



Gesundheitskompetenz in der betrieblichen Wiedereingliederung

4 VORWORT

5 HINTERGRUND

- 6 Gesundheitskompetenz
- 7 Veränderungen initiieren mit dem COM-B Modell
- 8 Das FORESIGHT Modell

10 MODULE

10 Modul 1: Bedarfsermittlung

- 11 Hintergrund-Info – Wozu Bedarfsanalyse
- 14 Leitfaden zur Bedarfsermittlung

21 Modul 2: Gesundheitswerkstatt

- 22 Hintergrund-Info – Problembasiertes Lernen, übergeordnete Lernziele, Herangehensweise
- 24 **Fall 1:** Ernährung
- 59 **Fall 2:** Gesundheitswerkstatt – Modul psychische Gesundheit anhand des Fallbeispiels Depression
- 91 **Fall 2a:** Bewegung im Alltag und in der Freizeit
- 107 **Fall 3:** Bewegung im Arbeitsalltag
- 143 **Fall 4:** Medienkompetenz und Gesundheitsinformationen im Internet

154 Modul 3: Gesundheitskompetenter Betrieb

- Handlungsablauf für strukturiertes Vorgehen

Impressum

Herausgeber

Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS
Institut für Pflegeforschung und Public Health (IPP), Universität Bremen

Redaktion

PD Dr. Tilman Brand
Himal Singh
Meret Lakeberg
Jonathan Kolschen
Dr. Florence Samkange-Zeeb
Dr. Wiebke Hübner
Prof. Dr. Benjamin Schüz
Prof. Dr. Hajo Zeeb

Kontakt

PD Dr. Tilman Brand
Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS
Telefon: 0421/21856917
brand@leibniz-bips.de

Förderung

Bundesministerium für Gesundheit
(Förderkennzeichen ZMVI1-2519FSB020):
Projekt: FORESIGHT – Framework für evidenzbasierte Interventionen zur Förderung
der Gesundheitskompetenz im Setting der beruflichen Wiedereingliederung

Grafik und Layout

Alina Esken
Erste Auflage, 2023

Vorwort

Kompetent in wichtigen Fragen rund um die eigene Gesundheit zu sein, ist eine schwieriger werdende Aufgabe angesichts der Vielzahl und Unterschiedlichkeit von Informationen und Themen. Was ist eigentlich gesunde Ernährung? Woran erkenne ich, ob Bekannte möglicherweise seelisch erkrankt sind? Und wo finde ich zuverlässige Informationen zum Thema Gesundheit im Internet? Solche und ähnliche Fragen beantworten zu können, indem wir Informationen suchen, bewerten und im Einklang damit handeln können, beschreibt Gesundheitskompetenz.

Im vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten FORESIGHT-Projekt hatten wir – Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Bremen und des Leibniz-Instituts für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS – die Möglichkeit, gemeinsam mit vielen Akteurinnen und Akteuren aus der beruflichen Wiedereingliederung zur Förderung der Gesundheitskompetenz für Menschen in Langzeitarbeitslosigkeit zu arbeiten. Ein wichtiges Resultat halten Sie hier in den Händen.

Dieses Manual verbindet grundlegende Informationen und Einordnungen zu Gesundheit und Gesundheitskompetenz mit vom Alltag inspirierten Lern- und Übungsmodulen, mit denen schrittweise gesundheitskompetentes Handeln im Kontext der Langzeitarbeitslosigkeit entwickelt und gefördert werden kann. Dabei beziehen wir uns sowohl auf aktuelle Forschung im Bereich Gesundheitskompetenz als auch auf die konkreten Bedarfe und Herausforderungen vor Ort. Dazu tragen natürlich auch die Betriebe selber bei, und so gibt es auch ein Modul, das sich der Frage widmet, wie das betriebliche Setting selber gesundheitskompetent im Sinne der gesundheitsförderlichen Unterstützung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wird.

Durch die enge Zusammenarbeit über die Projektlaufzeit konnten viele Ansätze und Perspektiven gemeinsam entwickelt, in der Praxis überprüft und verbessert werden. Das Manual kann so als konkrete, praxisbasierte Arbeitshilfe für alle genutzt werden, die sich mit der Förderung der Gesundheitskompetenz im Kontext Betrieb und speziell in der Gesundheitsförderung für von Arbeitslosigkeit betroffene Menschen beschäftigen. Den vielen Ideengeberinnen und Ideengebern für dieses Manual sei herzlicher Dank ausgesprochen. Wir würden uns sehr freuen, wenn das Manual breite Anwendung findet.

Hajo Zeeb und Benjamin Schüz

Bremen, im Dezember 2023