

Lebenskompetenzen als Schutzfaktoren

Begriffsklärung, Geschichte, Konzept

Prof. Dr. Martin Hafen
*Institut Sozialmanagement,
Sozialpolitik und Prävention*
martin.hafen@hslu.ch



Fachverband Sucht, Präventionstag
Basel, 04. September 2018

Thematische Schwerpunkte

Die Form der (Lebens-)Kompetenz

Lebenskompetenzen als Schutzfaktoren

Lebenskompetenzen und Gesundheitskompetenz

Die Förderung von Lebenskompetenzen

Lebenskompetenzen und die Suchtprävention



Die Form der (Lebens-)Kompetenzen



Die Form der Kompetenz in der Fachliteratur

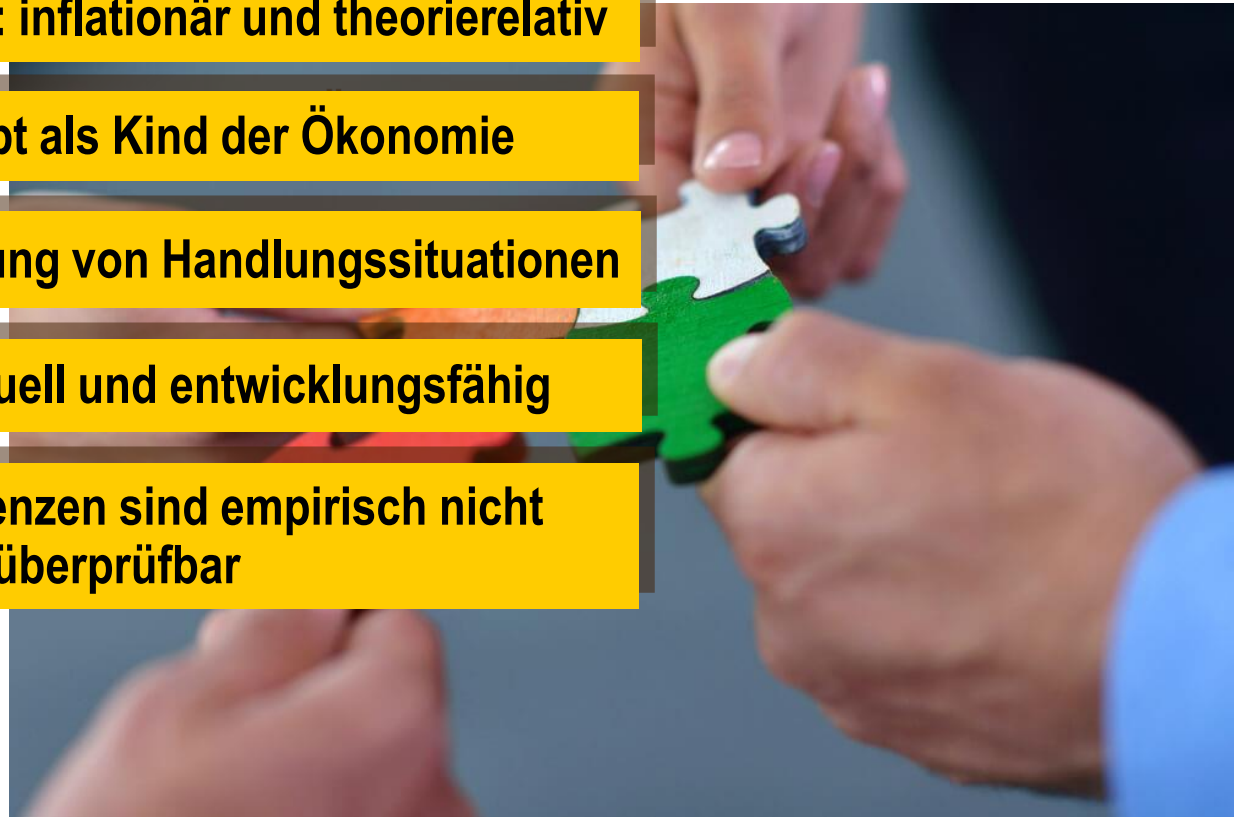
Der Kompetenzbegriff: inflationär und theorieorientiert

