Salutogenese - Was hält Beschäftigte in Schule bzw. im Studienseminar gesund?

Die Salutogenese beschreibt Faktoren, die zur Entstehung (Genese) und Erhaltung von Gesundheit führen. Aaron Antonovsky prägte den Begriff in den 1980er Jahren.

Das Konzept der Salutogenese beschäftigt sich nicht wie die Pathogenese mit der Frage „Warum wird der Mensch krank?“, sondern mit der Frage „Was hält den Menschen gesund?". Diese Sichtweise fließt in das Verständnis von **Sicherheit** und **Gesundheit** des Arbeitsschutzes und Gesundheitsmanagements der Regionalen Landesämter für Schule und Bildung mit ein. Da Gesundheit nicht ausschließlich als eine Abwesenheit von Krankheit, sondern auch durch ein möglichst hohes Maß an psychischem und physischen Wohlbefinden charakterisiert ist, sind für die gesundheitliche Entwicklung nicht nur die Risikofaktoren, sondern auch die Schutzfaktoren von Bedeutung. Daher können gesundheitsförderliche Entwicklungsprozesse einer Schule grundsätzlich bei den Schwächen und/oder den Stärken, d.h. bei den **Ressourcen** ansetzen.

Das **Kohärenzgefühl** ist ein zentraler Aspekt in der Salutogenese. Dabei sind drei Komponenten von Bedeutung:

Die Fähigkeit, dass man die Zusammenhänge des Lebens versteht. Das Gefühl der **Verstehbarkeit**.
Die Überzeugung, dass man das eigene Leben gestalten kann. Das Gefühl der **Handhabbarkeit**.
Der Glaube, dass das Leben einen Sinn hat. Das Gefühl der **Sinnhaftigkeit**.

Im Hinblick auf das Konzept der Salutogenese sind die folgenden Fragen von Interesse:

Was unterstützt die Gesundheit von Beschäftigten in der Schule?

- Vertrauensvolle Beziehungen zwischen den [?]Beschäftigten und Schülern/Schülerinnen der Schule.
- Gegenseitige Hilfe und Unterstützung.
- Gemeinsame Überzeugungen, Werte, Regeln und Ziele der [?]Beschäftigten der Schule.
- Identifikation der [?]Beschäftigten mit ihrer Schule und deren Zielen.
- Mitarbeiterorientierte Führung: Werteorientierter und ganzheitlich ausgerichteter Führungsstil, der das Anspruchsniveau, die Kompetenzen und Bedürfnisse der [?]Beschäftigten miteinbezieht.

Was hilft Beschäftigten, mit Belastungen gesundheitsförderlich umzugehen?

- Soziale und kommunikative Kompetenz.
- Realistische Ziele und Ansprüche an die eigene Arbeit.
- Balance zwischen Arbeit und Privatleben, zwischen Belastung und Erholung.
- Möglichkeiten zur Verarbeitung von Misserfolgserlebnissen.
- Vertrauen.
- Hohe Selbstwirksamkeitserwartung, Überzeugung, durch eigenes Handeln schwierige Situationen bewältigen zu können.

Artikel-Informationen
23.11.2022

Kurzlink
www.aug-nds.de/?id=1128

E-Mail an Redaktion