PBW

Gesundheit

Verena Patzelt

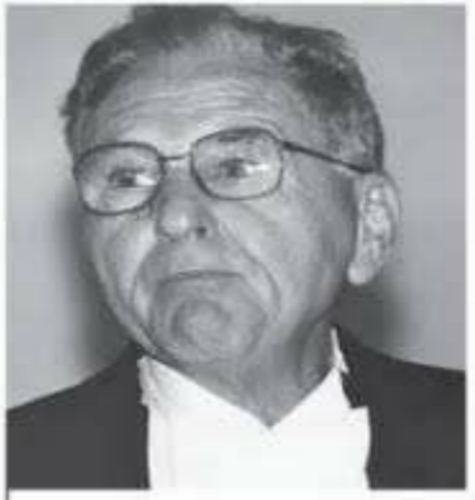
19. November 2026

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

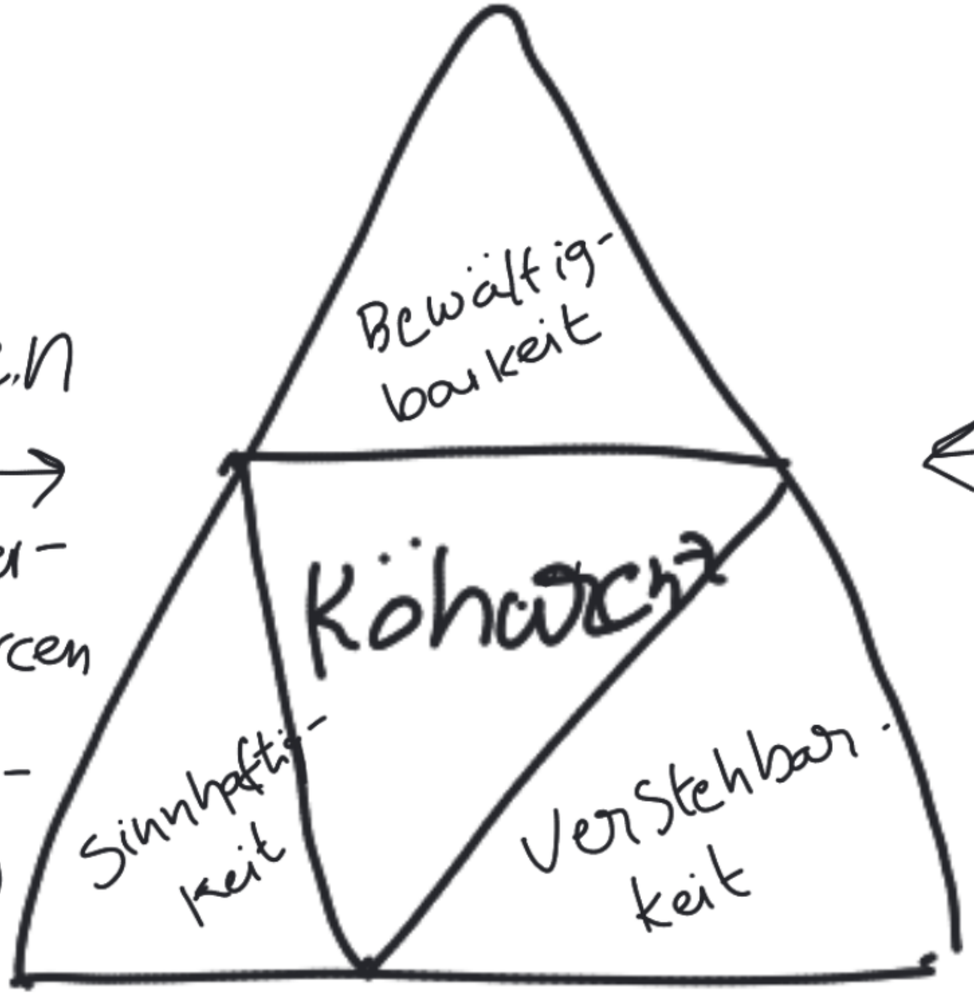
Learning Snack

www.learningsnacks.de

→ Webseite mit kleinen Quizzes zu verschiedenen Themen.