Das Kompetenzkonzept als Kind der Ökonomie

Kompetente Bewältigung von Handlungssituationen

Kompetenzen: individuell und entwicklungsfähig

Konsequenz: Kompetenzen sind empirisch nicht fass- und nur indirekt überprüfbar



Die Form der Kompetenz – systemtheoretisch

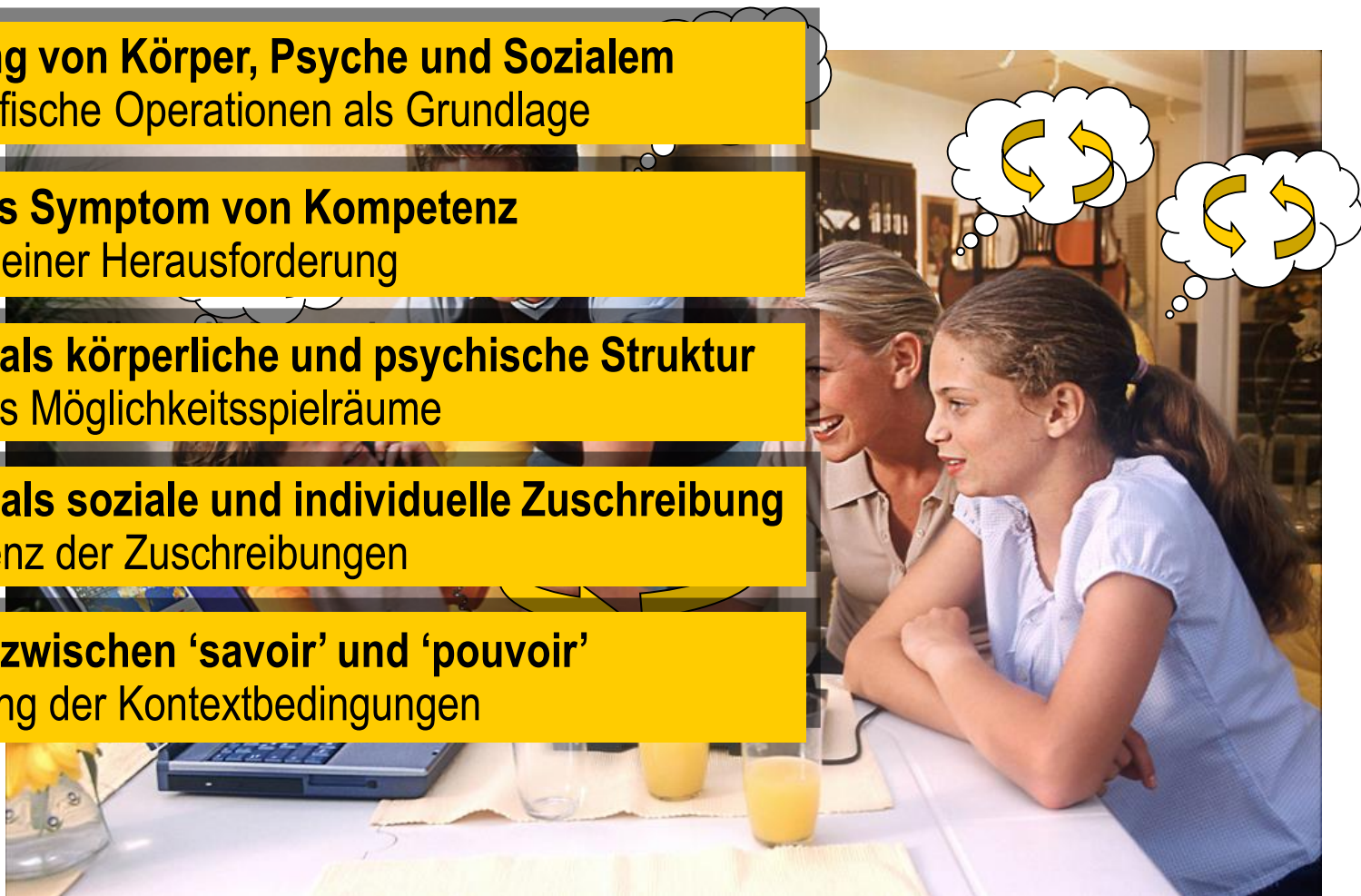
Die Trennung von Körper, Psyche und Sozialem
Systemspezifische Operationen als Grundlage

