



Framework zur Gesundheitsförderung an der Universität Bern

1.1 Sozialökologischer Ansatz

Ein System kann als eine vergleichsweise begrenzte Struktur definiert werden, die aus interagierenden, miteinander verbundenen oder voneinander abhängigen Elementen besteht, die ein Ganzes bilden. Das Systemdenken argumentiert, dass der einzige Weg, etwas oder ein Ereignis vollständig zu verstehen, darin besteht, die Teile in Bezug auf das Ganze zu verstehen (Bronfenbrenner, 1989). Daher ist das Systemdenken, bei dem verstanden wird, wie sich die Dinge innerhalb eines Ganzen gegenseitig beeinflussen, von zentraler Bedeutung für ökologische Modelle. Im Allgemeinen ist ein System eine Community, die sich in einer Umgebung befindet (Abb. 1). Beispiele für Systeme sind Gesundheitssysteme, Bildungssysteme, Nahrungsmittelsysteme und Wirtschaftssysteme.

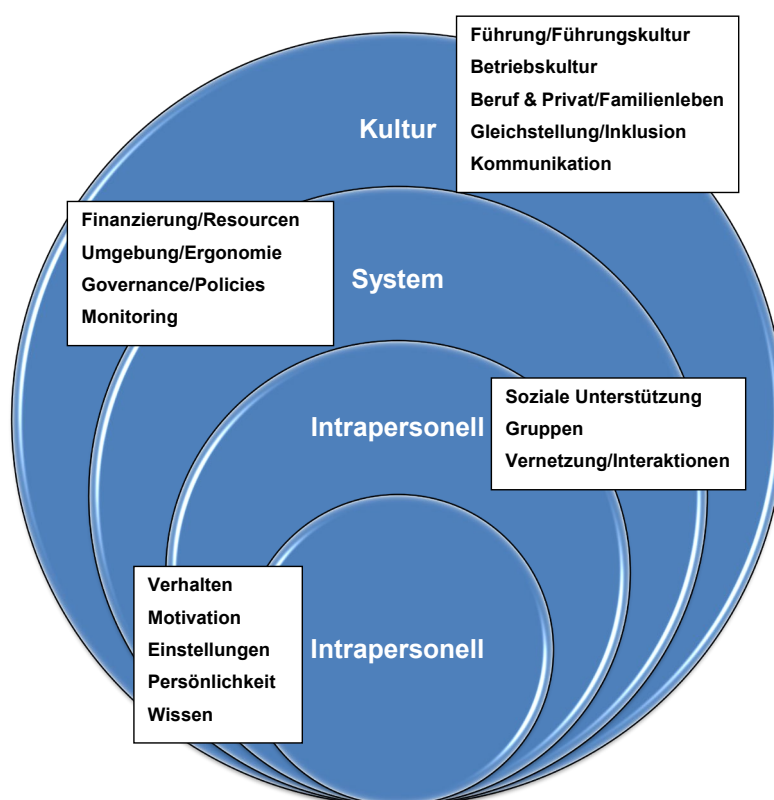


Abb. 1: Ein Sozialökologisches Modell zur Gesundheitsförderung

Die soziale Ökologie basiert auf natürlichen Ökosystemen, die als Netzwerk von Interaktionen zwischen Organismen und zwischen Organismen und ihrer Umwelt definiert sind und ist ein Rahmen oder eine Reihe theoretischer Prinzipien zum Verständnis der dynamischen Wechselbeziehungen zwischen verschiedenen persönlichen Faktoren und Umweltfaktoren (Bronfenbrenner, 1995). Die Sozialökologie achtet ausdrücklich auf die sozialen, institutionellen und kulturellen



Kontexte der Beziehungen zwischen Mensch und Umwelt. Diese Perspektive betont die verschiedenen Dimensionen (Beispiel: physische Umgebung, soziale und kulturelle Umgebung, persönliche Attribute), mehrere Ebenen (Beispiel: Einzelpersonen, Gruppen, Organisationen) und die Komplexität menschlicher Situationen (Beispiel: kumulative Auswirkungen von Ereignissen im Zeitverlauf). Die Sozialökologie umfasst auch Konzepte wie Interdependenz und Homöostase aus der Systemtheorie, um wechselseitige und dynamische Transaktionen zwischen Mensch und Umwelt zu charakterisieren.

1.1.1 Sozialökologische Gesundheitsförderung

Ein ganzheitliches, positives (salutogenes) und sozialökologisches Modell der Gesundheitsförderung berücksichtigt die dynamische Wechselwirkung zwischen persönlichen und umfassenderen Umweltfaktoren bei der Bestimmung der Gesundheit und erkennt an, dass das Umfeld, in dem Menschen leben, arbeiten und spielen, eine entscheidende Rolle für ihre Gesundheit spielt.