Ressourcen

- innere Widerstandsressourcen
- äußere Widerstandsressourcen



Stimuli
Risiko (Stressoren)

Warum bleiben manche Menschen trotz hoher psych. & physischer Belastung gesund?

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.

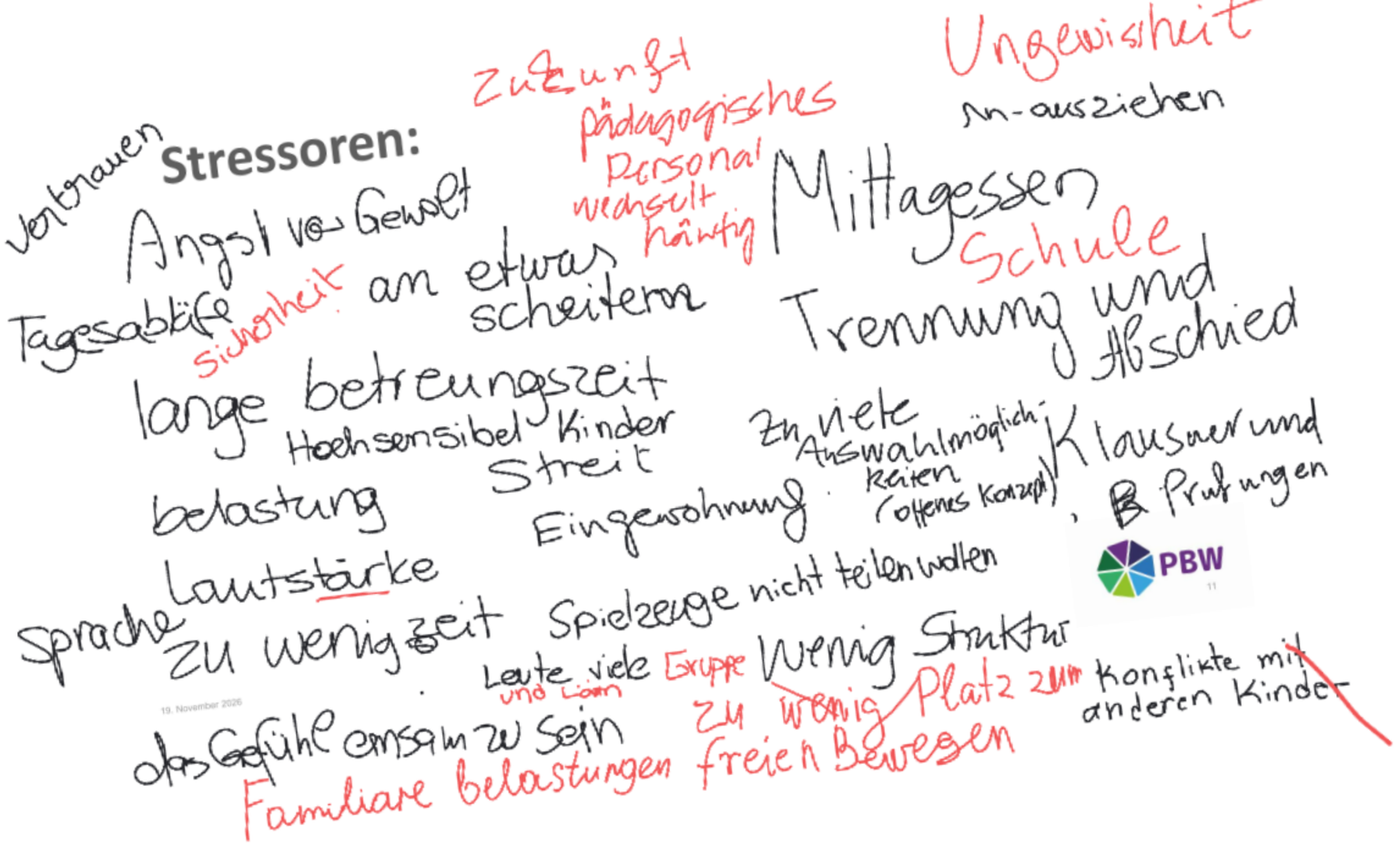
Tausche dich mit zwei Personen deiner Wahl zu den Ergebnissen aus.

