

# Onlinebasierte Selbstlernprogramme als Maßnahme der Gesundheitsförderung

## Onlinebasierte Selbstlernprogramme als Maßnahme der Gesundheitsförderung

Florian Caspari, xx-well.com AG, Berlin

Onlinebasierte Selbstlernprogramme bieten die Möglichkeit, präventive Interventionen für breite Bevölkerungsklassen zu entwickeln, die gezielt an den Problembereichen einzelner Personen ansetzen. Selbstlernprogramme können damit nicht nur die Qualität, sondern auch die Effizienz gesundheitsfördernder Maßnahmen verbessern. Dieser Beitrag gibt einen Einblick in den aktuellen Stand der Forschung und Praxis.

### Einführung

Gesundheitsförderung ist ein noch relativ junger Praxis- und Forschungsbereich, der erst Anfang der 1980er Jahre von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelt worden ist. Ziele und Grundprinzipien von Gesundheitsförderung wurden von der WHO 1986 erstmals in der Ottawa-Charta zusammengefasst und 1997 in der Jakarta-Erklärung bestätigt. Die Maßnahmen mit denen seitdem Gesundheitsförderung erreicht werden soll, sind vielfältig und basieren auf den unterschiedlichsten Ansätzen. Übersichten über den aktuellen Stand der Diskussion finden sich bei Waller (1995), Laaser und Hurrelmann (1998) oder auch bei Naidoo und Wills (2003).

Grundsätzlich kann in der Gesundheitsförderung zwischen zwei Arten von Interventionen unterschieden werden. Zum einen Interventionen, die auf das Individuum und sein Verhalten ausgerichtet sind (Individueller Ansatz) und zum anderen Interventionen, die auf das Umfeld und die Verhältnisse eines Individuums ausgerichtet sind (Umfeld-Ansatz). Diese unterschiedlichen gesundheitspolitischen Ansätze werden in der Literatur oft auch als „verhaltensorientiert“ bzw. „verhältnisorientiert“ charakterisiert. Verhaltens- und Verhältnisprävention schließen sich nicht gegenseitig aus, sondern haben beide in der Gesundheitsförderung ihre Bedeutung.

Der verhältnisorientierte Ansatz basiert auf der Erkenntnis, dass die Möglichkeiten eines Individuums, gesundheitliche Veränderungen zu erreichen, entscheidend von seinem Umfeld beeinflusst werden und damit zum Teil außerhalb der Kontrolle des Einzelnen liegen. Ziel des verhältnisorientierten Ansatzes ist die Kontrolle, Reduzierung oder Beseitigung von Gesundheitsrisiken in den Umwelt- und Lebensbedingungen. Ein Beispiel für verhältnisorientierte Gesundheitsförderung ist die Einflussnahme auf Settings. Settings sind Plätze, wie z.B. Schulen, Betriebe oder Freizeiteinrichtungen, in denen Menschen einen großen Teil ihrer Zeit verbringen. Sie können die Gesundheit des Einzelnen sowohl direkt als auch indirekt beeinflussen: Gesundheit und Krankheit sind Folgen der sozialen, kulturellen und ökonomischen Bedingungen, unter denen Menschen leben.

Der verhaltensorientierte Ansatz basiert auf Theorien zur Erklärung des Gesundheitsverhaltens und dessen Veränderung, in deren Mittelpunkt bestimmte Merkmale des Individuums stehen. Ziel ist die Beeinflussung von gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen. Der Vermittlung von Wissen und Wahrnehmungen über die Gesundheit wird hierbei eine zentrale Rolle beigemessen. Der individuelle Ansatz betont darüber hinaus die Bedeutung der Handlungskompetenz des Einzelnen, sowie die Förderung persönlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten: Gesundheit und Krankheit sind Folgen individueller Lebensweisen eines Menschen.

Gesundheit basiert entscheidend auf der aktiven Mitwirkung jedes Einzelnen. Häufig sind Veränderungen in der Lebensweise gefordert, wie etwa eine Umstellung der Ernährung oder der Verzicht auf das Rauchen. Aber auch Medikamente erzielen nicht die gewünschte Wirkung, wenn diese vom Patienten nicht ordnungsgemäß oder gar nicht eingenommen werden. Jede Person ist somit „Koproduzent von Gesundheit“ (Donabedian, 1992). Vor diesem Hintergrund muss die Entwicklung von Interventionen betrachtet werden, die an dem Gesundheitsverhalten des Einzelnen ansetzen.

### Problemstellung

Gerade in den letzten Jahren sind eine ganze Reihe von Anwendungen im Bereich des Gesundheitswesens entwickelt worden, die auf neuen Informations- und Kommunikationstechniken basieren (vgl. Baer & Aeppli, 2001; Nagel & Jähn, 2003). Diese Anwendungen reichen von gesundheitsbezogenen Informationsportalen bis hin zu Anwendungen für das Disease Management.

Parallel zur Verbreitung des Internet als Massenmedium haben Gesundheitswissenschaftler, Anbieter von Gesundheitsdienstleistungen und Krankenkassen auch das Potential onlinebasierter Selbstlernprogramme erkannt. Unter „Selbstlernprogrammen“ werden in diesem Beitrag strukturierte Programme verstanden, die unter Einsatz erwachsenenpädagogischer und verhaltenstheoretischer Techniken durch Information, Beratung, Motivation und

Schulung über einen längeren Zeitraum hinweg positive Veränderungen gesundheitsbezogener Verhaltensweisen bewirken sollen, ohne dass ein Experte steuernd eingreift. ...

#### Dokumentinformationen zum Volltext-Download

Ä

Titel:

Onlinebasierte Selbstlernprogramme als Maßnahme der Gesundheitsförderung Artikel ist erschienen in:  
Telemedizinführer Deutschland, Ausgabe 2007

Kontakt/Autor(en): Florian Caspari, xx-well.com AG, Berlin      Seitenzahl:

Ä 3,5

Sonstiges:

keine Abb.

Dateityp/-größe: PDF / 166 kB

Click&Buy-Preis in Euro: 0,50

Ä Rechtlicher Hinweis:

Ein Herunterladen des Dokuments ist ausschließlich zum persönlichen Gebrauch erlaubt. Jede Art der Weiterverbreitung oder Weiterverarbeitung ist untersagt. Ä

Hier gehts zum Click&Buy-Download... Ä Allgemeine Infos zu Click&Buy finden Sie hier... Ä