PBW

Gesundheit

Verena Patzelt

19. November 2026

Definition laut WHO:

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Gesundheit ist die Fähigkeit und die Motivation, ein wirtschaftlich und sozial aktives Leben zu führen.“

Gesundheitsmodelle:

- Bio-psycho-soziales-Modell
- Regenbogenmodell
- Modell der Salutogenese



„Bedauerliche Dinge geschehen nun einmal im Leben, aber wenn sie dann auftreten, wird man mit ihnen umgehen können und nicht endlos trauern." Aaron Antonovsky. Foto: Alchetron.com

Salutogenese

(Entstehung und Erhalt von Gesundheit)

- 1970 entwickelte Aaron Antonovsky das Modell der Salutogenese
- Im Fokus: Entstehung und Erhalt von Gesundheit
- Individueller Umgang mit Stressoren / Lebenssituationen als entscheidenden Faktor

Learning Snack

Modell der Salutogenese:

Menschen mit einem hohen Kohärenzgefühl können besser mit Herausforderungen (Stressoren) umgehen.

Je ausgeprägter das Kohärenzgefühl ist, desto gesünder sollte eine Person sein, und desto schneller sollte sie genesen bzw. desto eher sollte sie ihre Gesundheit erhalten können.

Salutogenese-Fragebogen:
Wie hoch ist dein Kohärenzgefühl?

Beantworte die Fragen auf dem Fragebogen.

Werte deine Antworten aus.

Tausche dich mit zwei Personen deiner Wahl zu den Ergebnissen aus.

Welche Schlüsse ziehst du für dich daraus?

Video Erzieherkanal

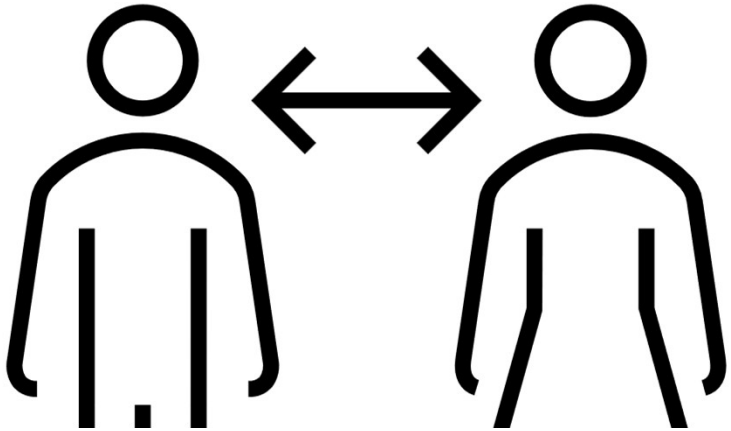
Einzelarbeit:

Welchen **Stressoren** sind die Kinder/ Jugendlichen in deiner Praxisstelle ausgesetzt und wie kannst du dein **pädagogisches Handeln** nach dem Modell der Salutogenese ausrichten?

Stressoren:

Macht Stress immer krank?

Tauscht euch über stressige Phasen und dessen Auswirkung in eurem Leben aus.



Stress ist zunächst ein Stimulus

- **Eustress**
- **Distress**

Stress ist zunächst ein Stimulus

- **Eustress** ist „positiver Stress“. Die Betroffenen nehmen ihre Stresssituation als eine Herausforderung wahr, die sie bewältigen können und sogar spannend finden. Dadurch steigen ihre Motivation und ihr Engagement.

- **Distress** ist „negativer Stress“. Die Betroffenen sehen die Stresssituation als Hindernis und fühlen sich überfordert. Ihre Motivation und Engagement sinken.

Personenbezogene Stressoren

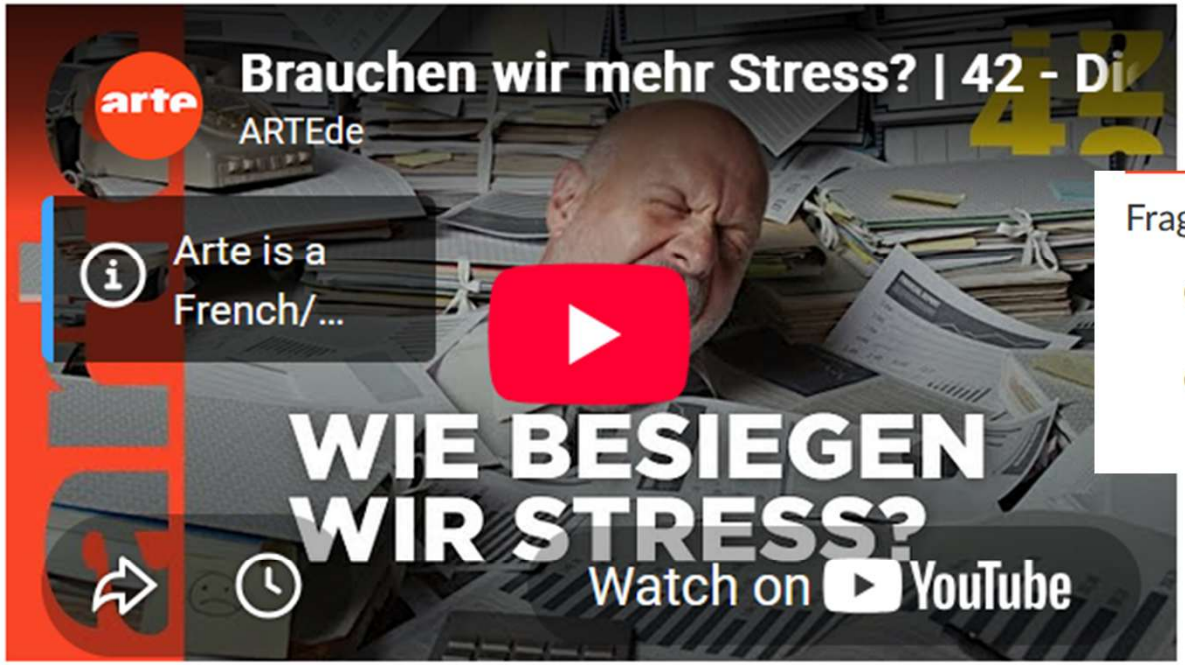
vs.

Bedingungsbezogene Stressoren

Fallbeispiel Anna (24 Jahre, Erzieherin)

Anna arbeitet an drei Tagen in einer Gruppe mit 15 Kindern. Die anderen beiden Tage geht sie zur Schule. Seit einigen Wochen ist sie häufig unter Zeitdruck, da die Autobahn gesperrt ist. Eine Kollegin ist in den Mutterschutz gegangen und nun werden die Aufgaben im Team verteilt. Anna möchte niemanden enttäuschen und zeigen, dass sie höchstmotiviert ist. Daher übernimmt sie ein paar Aufgaben. Zudem gibt es einen Konflikt und Anna hat das Gefühl, sich positionieren zu müssen. Nach der Arbeit ist sie erschöpft, aber da Klausurenphase ist, muss sie bis abends lernen. Sie schläft schlecht und reagiert gereizt auf ihren Partner. Am Wochenende kann sie kaum abschalten und bemerkt, dass sie verspannt ist.

SOL: Doku schauen und Fragen beantworten



Fragen:

- Wie entsteht Stress?
- Wieso entsteht Stress?



Vielen Dank