

Gesundheitlich orientiert Wissensvermittlung und psychische Kompetenz in der 2. Lebenshdlfte

Mahmoud Bassiouni

Problemstellung

Trotz aller Triumphe der modernen Medizin - und das sind nicht eben wenige – bleibt der Mensch ein biologisches Mangelwesen. Er ist stndig bedroht von Krankheiten und Organversagen (Schmidt, 1989). Die meisten Menschen halten sich fur kritisch, gut informiert und gesundheitsbewußt durch Gesundheitsförderungsmaßnahmen in den Schulen, Firmen, Krankenhduser und Massenmedien, die unseren Alltag überschutten. Aber die Verbreitung von chronischen Krankheiten, trotz der enormen me- dizinischen Anstrengungen, bleibt immer noch ein großes Fragezeichen. Von daher hat die WHO 1985 fur die Region Europa ein gesundheitspolitisches Konzept vorgelegt - "Gesundheit 2000" -, in dem sie selbst formuliert, daß die Weichen vdlig neu gestellt werden (WHO, 1985). In diesem Konzept fordert die WHO ganz ausdrcklich die Änderung der Lebensweisen" und die Umstellung auf eine „gesundheitsbewußte LebensfUhrung"(WHO, 1985) (Schlicht & Dickhuth, 1999)

Bei Untersuchungen riber das GesundheitsbewuRtsein der Beschiiiftigten hat Wolf- ram Reulike (N.N, 1995 S.48) vier

unterschiedliche Personengruppen und ihr Gesundheitsbewußtsein ermittelt: Desinteressierte, Emotio-aktional-Interessierte, Inten-tions-Orientierte und Ausbalancierte. Wichtige empirische Anhaltspunkte über die zahlenmäßige Vorbereitung der jeweiligen Gesundheitsbewußtseins-Typen" liefert die Studie der Psychologin Claude Pohle (N.N, 1995, S.4B) mit fast 400 Teilnehmern über das Gesundheitsbewußtsein von Büroangestellten. Demnach verhält sich mit einem Anteil von genauer 20,1% an Ausbalancierten" nur jeder Fünfte gesundheits- bewußt. Betrachtet man die knapp 18% der „Emotio-aktionalen" als zumindest teil- weise noch gesundheitsbewußt, bilden die beiden anderen Gruppen jeweils über 30% gesundheits-psychologischen Vorzeichen dagegen eine problematische Mehrheit. von diesem Experimenten sehen wir, daß die Mehrzahl zu den Desinteres- sierten gehört. Das muß für die Gesundheitsförderungsprogramme die Zielgruppe sein.

Wir haben dieses Ziel für uns genommen als gesundheitlich orientierte Wissensvermittlung in der Kölner Senioren Gemeinschaft 1993 im Rahmen Progressiven Psycho-Fitness Programms (PPFP) vom 01.04.1993 bis 30.04.1997. Übergeordnetes Thema waren psychische Kompetenzen in der zweiten Lebenshälfte durch physisches und psychologisches Training. Ergebnisse dieses Programms wurden in der

Healthy Aging-Konferenz in Heidelberg 1996 vorgestellt (Bassiouni, 1996). Darüber hinaus geht dieses Programm weiter in der WELLNESS-Praxis, Fit über 40, in Köln ab 01. 05. 1997 bis heute. Das Modell und seine Wirkung auf die Veränderung und Kognitionen im Alter wurde 1999 auf der Asp-Tagung in Kiel vorgestellt (Bassiouni, 1999)