psychosoziale Gesundheit in Abhängigkeit vom Handlungsfeld aus Sicht der Teilnehmenden und wird mit der Neben- und Zusatzfragestellung um die Sicht der durchführenden Kursleitungen und beteiligten Kooperationspartner ergänzt. Ein weiteres Ziel dieser Arbeit besteht darin, Handlungsempfehlungen für die Stärkung der psychosozialen Gesundheit zu geben, welches durch die Teilnahme an gesundheitsförderlichen Angeboten erfolgen soll.

Methodik. Für die Beantwortung der Forschungsfragen wurden insgesamt 14 problemzentrierte leitfadengestützte Interviews berücksichtigt, welche nach der Teilnahme an gesundheitsförderlichen Angeboten befragt wurden. Die Interviewpartner ließen sich der Personengruppen der Teilnehmenden, Kursleitungen oder Kooperationspartner zuordnen

und waren in je einem der Handlungsfelder Bewegung, Entspannung, Ernährung und Gemeinschaftsgarten aktiv. Diese Stichprobe umfasst 15 Befragte im Alter von 35 bis 61 Jahren, von denen zwei männlich und 13 weiblich waren. Die Aussagen der qualitativen Interviews wurden manuell transkribiert und anhand der Software MAXQDA 11 angelehnt an die strukturierende qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) ausgewertet.

Ergebnisse. Die problemzentrierten und leitfadengestützten Interviews ergaben, dass aufgrund der Teilnahme an den ausgewählten gesundheitsförderlichen Angeboten positive Einflüsse auf die psychosoziale Gesundheit erzielt werden konnten. Trotz verschiedener bestehender Belastungen und Hindernisse konnte vor allem die Personengruppe der Teilnehmenden unabhängig vom jeweiligen Handlungsfeld des Angebotes zu Grunde liegende Ressourcen stärken. Aber auch bei den befragten Kursleitungen und Kooperationspartnern konnte positive Auswirkungen hinsichtlich deren Gesundheit verzeichnet werden, welches auf die arbeitsbedingten Berührungspunkte mit gesundheitsrelevanten Themen zurückzuführen ist. Je nach Handlungsschwerpunkt und Intention des Angebots konnten leicht differenzierte Verbesserungen auf körperlicher, psychischer, kognitiver und sozialer Ebene wahrgenommen werden. Auswirkungen, die jedes Angebot erzielten, sind auf der sozialen sowie kognitiven Ebene vorzufinden. Die Umsetzung im Gruppenkontext hat zum Knüpfen neuer Kontakte und somit dem Ausbau des sozialen Netzwerks geführt. Allerdings bestand dieser Kontakt nur weitestgehend im Angebotsrahmen und konnte nur in einzelnen Fällen über dieses hinaus aufrechterhalten werden. Die kognitiven Erfolge sind im Wissenszuwachs zu sehen, welcher sich positiv auf die Handlungskompetenzen der Teilnehmenden auswirkte. Allgemein zeichneten sich bei den Befragten ein relativ stark ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein sowie eine gute psychosoziale Gesundheit ab, wodurch die Teilnahmen eher das Ziel des Erhalts als des Aufbaus verfolgten. Lediglich eine der Befragten deutete Einschränkungen auf psychischer Ebene an, gegen die sie durch die aktive Teilnahme an verschiedenen gesundheitsförderlichen Angeboten anging. Teils langjährige Teilnahmen sowie wenige Verbesserungsvorschläge zeugten von einer hohen Zufriedenheit bezüglich der Angebote, wodurch der Spaß an und die Motivation für gesundheitsförderliches Verhalten und Handeln unterstützt wurde.

Handlungsempfehlungen. Durch die gewonnenen Erkenntnisse dieser Arbeit lässt sich empfehlen, die gesundheitsförderlichen Angebote hinsichtlich einer stärkeren Nutzung des sozialen Potentials sowie der Förderung des Alltagstransfers zu optimieren. Auf diese Weise kann die Nachhaltigkeit der gesundheitsbezogenen Verhaltensänderungen ausgebaut und gestärkt werden. Grundsätzlich sollte die Konzeption solcher Angebote bereits von Beginn an bewusst psychosoziale Faktoren und Ressourcen berücksichtigen und fördern, eine stärkere Beteiligung der Teilnehmenden ermöglichen sowie eine verständliche Verbindung

zwischen Theorie und Praxis herstellen, um gezielt auf die langfristige Stärkung der psychosozialen Gesundheit einwirken zu können. Hinsichtlich der Entwicklung der Gesunde-Städte-Projekte, zu deren Umsetzung sich die Stadt Hamburg durch den Beitritt des selbigen Netzwerkes verpflichtet hat, ist der Ausbau von Projekten wie der Gemeinschaftsgarten ratsam, um die umfangreichen gesundheitsförderlichen Effekte möglichst vielen Personen zugänglich zu machen. Darüber hinaus sollten im Bereich Wohnen die Wohngenossenschaften bzw. deren Quartiersmanager verstärkt eingesetzt werden, um dieses zentrale Lebensumfeld gesundheitsförderlicher zu gestalten sowie die Nachbarschaft in all ihren Potentialen zu fördern.

