

Zusammenfassung aus dem Schlussbericht «Gesundheitskompetenz in herausfordernden Kontexten»

Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, Informationen zur Prävention und Bewältigung von Krankheiten sowie zur Gesundheitsförderung zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Diese Fähigkeit ist von zentraler Bedeutung für die Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Allerdings ist die Gesundheitskompetenz nicht bei allen Personen gleich stark ausgeprägt. Aus Studien ist bekannt, dass insbesondere **Menschen in herausfordernden Lebenslagen über eine tiefere Gesundheitskompetenz verfügen**. So spielen nicht nur persönliche Kompetenzen, sondern auch der soziale Kontext, in der eine Person eingebettet ist, eine bedeutende Rolle. Sozialberatende Organisationen bieten dabei ein grosses Potenzial, um Personen in schwierigen Lebenslagen zu erreichen und Angebote zur Förderung der Gesundheitskompetenz zu platzieren. Mit dem Projekt «Gesundheitskompetenz in herausfordernden Kontexten» sollte deshalb geklärt werden, welche Bedürfnisse Menschen in schwierigen Lebenslagen in Bezug auf die Förderung ihrer Gesundheitskompetenz haben und wie sozialberatende Organisationen dabei unterstützen können.

Um ein Verständnis von herausfordernden Lebenslagen und deren Einfluss auf die Gesundheitskompetenz zu erlangen, wurden in einem ersten Schritt Interviews mit Fachpersonen von sozialberatenden Organisationen durchgeführt. In einem zweiten Schritt wurden die Bedürfnisse von 13 Klientinnen und Klienten dieser Organisationen in leitfadengestützten Interviews erhoben. Die Erkenntnisse aus diesen Klientinnen- und Klienteninterviews wurden in einem dritten Schritt in einer Fokusgruppe mit den Vertreterinnen der sozialberatenden Organisationen reflektiert. Die erhobenen Daten wurden inhaltsanalytisch ausgewertet.

Die **Ergebnisse der Interviews mit den Fachpersonen** von sozialberatenden Organisationen weisen auf zahlreiche Herausforderungen in den Lebenskontexten ihrer Klientinnen und Klienten hin, wie prekäre Wohn- und Arbeitsverhältnisse, finanzielle Schwierigkeiten, schlechte soziale Integration, unsicherer Aufenthaltsstatus, Fluchterfahrungen, die sich direkt oder indirekt auf die Gesundheit auswirken. Insbesondere betonen sie die Wichtigkeit struktureller Faktoren (z.B. Wohnsituation, finanzielle Möglichkeiten). Diese Faktoren zeichnen sich dadurch aus, dass hier in den allermeisten Fällen keine schnelle Änderung möglich ist und es längerfristige Bemühungen und Unterstützung braucht. Dem gegenüber steht in der täglichen Arbeit meist eher die Bewältigung der akuten Herausforderungen im Fokus als das Beheben der Ursachen und das Entwickeln langfristiger Strategien.

Die **Ergebnisse der Interviews mit den Klientinnen und Klienten** weisen auf insgesamt neun Bereiche hin, in denen Bedürfnisse in Bezug auf die Förderung der Gesundheitskompetenz und Gesundheit bestehen. Bei den allgemeinen Einflussfaktoren zeigte sich ein oftmals gutes Wissen um gesundheitshinderliche Faktoren wie Stress, Sorgen, Krankheiten, Rauchen oder unausgewogene Ernährung und gesundheitsförderliche Faktoren wie eine ausgewogene Ernährung, ausreichende körperliche Bewegung und gute soziale Kontakte, wobei sich zum Teil grössere Lücken im Wissen und in den Kompetenzen zeigten. Es wurden kaum strukturelle Faktoren genannt. Das legt nahe, dass die Klientinnen und Klienten die Verantwortung für ihre Gesundheit vor allem bei sich sehen und weniger in den Rahmenbedingungen, die Ihnen die Gesellschaft und das Gesundheitssystem bieten.