Verhalten als Symptom von Kompetenz
Bewältigung einer Herausforderung

Kompetenz als körperliche und psychische Struktur
Strukturen als Möglichkeitsspielräume

Kompetenz als soziale und individuelle Zuschreibung
Die Kontingenz der Zuschreibungen

Kompetenz zwischen 'savoir' und 'pouvoir'
Die Bedeutung der Kontextbedingungen



Der Erwerb von Kompetenzen

Bewusste und unbewusste Erfahrungen im Zuge der Auseinandersetzung mit der Umwelt als Basis

Je konsistenter die Erfahrung, desto stabiler der Aufbau oder Nichtaufbau von Kompetenzen als Aspekte der Persönlichkeit eines Menschen

Die Selbstorganisation des psychischen Systems und und die Dynamik seiner Umwelt

Die Konsequenz: Kompetenzen können nicht gelehrt, sondern nur durch stetig wiederholte Erfahrung erworben werden.

Die Bedeutung des Kompetenzerwerbs in der ersten Lebensphase



Die Form der Lebenskompetenzen

Kompetenzen zur Bewältigung von Herausforderungen im Alltag mit Blick auf ein gelingendes Leben

«Lebenskompetenzen sind Fähigkeiten für ein anpassungsfähiges und konstruktives Verhalten, das den Individuen ermöglicht, angemessen mit den Anforderungen und Herausforderungen des Alltags umzugehen.»