Schlussfolgerung. Die Erkenntnisse der vorliegenden Arbeit unterstützen die Ergebnisse der Resilienz- und Salutogeneseforschung hinsichtlich der Wirkung zentraler Ressourcen auf die psychosoziale Gesundheit. Die vorliegende Arbeit schließt eine bestehende Forschungslücke, in dem der im ausgewählten Stadtteil bisher nicht erforschte gezielte Einfluss spezifischer gesundheitsförderlicher Angebote auf diesen Bereich der Gesundheit belegt werden konnte. Diese Ergebnisse können genutzt werden, um Konzepte entsprechender Angebote durch Anpassungen und Erweiterungen zu optimieren und auf diese Weise eine umfassende Stärkung der psychosozialen Gesundheit und der zugrunde liegenden Ressourcen zu erzielen. Die Berücksichtigung wesentlicher Einflüsse auf die psychosoziale Gesundheit kann neben der ursprünglichen Intention des jeweiligen thematischen Angebotsschwerpunkts zu einer gezielten und beabsichtigten Verbesserung des psychischen Wohlbefindens führen und dieses nicht nur als zufällig entstandenes Nebenprodukt vermögen. Abschließend ist festzuhalten, dass es sich bei der psychosozialen Gesundheit um einen äußerst bedeutsamen Bereich handelt, welcher großen Einfluss auf die Funktionsfähigkeit und das Wohlbefinden einer Person hat und folglich einer stärkeren Berücksichtigung in der Konzeption von präventiven und gesundheitsförderlichen Maßnahmen bedarf.

Spredemann, N. (2018). The influence of municipal health-promoting services on psychosocial health.

Abstract

Theoretical Background. Psychosocial health is characterized by a state of well-being, in which people are able to cope with everyday stresses, exhaust one's own abilities and contribute something to the community (WHO, 2018). In order to maintain or promote these resources need to be strengthened which have a positive impact on health and have been analyzed and compiled in the context of resilience and salutogenic research. In the sense of Antonovsky's salutogenetic model, these can help the subject to successfully cope with stress states triggered by stressors, thereby moving on the continuum towards health. The fields of physical activity, relaxation, nutrition and activity in a community garden have a demonstrable positive influence on the psychosocial health of those who are active in them. Therefore, health-promoting offers with these main topics were examined with regard to their influence on the health as well as the different resources.

Aim and Objectives. The aim of the current study is to analyze the influence of health-promoting offers on the psychosocial health of those involved. For this purpose, offers of different areas were examined, which are assigned to physical activity, relaxation, nutrition and the community garden. In order to be able to analyze a comprehensive data situation, the perspectives of the three groups involved were taken into account. Thus, the main question deals with the influence of health-promoting services on the psychosocial health depending on the field of action from the point of view of the participants and we supplemented with the secondary and additional question to the view of the implementing course leaders and participating cooperation partners. A further aim of this work is to provide recommendations for the promotion of psychosocial health, which primarily concern the achievement of this through health-promoting offers.

Methods. In order to answer the research questions, a total of 14 problem oriented and guided interviews were considered, which were interviewed after participating in health-promoting offers. The interviewees could be assigned to the groups of people of the participants, course leaders or cooperation partner and were involved in each of the action fields of physical activity, relaxation, nutrition and community gardening. This sample included 15 participants aged 35 to 61 years, of which two were male and 13 were female. The statements of the qualitative interviews were manually transcribed and evaluated using the qualitative content analysis according to Mayring 2015 and the software MAXQDA 11.

Results. The problem oriented and guided interviews showed that participation in the selected health-promoting services has been beneficial to psychosocial health. Despite

various existing burdens and obstacles, it was above all the group of participants who were able to strengthen the resources independently of the respective field of action of the offer. However, the course leaders and cooperation partners surveyed also had positive effects on their health, which can be attributed to the work-related points of contact with health-related topics. Depending on the focus of action and the intention of the offer, slightly differentiated improvements on the physical, psychological, cognitive and social level could be perceived. Impacts that made every offer are found on the social and cognitive level. The implementation in the group context has led to the establishment of new contacts and thus the expansion of the social network. However, this contact only largely existed in the offer framework and could only be maintained beyond this in individual cases. The cognitive successes can be seen in the growth of knowledge, which had a positive effect on the participants' ability to act. In general, respondents had a relatively high level of health awareness as well as good psychosocial health, which meant that their participation was more about preserving than building their health. Only one interviewee indicated mental-health limitations she opposed by actively participating in various health-promoting services. Partly long-term participation and few suggestions for improvement testified to a high level of satisfaction with the offers, which supported the enjoyment and motivation of health-promoting behavior.

Recommendations for action. Based on the results of this work, it is recommended to optimize the health-promoting offers with regard to a greater use of the social potential and the promotion of the transfer in everyday life. In this way, the sustainability of health-related behavioral changes can be expanded and strengthened. In principle, the conception of such offers should consciously consider and promote psychosocial factors and resources right from the start, enable a greater participation and establish a traceable link between theory and practice in order to influence the long-term strengthening of psychosocial health. With regard to the development of Healthy Cities projects, the development of projects such as the Community Garden is advisable in order to make the extensive health-promoting effects accessible to as many people as possible. In addition, housing cooperatives and their district managers should be used more intensively in the area of housing in order to make this central living environment more health-promoting and to promote the neighborhood in all its potential.

Conclusions. The findings of this thesis support the results of resilience and salutogenesis research on the impact of resources on psychosocial health. In addition, it closes an existing research gap in which the targeted influence of specific health-promoting services on this area of health, which has not previously been researched, could be proven. These results can be used to optimize the concepts of corresponding offerings through adjustments and extensions, thus achieving a comprehensive strengthening of psychosocial health and the

underlying resources. The consideration of significant influences on psychosocial health can lead to a targeted and intended improvement of mental well-being in addition to the original intention of the respective thematic main focus. Finally, it should be noted that psychosocial health is a very important area, which has a major impact on the functioning and well-being of a person, and consequently requires greater consideration in the design of preventive and health-promoting measures.