

**Was hält Menschen „gesund“ –
auch unter schweren Belastungssituationen**

Modell zur Förderung bzw. Erhaltung der Gesundheit: („Salutogenetisches Modell“)

ANTONOVSKY (1979)

zeitweise
Freiwilligen-Agentur Bremen

Der zentrale Angelpunkt für die Erhaltung der Gesundheit unter schwierigsten Bedingungen ist ein „**KOHERÄNZGEFÜHL**“ (Sence of coherence) = Gefühl in einen großen Zusammenhang eingebettet zu sein.

Dreifaches **Vertrauen**

Wenn die Herausforderungen ...

➤ **verstehbar**

= Das Vertrauen, dass die Lebensherausforderungen strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind: „**Verstehbarkeit**“

➤ **handhabbar (Weg wissen)**

= Das Vertrauen, dass einem Menschen Ressourcen und Fähigkeiten zur Verfügung stehen, um den Herausforderungen zu begegnen: „**Handhabbarkeit**“

➤ **bedeutsam bzw. „sinn“-voll sind (es sich lohnt) (erreichbares und vorstellbares Ziel)**

= Das Vertrauen, dass die Herausforderungen Anstrengung und Engagement lohnen und Sinn haben: „**Bedeutsamkeit**“



Varianten

Menschen

wachsen auf

in unterschiedlichen

Lebensbedingungen

- schwere Bedingungen / gar Not =

- leichte Bedingungen =

- schwere Bedingungen / gar Not =

- unbeschwert... =

unzufrieden und krank

zufrieden und körperlich gesund

zuversichtlich, zufrieden und gesund

unzufrieden, resigniert und krank

nicht verwunderlich

verwunderlich