Lebenskompetenzen als Schutzfaktoren



Präventionstheoretische Vorbemerkungen

Prävention durch Verminderung von Risikofaktoren
und Stärkung von Schutzfaktoren

Lebenskompetenzen als Schutzfaktoren

Resilienz und Salutogenese als Schutzfaktorenkonzepte



Beispiele von Lebenskompetenzen gemäss WHO

Entscheidungen fällen

Probleme lösen

kreatives Denken

kritisches Denken

Selbsterkenntnis

kommunikative Kompetenzen

Beziehungskompetenz

emotionale Kompetenz

Stressregulationskompetenz



Die Schwierigkeit der Operationalisierung

Weiteres Beispiel: Selbstwirksamkeitserwartung

Begeisterung, Lust, Neugier, Kreativität

Das Bewältigen von Herausforderungen

Die Bedeutung der sozialen Resonanz



Weiteres Beispiel: Kohärenzgefühl

Verstehbarkeit

Handhabbarkeit

Bedeutsamkeit



Weiteres Beispiel: Risikokompetenz

Risikokompetenz: weniger Kognition als Intuition

Intuition basiert auf Erfahrungen

Kinder brauchen Erfahrung mit riskanten Situationen



Weiteres Beispiel: Selbstregulationsfähigkeit

Der Marshmallow-Test

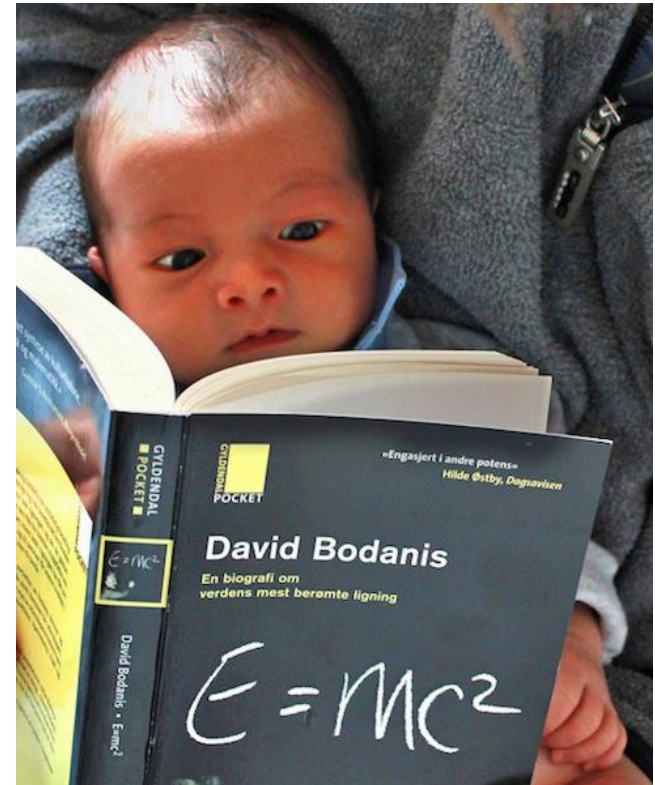
Prädiktor für Gesundheit, Suchtmittelmissbrauch, Einkommen und Straffälligkeit



Weiteres Beispiel: Kognitive Intelligenz

Kognitive Intelligenz und Schulerfolg

Die Bedeutung von Kreativität und Bewegung



Lebenskompetenzen und Gesundheitskompetenz



Das Konzept der Gesundheitskompetenz

Ein engeres und ein breiter gefasstes Verständnis

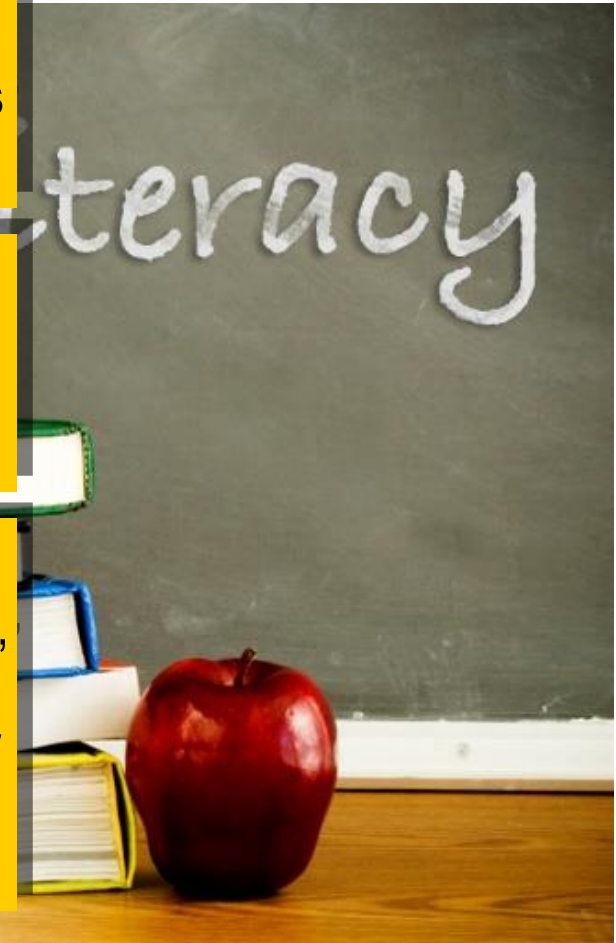
- das klinische Verständnis: Lesen von Gesundheitsinfos
- das Public Health Verständnis: die gesunde Wahl

Die Definition von Nutbeam

- funktionale Gesundheitskompetenz
- kommunikative Gesundheitskompetenz
- kritische Gesundheitskompetenz

Die Definition von Kickbusch

«Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit des Einzelnen, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken – zu Hause, in der Gesellschaft, am Arbeitsplatz, im Gesundheitssystem, im Markt und auf politischer Ebene.»