Welche Schlüsse ziehst du für dich daraus?

Video Erzieherkanal

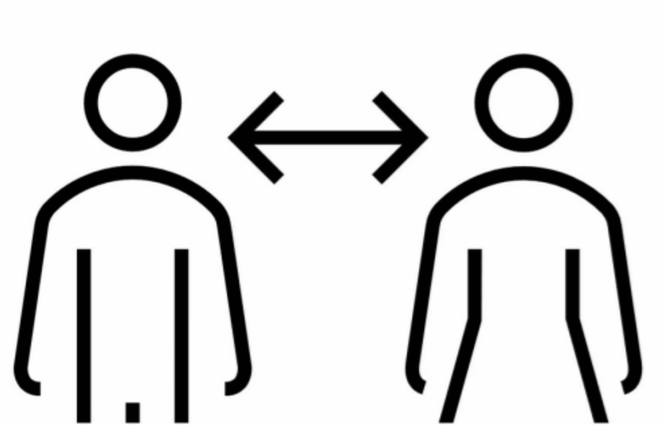
Einzelarbeit:

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


Stressoren:
Vertrauen
Angst vor Gewalt
Tagesablöfe
Sicherheit
an etwas scheitern
lange betreuungszeit
Hochsensibel Kinder
belastung
Streit
Lautstärke
Sprache
zu wenig zeit
Spielzeuge nicht teilen wollen
das Gefühl einsam zu sein
Familiare belastungen
Zukunft
pädagogisches Personal
weniger häufig
Ungewissheit
An-ausziehen
Mittagessen
Schule
Trennung und Abschied
Eingewöhnung
Zu viele Auswahlmöglichkeiten
offenes Konzept
Klausuer und Prüfungen
PBW
Leute viele
und Lärm
Gruppe
Wenig Struktur
Zu wenig Platz zum freien Bewegen
Konflikte mit anderen Kinder

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.

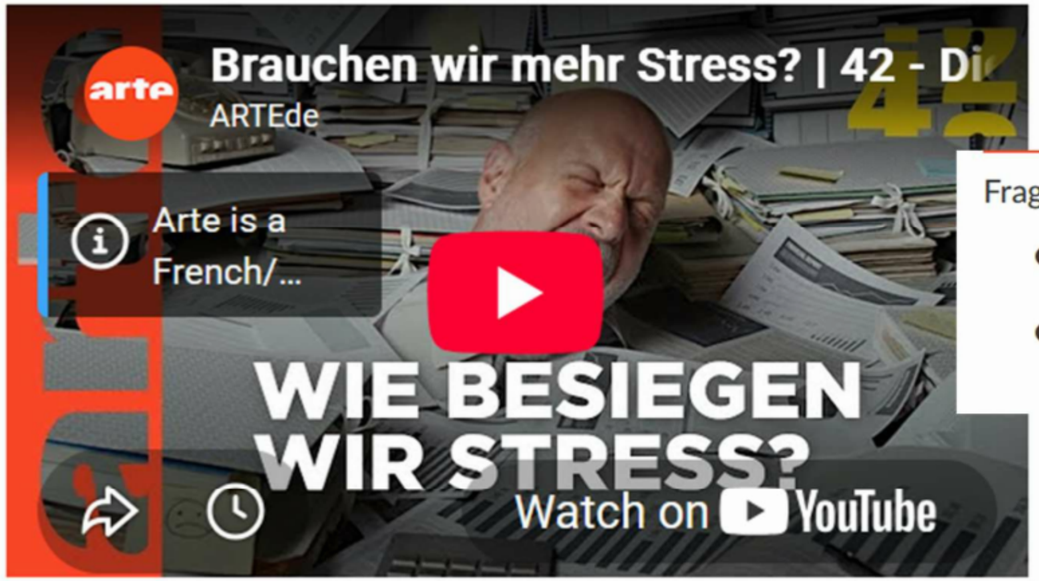
- **Distress** ist „negativer Stress“. Die Betroffenen sehen die Stresssituation als Hindernis und fühlen sich überfordert. Ihre Motivation und Engagement sinken.

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?

PBW

Vielen Dank