

Gesundheit - Krankheit Salutogenese

Luft Selbsthilfegruppen

Zoom-Vortrag 15.02.2024

Dr. Silke Trillhaas

1

Weltgesundheitsorganisation (WHO) 1998

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen
- körperlichen,
- geistigen und
- sozialen Wohlergehens und
nicht nur das Fehlen von Krankheit
oder Gebrechen.“

Luft Selbsthilfegruppen

Zoom-Vortrag 15.02.2024

Dr. Silke Trillhaas

2

Thomas von Aquin (1224 - 1274):

„Gesundheit ist weniger ein Zustand
als eine Haltung,
und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“

Luft Selbsthilfegruppen

Zoom-Vortrag 15.02.2024

Dr. Silke Trillhaas

3

Friedrich Nietzsche (1844-1900)

„Gesundheit ist dasjenige Maß an
Krankheit, das es mir noch erlaubt,
meinen wesentlichen
Beschäftigungen nachzugehen“

Luft Selbsthilfegruppen

Zoom-Vortrag 15.02.2024

Dr. Silke Trillhaas

4

Bernhard Badura / Thomas Hellmann (2003)

„Gesundheit ist die Fähigkeit zur Problemlösung
und Gefühlsregulierung,
durch die ein positives seelisches und körperliches
Befinden
– insbesondere ein positives Selbstwertgefühl –
und ein unterstützendes Netzwerk sozialer
Beziehungen erhalten oder wiederhergestellt
wird.“

Luft Selbsthilfegruppen

Zoom-Vortrag 15.02.2024

Dr. Silke Trillhaas

5



6

Hippokrates (ca. 460 - 377 vor Chr.):

„Krankheit ist nicht lokal begrenzt,
es ist immer der ganze Mensch krank.

Daher muss auch nicht die Krankheit (lokal),
sondern der ganze Mensch behandelt
werden.“

7

Krankheit als Destruktion:

Hierbei stehen Rollenverlust und
Abhängigkeit von anderen im Vordergrund
des Empfindens.

Krankheit wird negativ erlebt -
sie schädigt die Betroffenen und
macht sie inaktiv.

8

Krankheit als Befreiung:

Die Krankheit bietet die Chance,
zur Ruhe zu kommen, sich zu erholen;
der Ausstieg aus belastenden Situationen
wird als befreiend erlebt.
Hierbei kann Krankheit auch als Waffe gegen
die Anforderungen der Gesellschaft
verwendet werden.

9

Krankheit als Aufgabe:

Nach diesem Verständnis wird Krankheit von
den Betroffenen aktiv bekämpft.

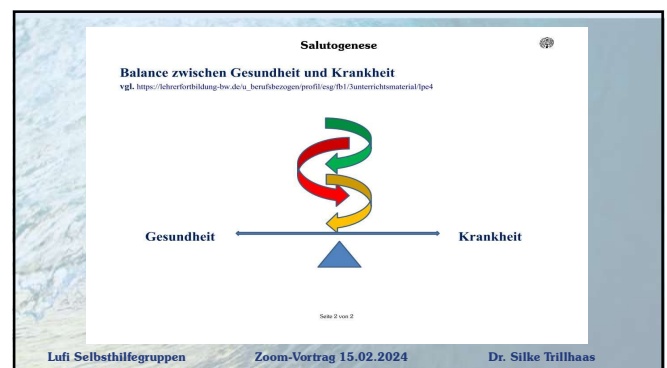
Die Erkrankten sehen die Möglichkeit,
an der Heilung - bzw. Linderung -
mitzuwirken.

10

Salutogenese (Aaron Antonovsky 1923 - 1994)

- „Salus“ (lat.) =
Unverletztheit, Heil und Glück
- „Genese“ (gr.) =
Entstehung

11



12

„Pathogenese“
= **Entstehung von Krankheiten**

- „Was macht Menschen krank?“
- „Was geht nicht, wie es soll?“
- „Welche Risikofaktoren gibt es?“

Luft Selbsthilfegruppen Zoom-Vortrag 15.02.2024 Dr. Silke Trillhaas

13

„Salutogenese“
= **Entstehung von Gesundheit**

- „Warum bleiben Menschen trotz Risikofaktoren/-konstellationen gesund?“
- „Was erhält Menschen gesund?“
- „Welche Ressourcen gibt es?“

Luft Selbsthilfegruppen Zoom-Vortrag 15.02.2024 Dr. Silke Trillhaas

14

Salutogenese
beschreibt Gesundheitsfaktoren:

↳ „Coping Ressourcen“
(Coping = überwinden, bewältigen)

= als Gegenmodell zur Pathogenese

Luft Selbsthilfegruppen Zoom-Vortrag 15.02.2024 Dr. Silke Trillhaas

15

Kohärenzgefühl
= **Kernstück der Salutogenese**

↳ eine Art Steuerungsprinzip

↳ die benötigten Ressourcen werden ausgewählt und eingesetzt

Luft Selbsthilfegruppen Zoom-Vortrag 15.02.2024 Dr. Silke Trillhaas

16

Salutogenese-Modell:

- gesundheitsunterstützende Schutzfaktoren werden miteinbezogen
- die wissenschaftliche und praktische Aufmerksamkeit wird auf Gesundheit und ihre Ressourcen gelenkt

Luft Selbsthilfegruppen Zoom-Vortrag 15.02.2024 Dr. Silke Trillhaas

17

Literatur zu Gesundheit – Krankheit:

Badura, Bernhard; Hehlmann, Thomas (2003): Betriebliche Gesundheitspolitik - Der Weg zur gesunden Organisation. Springer Verlag, Berlin / Heidelberg / New York.

Körtner, Ulrich H. J. (2017): Grundkurs Pflegeethik. 3. aktualisierte Aufl., facultas, Wien.

Rabe, Marianne (2017): Ethik in der Pflegeausbildung, 2. überarbeitete und ergänzte Auflage, Hogrefe Verlag, Bern.

Literatur zu Salutogenese:

Antonovsky, Aaron. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Dt. erweiterte Herausgabe von Franke, Alexa, dgut, Tübingen.

Bengel, Jürgen; Strittmacher, Regine; Willmann, Hildegard (2001): Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Eine Expertise im Auftrag der BZgA. Erweiterte Neuauflage, Köln.

Stangl, Werner (2020): Stichwort: Salutogenese. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. WWW: <https://lexikon.stangl.eu/611/salutogenese/> (2020-04-30)

Wydler, Hans; Kolip, Petra; Abel, Thomas (Hg.) (2010): Salutogenese und Kohärenzgefühl. Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts. 4. Aufl., Juventa-Verlag, Weinheim.

Luft Selbsthilfegruppen Zoom-Vortrag 15.02.2024 Dr. Silke Trillhaas

18