Als spezifische Barriere für eine gute Gesundheit wurden die ständigen Sorgen um die Finanzen genannt, die einen Dauerstress verursachen können. Die Klientinnen und Klienten haben zwar verschiedene Wege gefunden, damit umzugehen, aber teilweise ist **zu wenig Wissen über Unterstützungsangebote vorhanden**. Bei Familien mit Kleinkindern und insbesondere bei alleinerziehenden Müttern wurde als weitere Barriere ein hoher Leidensdruck aufgrund einer ungenügenden Entlastung von den

Herausforderungen des Familienalltags genannt. Zwar gibt es hier eine hohe Einsatzbereitschaft, aber auch **fehlende soziale Ressourcen**, zu wenig Wissen über Entlastungsangebote und zum Teil auch Ängste, die die Inanspruchnahme von Unterstützung behindern. Eine andere häufige Barriere sind **psychische Probleme**, die sowohl als Vorerkrankung wie auch als Folge von (Mehrfach-) Belastungssituationen auftreten, bei denen sich Personen oft (zu-) viel zumuten, was über einen langen Zeitraum zu Problemen führt. Während eine hohe Arbeitsbelastung, die Mehrfachbelastung von Arbeit und Familie oder Weiterbildung oder auch die Arbeitslosigkeit als Barrieren für eine gute Gesundheit erwähnt wurden, wurde Arbeit auch als positive Ressource für das Erleben von Kompetenz, Autonomie und sozialem Austausch identifiziert. Ein weiterer Bereich, der eine Barriere darstellt, ist die fehlende instrumentelle und emotionale Unterstützung durch Behörden oder Fachstellen, wobei eine unzureichende Kooperation und Koordination untereinander wie auch unklare Zuständigkeiten als belastend wahrgenommen werden. Diese Ergebnisse weisen auf Schwierigkeiten bei der Orientierung im (Gesundheits-)system hin und können im Sinne einer unzureichenden Gesundheitskompetenz gedeutet werden. Schliesslich stellte die COVID-19 Pandemie und die damit verbundenen Massnahmen eine Barriere für die Klientinnen und Klienten wie auch für die Fachpersonen dar, sich gesundheitsförderlich zu verhalten, respektive das gesundheitsförderliche Handeln zu unterstützen. Insbesondere der Wegfall der sozialen Gelegenheiten durch die COVID-19 Massnahmen erschwerte das Geben und Nehmen instrumenteller und emotionaler Hilfen.

Bei der Diskussion der Ergebnisse der Interviews mit den Klientinnen und Klienten mit den Fachpersonen zeigte sich eine grosse Übereinstimmung in Bezug auf die **herausfordernden Kontextfaktoren**, wie sie oben genannt wurden und die erschwerenden und erleichternden Faktoren für ein gesundheitskompetentes Verhalten. Die Möglichkeiten der Fachstellen, aufbauend auf diesen Ergebnissen die Gesundheitskompetenz ihrer Klientinnen und Klienten zu fördern, wurden im Austausch mit den Fachpersonen, aber auch mit den Klientinnen und Klienten, der Begleitgruppe und den Auftraggebenden diskutiert. Hier wurden eine Reihe möglicher Ansatzpunkte aufgezeigt, mit denen **sozialberatende Organisationen einen Beitrag zur Förderung der Gesundheitskompetenz** der Klientinnen und Klienten wie auch der Gesundheitskompetenz der sozialberatenden Organisationen leisten können. Mögliche Massnahmen reichen von der frühzeitigen Vermittlung von Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen und Unterstützungsmöglichkeiten, über schnelle Hilfen in Notsituationen, dem Bieten von Perspektiven und Unterstützung bei Hindernissen wie Stress oder dem Umgang mit den Behörden oder Fachorganisationen bis hin zur Förderung der Medienkompetenz, den verfügbaren Ressourcen oder der Persönlichkeitsentwicklung. Während der Unterstützungsbedarf von kurzfristigen bis zu langfristigen und von einfachen bis zu komplexen Massnahmen variiert, weisen die Ergebnisse – trotz der Limitierung durch eine kleine Stichprobe – eindeutig einen Bedarf auf Seiten Klientinnen und Klienten wie auch Fachpersonen sowie Förderungsmöglichkeiten und eine grosse Motivation zur Veränderung aus. Gleichzeitig bestätigen die Ergebnisse die Annahme, dass **sozialberatende Organisationen einen wertvollen Zugang zu Personen bieten**, die aufgrund ihrer herausfordernden Situation sonst schwer zu erreichen sind.

In Bezug auf die Schlussfolgerungen könnten als eine konkrete Ressource, um **Fachpersonen bei der Förderung der Gesundheitskompetenz zu unterstützen**, Hilfsmittel wie Checklisten und Good-Practice-Sammlungen mit relativ wenig Aufwand erarbeitet und implementiert werden. Vielversprechende strukturelle Massnahmen, wie die nachhaltige Vernetzung der regionalen Angebote oder die Einführung von Coaching-Angeboten benötigen hingegen grössere Anstrengungen und die nachhaltige Bereitstellung von Ressourcen. Bei den anstehenden Entwicklungen ist es allerdings wichtig, die unbürokratische, flexible und spontane Unterstützung und den menschlichen und wertschätzenden Umgang als zentrale Qualität zu erhalten und stärken.