Gesundheitskompetenz als wissensbasierte Kompetenz

Entscheidung als bewusste Wahl, als Ent-Scheidung

Zwei Ausprägungen von Wissen

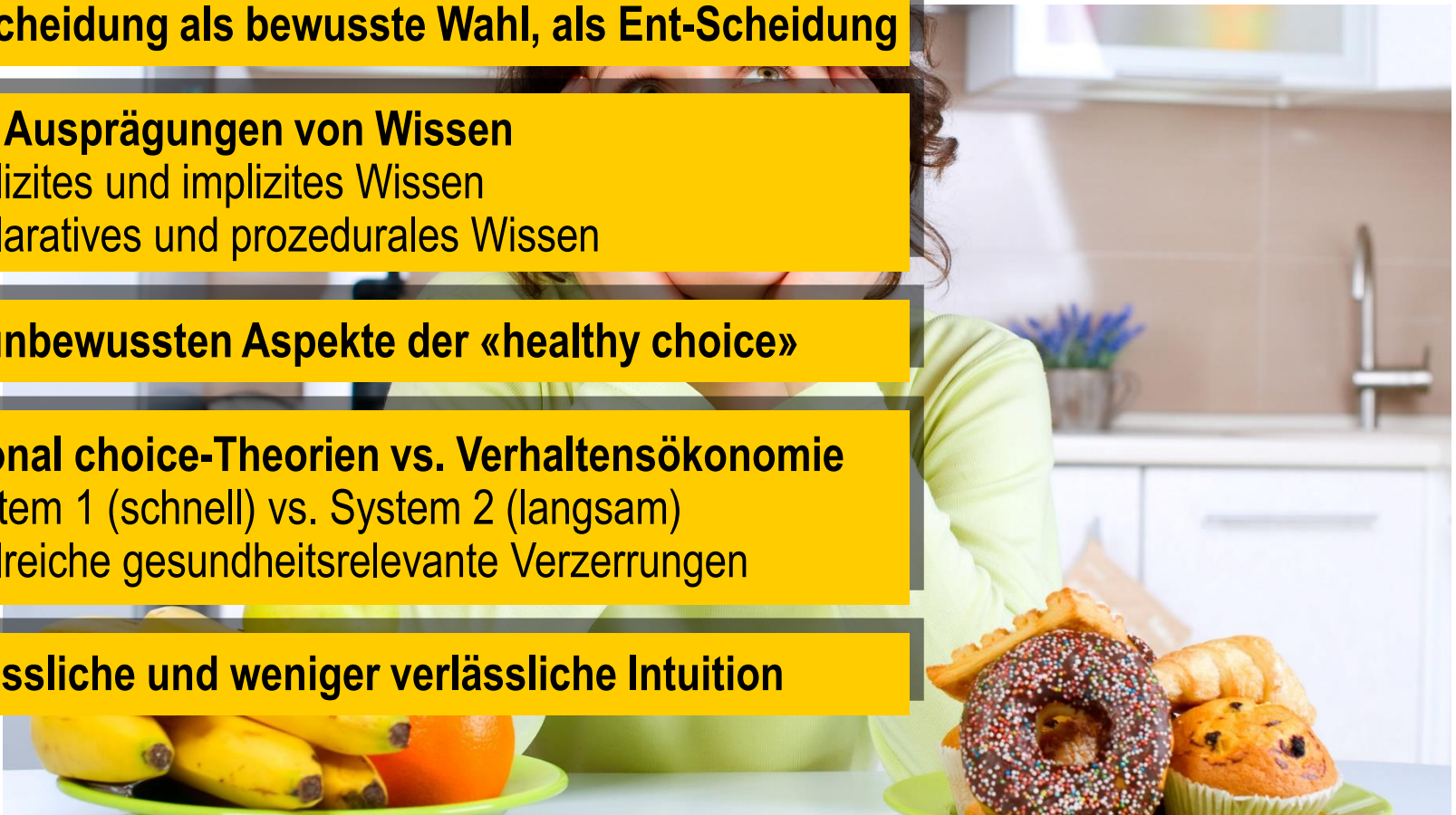
- explizites und implizites Wissen
- deklaratives und prozedurales Wissen