Auf allen Ebenen der Gesundheit gibt es verschiedene Faktoren und Determinanten, so dass Prävention, Kontrolle und Intervention am wirksamsten sind, wenn das Modell von allen Ebenen aus angegangen wird. Viele Entwürfe des Modells sind so gestaltet, dass sich die verschiedenen Ebenen überlappen und veranschaulichen, wie eine Ebene des Modells die nächste beeinflusst. Zur Minimierung bestimmter Risikofaktoren ist es notwendig, auf mehreren Ebenen des Modells gleichzeitig tätig zu werden. Wenn sich einem potentiellen Problem genähert wird, hat sich gezeigt, dass, um die Präventionsbemühungen am besten aufrechtzuerhalten, auf mehreren Ebenen des Modells gleichzeitig gehandelt werden sollte.

1.2 Gesundheitsrelevante Bereiche

Die Darstellung einer Initiative, die einen holistischen Ansatz verfolgt, wirkt überaus utopisch, weshalb versucht wird, Gesundheitsrelevante Bereiche zu benennen, die eine möglichst umfangreiche Bandbreite abdecken. In den Vorarbeiten von Dooris et al. (2010) wurden deshalb folgende 3 gesundheitsfördernde Schwerpunktbereiche für Universitäten/Hochschulen definiert:

- Gesunde und nachhaltige Lern-, Arbeits- und Lebensumgebungen zu schaffen (kurz: Gesunde Menschen und Umgebung);
- Gesundheit und nachhaltige Entwicklung als multidisziplinäre Querschnittsthemen in Lehrpläne, Forschung und Austausch zu integrieren (kurz: Gesunde Universität);
- Zur Gesundheit, zum Wohlbefinden und zur Nachhaltigkeit der Institute, Fakultäten, Zentren, der Universität und dessen Gemeinschaft beitragen (kurz: Gesunde Systeme).

Entsprechend diesen Bereichen lassen sich mehrere Unterthemen und –kategorien benennen. In Abb. 2 ist das Beispiel der University of Limerick, adaptiert an die Universität Bern, aufgeführt, wobei ebenfalls die Triebkräfte der öffentlichen Gesundheit aufgegriffen wurden.



Abb. 2: Gesundheitsfördernde Bereiche einer Universität/Hochschule (übersetzt und adaptiert, Quelle: University of Limerick, 'Healthy UL' Framework)

Durch die Bereitstellung qualitativ hochwertiger Dienstleistungen, Programme und Möglichkeiten geht der Bereich "Gesunde Menschen und Umgebung" auf die von den Arbeitsgruppen, dem Konsultationsprozess und in der aktuellen Forschung ermittelten Schlüsselfaktoren der Lebensführung ein. Diese Komponente empfiehlt die Priorisierung von Ressourcen für die Bedürftigsten, die Ausrichtung auf universitätsweite Initiativen und die Konsolidierung bestehender und neuer Programme, um die Wirkung zu verstärken. Dieser Bereich umfasst weitere Unterteilungen, die, wie bereits angesprochen, entsprechend an die Universität Bern adaptiert werden müssen. Es wird davon ausgegangen, dass die meisten Massnahmen der Initiative im Bereich "Gesunde Menschen und Umgebung" stattfinden werden. Daraus ergibt sich die Struktur der Website der Gesunde Universität Bern.

1.3 Handlungsfeld

In 2021 wurde eine ausführliche Bedarfsanalyse an der Universität Bern durchgeführt, sowie die Personalbefragung 2022, und resultierte in Handlungsfelder. Nach strategischen Austausch mit der Universitätsleitung wurde Mentale Gesundheit mit Fokus auf Umgang mit Belastungen & Stress als erstes Handlungsfeld priorisiert. Es wird davon ausgegangen, dass dieses Handlungsfeld mit den anderen Gesundheitsfördernden Bereichen zusammenhängt und von ihnen beeinflusst wird. Die Herausforderung lautet das Handlungsfeld Mentale Gesundheit mit Fokus auf Umgang mit Belastungen & Stress strategisch basiert auf den vorliegenden Daten und durch die Handlungsebenen des präsentierten Sozialökologischen Modell anzugehen.



2. Bibliographie

Bronfenbrenner, U. (1989). Ökologische Systemtheorie. In R. Vasta (Hrsg.), *Annals of Child Development*, Vol. 3, No. 6 (S. 187–249). Greenwich, CT: JAI Press.

Bronfenbrenner, U. (1995). Developmental ecology through space and time: A future perspective. In P. Moen, G. H. Elder, Jr., & K. Lüscher (Eds.), *Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development* (pp. 619–647). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10176-018>

Dooris, M., Cawood, J., Doherty, S. & Powell, S. (2010). *Healthy Universities: Concept, Model and Framework for Applying the Healthy Settings Approach within Higher Education in England*. Final Project Report.

University of Limerick, 'Healthy UL' Framework <https://www.ul.ie/sites/default/files//Healthy%20UL%20Framework.pdf>