

Prävention und Gesundheitsförderung

Wir wissen bereits aus verschiedenen Studien, dass das Risiko für Kinder psychisch- und/oder suchtbelasteter Eltern im Laufe ihres Lebens selbst eine psychische Störung zu entwickeln deutlich erhöht ist. Die Risikofaktoren für die Kinder wurden ebenso erforscht und dienen als mögliche Ansatzpunkte präventiver und therapeutischer Maßnahmen.

Was bedeutet Prävention eigentlich?

Das Wort Prävention stammt aus dem Lateinischen („*praevenire*“) und bedeutet dem Ursprung nach „zuvorkommen“ oder „verhüten“. Hierbei sind Maßnahmen gemeint, die Risiken verringern sollen.

Im Gesundheitsbereich geht es um vorbeugende Maßnahmen, um schädliche Folgen und schwerwiegende Erkrankungen frühzeitig abzuwenden. Dies findet bspw. im Bereich der Drogenprävention oder den regelhaften U-Untersuchungen der Kinder und Jugendlichen beim Kinderarzt oder bei der Kinderärztin statt.

Innerhalb der Sozialgesetzbücher dient das SGB V als Grundlage für die Bereiche primäre Prävention und Gesundheitsförderung.

Gesundheitsförderung

Der Begriff Gesundheitsförderung meint die Stärkung des selbstbestimmten gesundheitsbezogenen Handelns, also die Maßnahmen zur Steigerung und Stärkung der Gesundheitspotentials des Menschen. Dabei geht es zum einen um die Stärkung von Wissen jedes Einzelnen, seine Gesundheit zu verbessern, aber auch um Einflussnahmen auf Umweltfaktoren, Gesellschaft und Politik.

Das Konzept der Gesundheitsförderung wurde von der WHO mit der Ottawa-Charta 1986 bekannt gemacht. Sie enthält die grundlegenden Handlungsfelder und -strategien. Während präventive Maßnahmen auf die Vorbeugung und Früherkennung von Krankheiten abzielen, ist der Ansatz einer Gesundheitsförderung auf die Stärkung der Gesundheit der Menschen gerichtet. Dem möglichen Auftreten einer Krankheit wird hier eine deutlich geringere Bedeutung beigemessen als bei der Prävention. Es werden im Bereich der Gesundheitsförderung weniger krankheitsauslösende Faktoren untersucht, sondern man konzentriert sich auf die gesundheitserhaltenden Faktoren. Die Prävention erörtert die mögliche Pathogenese (Krankheitsentstehung), während die Gesundheitsförderung den Fokus auf die Salutogenese (Gesundheitsentstehung bzw. –erhaltung) legt. Zusammenfassend lautet die Frage hier also nicht „Was macht mich krank?“, sondern „Was hält mich gesund?“. Viele Therapien – gerade chronischer Erkrankungen – versuchen diese salutogenetische Handlungsweise mehr und mehr in den Behandlungsablauf zu integrieren. So sind Schulungen und Wissensvermittlung über eine gesunde Lebensweise innerhalb der Bevölkerung oder die Schaffung von gesundheitsfördernden Lebensräumen (bspw. in Schulen, Kitas, Firmen) nur zwei Handlungsmaßnahmen von gesundheitsfördernden Maßnahmen.

Prävention

Prävention bzw. Primärprävention umfasst die Verhinderung bzw. Reduktion von Krankheitsrisiken (§ 20 Abs. 1 S. 1 SGB V). Gesundheitsförderung und Prävention sind somit komplementäre Strategien der Verhütung von Krankheiten und der Wahrung von Gesundheit. Primäre Prävention umfasst bspw. die

Förderung psychischer Gesundheit durch Bildung und Aufklärung, die Verbesserung der allgemeinen Lebensbedingungen oder Angebote von konkreten unterstützenden Maßnahmen.

Durch die Früherkennung im Rahmen der Sekundärprävention sollen Krankheiten möglichst früh erkannt und das Fortschreiten durch gezielte Behandlungen verhindert werden (§§ 25 und 26 SGB V). Hierzu gehören beispielsweise Vorsorgeuntersuchungen, wie die Krebsvorsorge, Screenings und Früherkennungsuntersuchungen.

Tertiärprävention zielt insbesondere auf die Verhinderung bzw. Verminderung von Folgeschäden einer bereits eingetretenen Erkrankung ab. Hierfür werden häufig Rehabilitationsmaßnahmen eingeleitet, zum Beispiel in Form einer Kur (§ 43 SGB V).

Abgrenzung von Verhaltens- und Verhältnisprävention

Es kann unterschieden werden zwischen Verhaltensprävention, die gezielt auf das Handeln einzelner Personen ausgerichtet ist und Verhältnisprävention, welche auf das Umfeld, bspw. die Lebensumstände ausgerichtet wird.

Der Lebensweltansatz ist geprägt durch eine enge Verknüpfung von Interventionen oder Maßnahmen, die sowohl auf die Rahmenbedingungen (Verhältnisse) in der Lebenswelt gerichtet sind und diese gesundheitsfördernd zu gestalten, als auch das gesundheitsbezogene Verhalten Einzelner (Verhaltensprävention) adressieren.