

Empfehlungen „Gesundheitsberatung“

Best Practice Gesundheitsförderung im Alter

Das Best Practice Konzept steckt grundsätzliche Rahmenbedingungen ab, an welchen sich EntscheidungsträgerInnen oder Planende einer Gesamtstrategie aber auch einzelne Dienstleistungserbringer von Beratungsangeboten im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention im Alter orientieren können.

Die Empfehlungen werden unterteilt in die beiden Kategorien Prinzipien und Kriterien. Bei den Prinzipien handelt es sich um allgemeingültige Empfehlungen der Gesundheitsförderung, welche auch für die Gesundheitsberatung im Alter gelten. Die Kriterien dagegen sind spezifisch für die Gesundheitsberatung erarbeitet worden.

Prinzipien der Gesundheitsförderung und Gerontologie

Mit Prinzipien für die Best Practice sind die grundlegenden Handlungsleitlinien gemeint, welche sich aus den Werten der Gesundheitsförderung ableiten lassen. Die Prinzipien sollten ausnahmslos auf Ebene der Gesamtstrategie oder auch auf Ebene einzelner Interventionen angewendet werden, wobei nicht immer alle im gleichen Ausmass befolgt werden müssen. Je nach Zielsetzung eines Projektes kann die Gewichtung der einzelnen Prinzipien unterschiedlich erfolgen, sollte dann aber gut begründet werden.

Folgende Prinzipien, welche auch für andere Bereiche der Gesundheitsförderung als spezifisch für die Gesundheitsberatung im Alter Gültigkeit haben, wurden herausgearbeitet:

- Salutogenese
- Empowerment
- Partizipation
- Setting / Lebensstil (allg.)
- Kooperation / Vernetzung (allg.)
- Chancengleichheit

Für die Angebote spezifisch im Alter ist darüber hinaus ein Prinzip aus der Gerontologie von besonderer Wichtigkeit:

- Altersbild

Prinzipien der Gesundheitsförderung

Handlungsleitlinien

Erläuterungen

Salutogenese

Das Konzept für Beratungsangebote berücksichtigt das Prinzip der Salutogenese.

Die Salutogenese meint die Entstehung und Aufrechterhaltung von Gesundheit. Im salutogenetischen Modell werden Gesundheit und Krankheit als die zwei Pole eines Kontinuums konzipiert, auf dem Menschen ständig die Position wechseln. Menschen sind gesundheitlichen Risiken und Belastungen ausgesetzt und es gilt diese durch Stärkung und Förderung der personalen und sozialen Ressourcen abzumildern.

Prinzipien der Gesundheitsförderung	Handlungsleitlinien	Erläuterungen
Empowerment	Das Prinzip des Empowerments wird im Konzept eines Beratungsangebots angewendet.	Die Menschen werden befähigt und gestärkt, selber Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen. Sie erhalten damit eine bessere Kontrolle über Entscheidungen und Handlungen, sowie erweiterte Gestaltungsmöglichkeiten der eigenen Lebenswelt und der Bedingungen, welche die Gesundheit beeinflussen.
Partizipation	Die Partizipation der Zielgruppe ist in verschiedenen Konzeptphasen möglich, wobei der jeweilige Beteiligungsgrad stark variieren kann.	Unter Partizipation wird die Einbindung der Zielgruppen in die verschiedenen Konzeptionsphasen von Beratungsangeboten verstanden. Ihre Vorstellungen und Visionen zu ihren Lebensbedingungen und Lebensstilen werden ernst genommen.
Setting / Lebensstil	<p>Im Konzept wird das Setting definiert und der Lebensstil der Zielgruppe eines Beratungsangebots wird beschrieben.</p> <p>Der bevorzugte Lebensstil und die vorhandene Lebenswelt sollen bei der Umsetzung und der Durchführung von Beratungsangeboten berücksichtigt werden.</p>	Der Begriff Setting (Lebenswelt) bezeichnet ein überschaubares sozial-räumliches System (wie Gemeinde, Quartier, Altersheim etc.), in dem Menschen ihren Alltagstätigkeiten nachgehen. Diesem Ansatz liegt die Idee zugrunde, dass Gesundheit kein abstraktes Ziel ist, sondern im Alltag hergestellt und aufrechterhalten wird. Gesundheitsförderung muss in diesem Lebensalltag ansetzen und sowohl die Verhaltens- als auch die Verhältnisebene umfassen.
Kooperation / Vernetzung	Im Konzept eines Beratungsangebots soll die Vernetzung mit weiteren bestehenden Akteuren thematisiert werden.	Die Zusammenarbeit über die Grenzen von Disziplinen, Institutionen und Angeboten hinweg erlaubt die Einbindung, Vernetzung und Nutzung in bestehende Strukturen. Damit lassen sich Angebote besser verankern und somit deren Nachhaltigkeit fördern.