Die unbewussten Aspekte der «healthy choice»

Rational choice-Theorien vs. Verhaltensökonomie

- System 1 (schnell) vs. System 2 (langsam)
- zahlreiche gesundheitsrelevante Verzerrungen

Verlässliche und weniger verlässliche Intuition



Gesundheitskompetenz als Lebenskompetenz

Gesundheit als Aspekt des Lebens

Gesundheit – bio-psycho-sozial

Selbstregulationsfähigkeit

Selbstwirksamkeitserwartung

Risikokompetenz

Sprachkompetenz

Intelligenz

Konfliktfähigkeit

Kritisches Denken etc. pp.



Wie können Lebenskompetenzen gefördert werden?



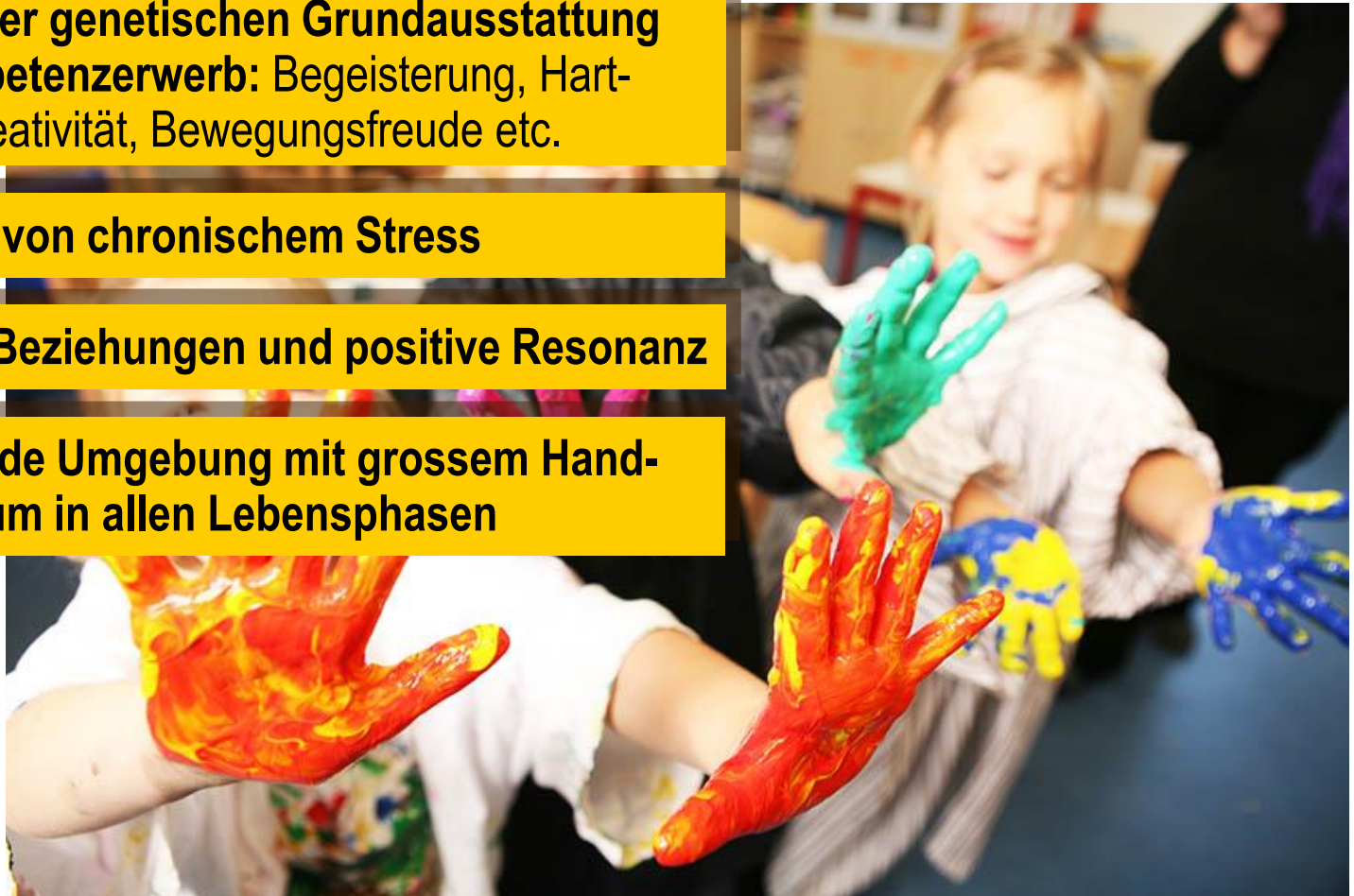
Die Umweltbedingungen für den Kompetenzaufbau

