

Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit als gesundheitsfördernde Maßnahmen sozial benachteiligter Menschen

Mitteilung: Universität Koblenz-Landau

Die Konzepte „Selbstwirksamkeit“ und „Achtsamkeit“ spielen in der gesundheitspsychologischen und psychotherapeutischen Praxis zunehmend eine wichtige Rolle. In der Gesundheitsförderung sozial benachteiligter Bevölkerungsgruppen finden sie bisher kaum Anwendung. Experten, Fachkräfte und die Zielgruppe selbst halten es für sinnvoll, die Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit von Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu fördern. Das zeigt ein Forschungsprojekt des Zentrums für empirische pädagogische Forschung (zepf) der Universität Koblenz-Landau und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Die Ergebnisse wurden auf einer bundesweiten Konferenz in Landau vorgestellt und diskutiert.

Unter Selbstwirksamkeit versteht man die persönliche Überzeugung eines Menschen, selbst etwas bewirken und neue oder schwierige Situationen aus eigener Kraft meistern zu können. Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit haben starkes Vertrauen in ihre eigenen Kompetenzen. Dies wirkt sich positiv auf ihre Wahrnehmung, ihre Motivation und ihre Leistung aus. Achtsam zu sein meint, bewusst durch das Leben zu gehen sowie bewusst und vorurteilsfrei wahrzunehmen, was auch immer gerade geschieht. Achtsamkeit schafft den Zugang zu einer liebevollen, entspannten und wertfreien Begegnung mit sich selbst, mit dem Körper, den Gefühlen und den Gedanken. Diese Haltung wird als heilsam, entlastend und Stress reduzierend erlebt. Die positiven Wirkungen der Selbstwirksamkeit und der Achtsamkeit auf das körperliche und psychische Befinden sind vielfältig belegt.

Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit können besonders hilfreich sein, wenn Menschen mit Belastungen und Herausforderungen konfrontiert sind. Deshalb sollen diese beiden Konzepte künftig stärker in den Fokus der Gesundheitsförderung bei sozial benachteiligten Menschen gerückt werden. Zu diesem Zweck soll es in einem ersten Schritt Fortbildungsmaßnahmen für Praktiker geben, damit sie die Konzepte selbst besser kennen lernen und sie in die Arbeit mit ihren Klienten einbringen können. Weiterhin soll der kontinuierliche Austausch zu innovativen Ansätzen der Gesundheitsförderung bei der Zielgruppe gefördert werden, so ein Resultat der Landauer Konferenz. Deshalb wurde die Arbeitsgruppe „Vernetzt die Zukunft gestalten: Visionen und innovative Strategien für die Gesundheitsförderung von sozial benachteiligten Menschen“ etabliert. Koordiniert

wird die Arbeitsgruppe vom zepf in Kooperation mit dem Arbeitskreis „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ der BZgA. Mitglieder sind Vertreterinnen und Vertreter aus der Wissenschaft und Fachkräfte aus dem psychosozialen Arbeitsfeld.

Pressemitteilung v. 21.06.2011

Bernd Hegen

Universität Koblenz-Landau

Quelle: <http://idw-online.de/pages/de/news429296>