Prinzipien der Gesundheitsförderung	Handlungsleitlinien	Erläuterungen
Chancengleichheit	Im Konzept eines Beratungsangebots wird beachtet, dass auch benachteiligte Bevölkerungsgruppen die Möglichkeit erhalten, sich um ihre Gesundheit zu kümmern und ihr grösstmögliches Gesundheitspotenzial zu verwirklichen.	Chancengleichheit im Bezug auf Gesundheit bedeutet, dass ein fairer und gerechter Zugang zu Ressourcen für Gesundheit dazu beiträgt, dass alle Menschen unabhängig von Ethnie, sozio-ökonomischem Status, Alter oder Geschlecht die Möglichkeit haben, ihre Gesundheit zu entwickeln und zu erhalten.

Prinzipien der Gerontologie	Handlungsleitlinien	Erläuterungen
Altersbild	Das Beratungskonzept entspricht den aktuellen Alterstheorien sowie dem entsprechenden Altersbild.	<p>Beratungskonzepte im Alter sollten einer Perspektive des Kompetenzmodells des Alterns entsprechen, welches sowohl die Stärken als auch die Schwächen alter Menschen berücksichtigt, anstatt der Perspektive eines Defizitmodells, das den Verlust von Fähigkeiten betont.</p> <p>Rat- und Informationssuchende im Alter sind handelnde Subjekte, die in ihren Fähigkeiten und Ressourcen gestärkt und deren Möglichkeiten zur Selbsthilfe gefördert werden sollen.</p> <p>Damit einher geht das Konzept der Plastizität, das besagt, dass Änderungen bis ins hohe Alter hinein immer möglich sind. Dies bildet die Voraussetzung für gesundheitsfördernde Massnahmen bis ins hohe Alter.</p>

Kriterien der Best Practice für Gesundheitsberatung

Neben den grundlegenden Prinzipien der Gesundheitsförderung können die folgenden Kriterien für die Gesundheitsberatung im Alter genannt werden. Die Kriterien müssen in einem Beratungsangebot nicht zwingend alle verwendet werden, je nach Angebot kann die Gewichtung unterschiedlich ausfallen. Die Kriterien werden unterteilt in die drei Phasen Planung und Entwicklung, Durchführung und Kontrolle eines Beratungsangebots.

Planung und Entwicklung:

- Beratungskonzept
- Vernetzung (spezifisch)
- Kooperation (spezifisch)
- Koordination
- Angesprochene Zielgruppe
- Erreichbarkeit der Zielgruppe
- Setting (spezifisch)

Durchführung:

- Rahmenbedingungen
- Methoden
- Beratungsform
- Themen / Inhalte
- Qualifikation des Beratenden

Kontrolle:

- Akzeptanz
- Evaluation
- Qualitätssicherung

Von den Kriterien lassen sich konkrete Handlungsempfehlungen für die Praxis ableiten. Die Erläuterungen sollen die Empfehlungen konkretisieren und ausführlicher erläutern.