Bewahrung der genetischen Grundausstattung für den Kompetenzerwerb: Begeisterung, Hartnäckigkeit, Kreativität, Bewegungsfreude etc.

Abwesenheit von chronischem Stress

Verlässliche Beziehungen und positive Resonanz

Eine anregende Umgebung mit grossem Handlungsspielraum in allen Lebensphasen



Wider ein mechanistisches Förderungsverständnis

Selbstorganisierende Systeme

Die neuronale Entwicklung

**Erziehung und andere pädagogische
Interventionsversuche als soziale Ein-
flussfaktoren neben andern**



Im Fokus: Lebenskompetenzen im Lehrplan 21

Frühe Selektion und Leistungsdruck

Fokussierung auf Fehlervermeidung

Der Fokus auf Schwächen statt Stärken

Geringer Einfluss auf Lerninhalte

Zu wenig individuumsgerecht

Zu wenig Bewegung und Kreativität

Konkurrenz statt Solidarität

Fazit: Die Förderung von Lebenskompetenzen in den gängigen Schulstrukturen ist eine Herausforderung.



Lebenskompetenzen in der Suchtprävention



Warum Lebenskompetenzen in der Suchtprävention?

Viele der Lebenskompetenzen schützen auch vor Sucht und vor anderen Problemen

Die Erfolge der schulischen Programme zur Förderung von Lebenskompetenzen

Förderung von Lebenskompetenzen in anderen Kontexten



Evidenzbasierte Förderung von Lebenskompetenzen

Wissenschaftlich belegte Einzelkompetenzen

Methoden mit erbrachtem Wirkungsnachweis

Angemessene Berücksichtigung der Kontextbedingungen

Umsichtige Vorbereitung und Begleitung von MultiplikatorInnen

Evaluation nach Möglichkeit

Fokus auf Nachhaltigkeit



Abschliessende Bemerkungen

Lebenskompetenzen sind Schutzfaktoren und stehen damit zwangsläufig im Fokus der (Sucht-)Prävention.

Diverse Konzepte von Prävention und Gesundheitsförderung fokussieren auf Lebenskompetenzen.

Kompetenzen können nicht gelehrt, sondern nur auf Basis von Erfahrungen erworben werden.

Es geht darum, in allen Lebensphasen Gelegenheiten für solche Erfahrungen zu schaffen.

Das kann im Rahmen von Suchtpräventionsprojekten geschehen, am besten aber im Alltag.

