

Salutogenese ... Lebenseinstellung, die dazu beiträgt, tägliche Belastungen und Lebenskrisen zu bewältigen. Ein überdauerndes Gefühl des Selbstvertrauens, das auch durch Schicksalsschläge, Misserfolge und Anfeindungen durch andere nicht infrage gestellt oder zerstört wird.

Das Modell des Kohärenzsinnns - Aaron Antonovsky Sense of Coherence (SOC)

Aaron Antonovsky (1923 – 1994) war ein Medizinsoziologe und Begründer der Salutogenese. Die Beschäftigung mit den generalisierten Widerstandsressourcen führte Antonovsky zum Modell des Kohärenzsinnns. Antonovsky versteht den Kohärenzsinn als allgemeine Orientierung, in der sich ein dauerhaftes, aber dynamisches Gefühl des Vertrauens ausdrückt.

Das SOC-Modell hat 3 Kernkomponenten:

Verstehbarkeit - Sense of Comprehensibility

Mit Verstehbarkeit ist gemeint, dass die Ereignisse des Lebens strukturiert, erklärbar und verstehbar sind. Also zu einem konsistenten Bild zusammengeführt werden können.

Handhabbarkeit - Sense of Manageability

Die Handhabbarkeit beschreibt die Überzeugung eines Menschen, dass Schwierigkeiten lösbar sind. Sie beinhaltet das instrumentelle Vertrauen und die Fähigkeit zur realistischen Einschätzung über die eigenen und sozialen Ressourcen, um Anforderungen zu bewältigen.

Sinnhaftigkeit - Sense of Meaningfulness

Sinnhaftigkeit bezieht sich auf das Ausmaß, mit welchem der Mensch sein Leben als sinnvoll empfindet. Sie kann als Motivation oder Ansporn gedeutet werden, Schwierigkeiten in Angriff zu nehmen und zu bewältigen, einen Sinn darin zu sehen und aus dieser Erfahrung zu lernen.

Kontakt:

Katharina Hanyka, M katharina.hanyka@kphvie.ac.at

Aspekte der Gesundheitsförderung:



¹Quelle: Landesvereinigung für Gesundheit, Niedersachsen E. V.