Planungs- und Entwicklungsphase

Kriterien	Handlungsempfehlungen	Erläuterungen
Beratungskonzept	<p>⇒ Es liegt ein Beratungskonzept mit einer klaren Zielformulierung vor, die im Zusammenhang mit Gesundheitsförderung und Prävention im Alter steht.</p> <p>⇒ Im Beratungskonzept werden die verschiedenen Prinzipien der Gesundheitsförderung und Prävention im Alter berücksichtigt oder reflektiert.</p> <p>⇒ Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und Ansätze aus der Gesundheitsförderung und Prävention sowie aus der Gerontologie und Beratung werden berücksichtigt.</p> <p>⇒ Die mit der Entwicklung des Beratungskonzeptes betrauten Personen sind ausreichend qualifiziert.</p>	<p>Beratungen sollen im Sinne der Gesundheitsförderung Personen auf individueller Ebene zur Veränderung von gesundheitlich relevanten Verhaltensweisen, Lebensweisen und sozialen Strukturen motivieren. Eine Beratung soll anregen, unterstützen und helfen, Strategien für Verhaltensänderungen zu entwickeln. Beratungen bieten dabei oft eine erste Entlastung und sollten präventive oder nachsorgende Angebote mit einbeziehen. Je spezifischer das Ziel gesetzt wird umso besser kann der Inhalt definiert, die Zielgruppen erreicht und das Beratungsangebot aufgebaut werden.</p> <p>Die Projektleitung ist qualifiziert bezüglich Gesundheitsförderung und Prävention, Gerontologie, Beratung, Projektmanagement und Qualitätsentwicklung.</p>
Vernetzung	<p>⇒ Das Beratungsangebot muss seinen ideellen und methodischen Grundlagen entsprechend mit einer dazu passenden Institution vernetzt werden.</p>	<p>Das Setting der Organisation, in dem eine Beratung stattfindet, wirkt sich auf die Dienstleistungen aus, die dem Ratsuchenden angeboten werden und wer von der Beratung überhaupt angesprochen wird. Beim Aufbau einer neuen Beratungsstelle muss deshalb gut überlegt werden, an welche Institution sie gebunden wird und welche Träger dahinter stehen.</p>

<p>Kooperation</p>	<p>⇒Die Kooperation mit anderen Akteuren und Angeboten, v.a. spezifischen Beratungsangeboten, muss gesucht werden.</p> <p>⇒Die Kooperation mit ortsnahen Akteuren und Interessensgruppen muss angestrebt werden</p> <p>⇒Weitere Akteure sollen frühzeitig in die Planung eingebunden werden</p>	<p>Eine Beratungsstelle kann nicht alle Bereiche gleichermassen vertiefend abdecken. Bei spezifischen Fragestellungen müssen Ratsuchende rasch und unkompliziert weitergeleitet werden können.</p> <p>Ortsnahe Akteure können bei spezifischen Beratungsthemen eingesetzt werden, den Bezug zur Zielgruppe herstellen oder als Mittler auf das Beratungsangebot verweisen.</p> <p>Ein früher Einbezug fördert die Akzeptanz eines weiteren Beratungsangebots. Wichtige Grundlagen der Kooperation sind das Engagement der weiteren Akteure und die regionalen Gegebenheiten.</p>
<p>Koordination</p>	<p>⇒Die Koordination zwischen verschiedenen Beratungsangeboten muss übergeordnet organisiert werden.</p>	<p>Eine regionale Koordinationsstelle dient so z.B. als erste Anlaufstelle für allgemeine Beratung, die bei spezifischen Fragestellungen an weitere Akteure weiterleiten kann.</p> <p>Eine solche regionale Koordinationsstelle muss nicht gezwungenermassen neu geschaffen werden, bereits vorhandene Stellen können dies übernehmen und vom etablierten Namen profitieren.</p>
<p>Angesprochene Zielgruppen</p>	<p>⇒Die Diversität der Zielgruppe einer Beratung wird erkannt.</p> <p>⇒Für spezifische Beratungsangebote müssen die Personen, die damit erreicht werden sollen, präzise definiert werden.</p>	<p>Grundsätzlich gelten als Zielgruppe der Beratung alle Personen, die persönliche Probleme / Fragestellungen haben, die nicht in einem grösseren Rahmen (Gruppen, Kurse und Veranstaltungen) aus Gründen der Privatheit, Tabus, Intimität, etc. angesprochen werden können. Dann aber auch Personen mit spezifischem Hintergrund (Migration, geringer sozio-ökonomischer Status) und/ oder eingeschränkter Mobilität.</p> <p>Je spezifischer die Botschaft oder das Angebot einer Beratungsstelle (z.B. Wohnberatung) desto besser können die erwünschten Personen erreicht werden.</p>