Ich danke für die Aufmerksamkeit



Zitierte Literatur

- Antonovsky, Aaron (1997): *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Dt. erw. hrsg. von Alexa Franke. Tübingen (dgv).
- Bandura, Albert (1998). *Self-efficacy. The exercise of control*. 2. Auflage. New York
- Barnett, W. Steven (2011). Effectiveness of Early Educational Intervention. *Science*, Vol. 333, August 2011: 975-978.
- Bühler, Anneke/Thrul, Johannes (2013): Expertise zur Suchtprävention. Aktualisierte und erweiterte Neuauflage der «Expertise zur Prävention des Substanzmissbrauchs». Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Departemente «Bildung, Kultur und Sport» (BKS) & «Gesundheit und Soziales» (DGS) des Kantons Aargau (Hrsg.) (2012). *Schwerpunktprogramm «gesund und zwäg i de Schuel»*. Aarau: BKS/DGS.
- Euler, Dieter & Metzger, Christoph (2004). *Sozialkompetenzen bestimmen, fördern und prüfen: Grundfragen und theoretische Fundierung*. Reihe Sozialkompetenzen in Theorie und Praxis, Band 1, St. Gallen: Institut für Wirtschaftspädagogik an der Universität St. Gallen.
- Gigerenzer, Gerd (2013). *Risiko: Wie man die richtigen Entscheidungen trifft*. München: Bertelsmann.
- Hafen, Martin (2013). *Grundlagen der systemischen Prävention. Ein Theoriebuch für Lehre und Praxis*. Zweite, vollständig überarbeitete Auflage, Heidelberg: Carl Auer.
- Hafen, Martin (2015). Selbst- und Sozialkompetenzen in Ausbildungsgängen der Sozialen Arbeit. *Schweizerische Zeitschrift für Soziale Arbeit* 18, 7-23.
- Hafen, Martin (2017). Die Entwicklung der Gesundheitskompetenz in der frühen Kindheit *Public Health Forum* 25(1): 81–83.
- Hafen, Martin (2018). Gesundheitskompetenz, Lebenskompetenzen und die Suchtprävention. *SuchtMagazin* 4, 44: 5-11.
- Hoff, Tanja; Klein, Michael; Arnaud, Nicolas; Bühler, Anneke; Hafen, Martin; Kalke, Jens; Lagemann, Christoph; Moesgen, Diana; Schulte-Derne, Frank; Wolstein, Jörg (2014). *Memorandum Evidenzbasierung in der Suchtprävention – Möglichkeiten und Grenzen*. Köln: Deutsches Institut für Sucht- und Präventionsforschung der Katholischen Hochschule NRW, Abt. Köln.
- Hüther, Gerald & Hauser, Uli (2012). *Jedes Kind ist hoch begabt: Die angeborenen Talente unserer Kinder und was wir aus ihnen machen*. 3. Aufl. München: Albrecht Knaus
- Kahneman, Daniel (2012). *Schnelles Denken, langsames Denken*. München: Siedler.
- Kaufhold, Marisa (2006). *Kompetenz und Kompetenzerfassung. Analyse und Beurteilung von Verfahren der Kompetenzerfassung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Kickbusch, Ilona (2006). *Die Gesundheitsgesellschaft*. Gamburg: Verlag für Gesundheitsförderung.
- Liessmann, Konrad P. (2014). Das Verschwinden des Wissens. *Neue Zürcher Zeitung*, 15.9.2014, S. 21.

Zitierte Literatur

- Luhmann, Niklas (1994). *Soziale Systeme. Grundriss einer allgemeinen Theorie*. 5. Aufl. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Luhmann, Niklas (2000). *Organisation und Entscheidung*. Opladen/Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.
- Moffitt, Terry E.; Arseneault, L.; Belsky, D. ... & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7): 2693–2698
- Nutbeam, Dan (2000). *Health Literacy as a public goal*. *Health Promotion International*, 15 (3): 259-267.
- Polanyi, Michael (1967). *The Tacit Dimension*. New York: Anchor Books.
- Robinson, Ken (2015). *Creative Schools: The Grassroots Revolution That's Transforming Education*. In Zusammenarbeit mit Lou Aronica. New York: Viking.
- Roth, Gerhard (2012). *Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten. Warum es so schwierig ist, sich und andere zu verändern*. 7. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Soellner, Renate; Huber, Stefan; Lenartz, Norbert & Rudinger, Georg (2010). Facetten der Gesundheitskompetenz – eine Expertenbefragung. *Zeitschrift für Pädagogik*, 56 Jg. 2010, Beiheft 56: 104-114.
- WHO – World Health Organization (Hrsg.) (1998): *Health Promotion Glossary*. Geneva: WHO.