



1.KONGRESS FÜR KINDER- UND JUGENDFÖRDERUNG  
FÜR DAS LEBEN LERNEN, ENGELBERG, 14.-17. JULI 2008

**GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN  
ALS LEBENSLANGER PROZESS (SUMMARY)**

PROF. DR. PASQUALINA PERRIG-CHIELLO, UNIVERSITÄT BERN

© 2008 Das Copyright liegt bei der Verfasserin dieses Referats

---

# GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN ALS LEBENSLANGER PROZESS (SUMMARY)

---

Ein langes, gesundes und zufriedenes Leben ist biographisch verankert. Aus Langzeitstudien wissen wir, dass gesundheitsbezogene Einstellungen und Verhaltensweisen schon früh im Leben erworben werden und recht zeitstabile Masse sind. Es gibt zunehmend empirische Evidenz, dass biographische Erfahrungen die Einstellungen und den Lebensstil von Individuen und Gruppen nachhaltig prägen. Die unterschiedlichen Lebenserfahrungen widerspiegeln sich in den individuellen Gesundheitsbiographien von Frauen und Männern. Lebenserfahrungen und Gesundheitsbiographien variieren je nach Verfügbarkeit und Nutzung von physischen, psychischen und sozialen Ressourcen. Diese wiederum sind vor allem abhängig

- vom soziokulturellen und historischen Kontext wie Bildung und Kohortenzugehörigkeit;
- von intra- und interindividuellen Unterschieden (Geschlechtsunterschiede, Altersunterschiede, frühkindliche Erfahrungen, Erziehungsstil, Persönlichkeit).

Vor diesem Hintergrund wird in diesem Vortrag postuliert, dass Gesundheit und Wohlbefinden über die Lebensspanne zum einen soziales Schicksal ist, zum andern aber individuelles Schicksal. In diesem Beitrag werden vier Thesen aufgestellt, welche mit aktuellen Daten illustriert und untermauert werden:

1. Ungleiche Chancen aufgrund von Bildung, Armut, Erziehungsstil im Kindes- und Jugendalter, vor allem aber auch aufgrund des Geschlechts, wirken sich in der späteren Biographie auf Gesundheit und Wohlbefinden signifikant aus.
2. Im mittleren Lebensalter sind die Weichen für ein gesundes und erfülltes Alter bereits gelegt.
3. Der Selbstverantwortlichkeit kommt eine zentrale Rolle zu.

Die vorgestellten Ergebnisse zeigen einen Handlungsbedarf auf verschiedenen Ebenen:

Individuelle Ebene: (Früh-)Förderung von Selbstverantwortlichkeit. Die Handlungskompetenzen der Jugendlichen sollen stärker berücksichtigt und besser gestützt werden.

Familiale Ebene: Gesundheit und Wohlbefinden sind nicht nur eine individuelle Angelegenheit, sondern stark auch von salutogenen und pathogenen *familialen* Einstellungen und Verhaltensweisen abhängig. Die Erziehungskompetenzen von Familien müssen gestärkt bzw. ihre Leistungspotentiale besser genutzt werden.

Gesellschaftliche Ebene: Gesundheit ist nicht nur eine individuelle und familiale Angelegenheit, sondern auch von *sozialen und kulturellen Bedingungen* abhängig. Deshalb sollte die Chancengleichheit unter Kinder und Jugendlichen realisiert werden.

Das Fazit des Vortrages ist ein Plädoyer für eine Öffnung der Perspektive in Forschung und Praxis: Da Gesundheit ist im Wesentlichen biographisch bedingt ist, ist im Diskurs zur Promotion psychischer und physischer Gesundheit eine Lebensspannen-Perspektive unerlässlich. Notwendig ist zudem eine geschlechtersensible Zugangsweise (Gendermainstream in Erziehung, Ausbildung, Prävention, Diagnose, Intervention) die sowohl den Unterschieden wie auch den Gemeinsamkeiten Rechnung trägt.

Das Skript für Gesundheitsbiographien wird schon in jungen Jahren geschrieben. Sorgen wir dafür, dass die Ausgangsbedingungen für ein gutes Leben schon in jungen Jahren garantiert sind!