<p>Erreichbarkeit der Zielgruppe</p>	<p>⇒Schwer erreichbare Zielgruppe(n) und Zugangsschranken zur Beratung werden erkannt und reflektiert.</p> <p>⇒Für spezifische Personengruppen müssen spezielle Anreize und Strategien entwickelt werden.</p> <p>⇒Die Herangehensweise an verschiedene Personengruppen können sich in einer Beratung unterscheiden.</p>	<p>Die Zugangsschranken zu einer Beratung sind: Eingeschränkte Mobilität, Migrationshintergrund, Geschlecht (Männer), tiefer Bildungsstand und soziökonomischer Status sowie pflegende Angehörige.</p> <p>Schwer erreichbare und bildungsferne Personen erfordern andere, niederschwellige Zugänge. Diese können z.B. durch den Aufbau einer Geh-Struktur (aufsuchende Beratung) anstelle einer reinen Komm-Struktur oder durch den Einsatz von Vermittlern, die bereits Zugang zu diesen Personenkreisen haben (Apotheker, Ärzte, Spitex, etc.) geschaffen werden.</p> <p>So werden z.B. Migranten entsprechend ihrem kulturellen Hintergrund beraten und geschlechtsspezifische Aspekte werden in einer Beratung beachtet.</p>
<p>Setting</p>	<p>⇒Das Setting einer Beratung ist bestimmt.</p>	<p>⇒Das gewählte Setting einer Beratung ist für den Erfolg entscheidend. Ältere Menschen können am besten in ihrer konkreten Lebenswelt erreicht werden. Die Zielformulierung, die zu erreichende Zielgruppe und das Setting bestimmen zudem den Inhalt, die Form, die Dauer und die Frequenz der Beratungsangebote.</p>

Durchführungsphase

Kriterien	Handlungsempfehlungen	Erläuterungen
Rahmenbedingungen	⇒Die Rahmenbedingungen entsprechen den Bedürfnissen der älteren Personengruppe.	Zu den Rahmenbedingungen gehören die gerechte Wahl und Ausstattung der Beratungsstelle und dessen Lokalisation. Ältere Menschen können in der Mobilität, im Hören und Sehen eingeschränkt sein. Deshalb ist darauf zu achten, dass die Beratungsstelle gut erreichbar ist. Wo dies nicht möglich ist, sind alternative Beratungsangebote zu erstellen wie Hausbesuche, telefonische Beratung, Beratung über das Internet.
Methoden	⇒Die Beratungsmethoden sind auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. ⇒Eine professionelle Beratung ist strukturiert, zielorientiert, methodengeleitet und geplant. Somit ist sie ein geleitetes Handeln, welches immer durch eine Grundhaltung, Theorien und die Praxiserfahrung erfolgt.	Damit durch eine Beratung eine Verhaltensänderung erreicht wird, können in der Gesundheitsförderung und Prävention die Erkenntnisse aus verschiedenen erprobten Modellen genutzt werden (z.B. Modelle zu Verhaltensänderungen). ⇒Die Gestaltung des Beratungsprozesses verlangt von Beratenden spezifische methodische Kenntnisse. Wichtig dabei ist der Aufbau einer tragfähigen Beziehung zwischen Ratsuchendem und Berater. Eine solche dauert idealerweise vom ersten Kontakt über die Bearbeitung bis hin zur Entlastung und Problemlösung.
Beratungsform	⇒Die Form des Angebots wird individuell bei jedem Beratungsangebot angepasst. ⇒Dauer und Frequenz einer Beratung wird in Abhängigkeit des inhaltlichen Umfangs bestimmt (einmalig, mehrmalig, regelmässig, wiederkehrend).	Es ist sinnvoll, alle Formen der Beratung (Einzelberatung, Beratung in Gruppen, Beratung von Paaren, aufsuchende Beratung, telefonische Beratung, Online Beratung) auch im Alter zu nutzen – je nach Ratsuchenden und damit verbundenen Gegebenheiten. Auf diese Weise können auch schwer erreichbare Zielgruppen besser erfasst werden.

<p>Themen / Inhalte</p>	<p>⇒Der Ratsuchende wird aufgrund seines Bedarfs und seiner Bedürfnisse beraten.</p>	<p>Inhalte der Beratung werden individuell mit dem Ratsuchenden abgesprochen. Es besteht ein grosses Repertoire an Themen und Inhalten einer Beratung bezüglich Gesundheitsförderung und Prävention im Alter.</p> <p>Gesundheitsberatung soll allgemein altersspezifische Themen aufgreifen, die im Zusammenhang mit Gesundheit, Selbständigkeit und Lebensqualität stehen.</p>
<p>Qualifikation der Beraternen</p>	<p>⇒Beratende verfügen über fachliche Qualifikationen für die Beratung im Alter, die sie in einer entsprechenden Grundausbildung erworben haben.</p> <p>⇒Beratende sind fähig, eine tragfähige Beziehung zum Ratsuchenden aufzubauen.</p>	<p>Professionelle Beratung umfasst einerseits fachunspezifische Beratungskompetenzen, andererseits ein spezifisches Fachwissen. Zu den ersteren gehören u.a. Didaktik, Methoden der Gesprächsführung, Verfahren der Deutung und Interpretation sowie Interaktions- und Kommunikationstechniken. Das Fachwissen sollte vertiefte Kenntnisse der Gesundheitsförderung sowie ein breites gerontologisches Fachwissen umfassen. Fachliches Wissen kann zusätzlich auch die Gebiete der Alterspsychologie, Geragogik, Geriatrie, Gerontopsychiatrie oder Pflegewissenschaften abdecken.</p> <p>Eine beratende Person muss bestimmte persönliche Eigenschaften mit sich bringen, damit eine Beratung erfolgsversprechend verläuft. Dazu gehören an erster Stelle Empathie, Akzeptanz und Authentizität. Desgleichen ist für Beratende von älteren Personen wichtig, dass sie sich ausgiebig mit den eigenen und vorherrschenden Altersbildern auseinandersetzen und sich deren bewusst sind.</p> <p>Basierend auf den Prinzipien der Gesundheitsförderung sollte eine beratende Person zusätzlich über partnerschaftliche und partizipative Arbeitsweisen verfügen.</p>

Kontrollphase

Kriterien	Handlungsempfehlungen	Erläuterungen
Nutzer-zufriedenheit	⇒Die Zufriedenheit der Ratsuchenden mit dem Beratungsangebot wird erhoben.	Dies kann schon durch eine kurze Fragestellung nach jeder Beratungssession erfolgen oder auch mit einem kleinen Fragebogen erhoben werden.
Akzeptanz	⇒Die Akzeptanz des Angebotes bei der Zielgruppe wird erfasst.	Dies kann anhand von der Führung einer Statistik zu Anzahl Ratsuchenden, Anzahl Abbrüche, Dauer, Themen, etc. erreicht werden. Damit kann auch überprüft werden, ob die Ratsuchenden der angesprochenen Zielgruppe eines bestimmten Beratungsangebots entsprechen.
Evaluation	⇒Die Zielerreichung (Wirkung) wird mit geeigneten Massnahmen überprüft.	Die Wirkung von Beratung in der Gesundheitsförderung ist schwierig direkt nachzuweisen. Beratung wirkt meist erst als Anstoss, was davon umgesetzt wird, können Beratende kaum systematisch nachweisen. Indirekt kann die Wirkung der Beratung von der Zufriedenheit und Akzeptanz des Angebots abgeleitet werden. Eine Evaluation kann intern oder extern durchgeführt werden.
Qualitäts-sicherung	⇒Die Ergebnisse und Erfahrungen werden dokumentiert und für die weitere Gestaltung der Beratungsangebote berücksichtigt.	