

## POSITIONSPAPIER

### Gesundheitsbildung an Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz

Gesundheit fördern und stärken ist ein zunehmend bedeutendes gesellschaftspolitisches Thema. In einer älter werdenden Gesellschaft mit stetig steigender Lebenserwartung ist eine frühzeitige Gesundheitsförderung, die es Menschen ermöglicht, länger selbstbestimmt und ohne Beeinträchtigungen zu leben sehr wichtig. Viele Menschen investieren bereits heute in ihre Gesundheit und nutzen die umfassenden Gesundheitsangebote beispielsweise in den Bereichen Ernährung, Bewegung oder Entspannung.

Es ist erklärter politischer Wille mit Maßnahmen der gesundheitlichen Prävention die Gesundheitschancen der Bevölkerung zu verbessern und sozial bedingte und geschlechtsbezogene Ungleichheit von Gesundheitschancen abzubauen. Gesundheitskompetenz zu ermöglichen ist eine öffentliche Aufgabe, nicht nur in der schulischen Bildung, sondern gerade auch in der Erwachsenenbildung. Bildungsangebote im Bereich der Gesundheitsbildung gewinnen in diesem Zusammenhang zunehmend an Relevanz.

Gemäß §2 des rheinland-pfälzischen Weiterbildungsgesetzes soll Weiterbildung „durch bedarfsgerechte Bildungsangebote zur Chancengleichheit [...] beitragen, Bildungsdefizite abbauen, die Vertiefung, Ergänzung und Erweiterung vorhandener oder den Erwerb neuer Kenntnisse, Fähigkeiten und Qualifikationen ermöglichen und zu eigenverantwortlichem und selbstbestimmtem Handeln [...] befähigen“.

Volkshochschulen wirken ganz entscheidend daran mit, dass möglichst viele Menschen Kompetenzen erwerben können, um ihre Gesundheit zu erhalten. Eindrücklich belegen dies die Zahlen. 115.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer besuchen die vhs-Angebote. Das entspricht rund 10.000 Kursen und 140.000 Unterrichtsstunden. Die Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz bieten ihren Teilnehmenden ein breites Spektrum an gesundheitsfördernden Bildungsangeboten. Die Angebote wenden sich an unterschiedliche Milieus und Lebenswelten. Sie sprechen gezielt Ältere, Familien, Eltern, die Bevölkerung eines Stadtteils, Menschen mit Migrationshintergrund oder auch Beschäftigte im Betrieb an. Bundesweit sind Volkshochschulen der größte Anbieter der Gesundheitsbildung und mit ihrer Erfahrung, ihrer Kompetenz sowie ihrer flächendeckenden Präsenz angesehene Partner in der Gesundheitsförderung.

#### Gesundheitsbildung an Volkshochschulen umfasst:

- ein breites Themenspektrum mit Angeboten in den Bereichen:
  - Bewegung/Fitness
  - Körpererfahrung/Entspannung
  - Ernährung/Kochen
  - Erkrankungen/Heilmethoden/Gesundheitspflege
- Angebote, die sich an gesellschaftlichen Entwicklungen und der Nachfrage orientieren
- Angebote zur Prävention in Kooperation mit den Krankenkassen nach § 20 SGB V
- Angebote zur Verhaltens- und Verhältnisprävention im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung

- Projekte zum Abbau sozialer Ungleichheit und gesundheitlicher Benachteiligung in der Kommune/Region
- Fortbildung für Lehrkräfte in der Gesundheitsförderung

### **Gesundheitsbildung an Volkshochschulen:**

- stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz („Salutogenese“)
- bietet Menschen die Möglichkeit, den persönlich passenden Weg zu finden
- fokussiert verstärkt auf gesundheitsfördernde Faktoren und weniger auf krankmachende Faktoren (Ressourcenansatz)
- berücksichtigt die unterschiedlichen Belange und Bedürfnisse der Menschen (Subjektorientierung)
- verbindet körperliche, psychische, soziale und ökologische Faktoren (multifaktorielles Verständnis von Gesundheit)
- ist Lernen mit allen Sinnen
- verbindet Lernen mit Alltag und Lebenswelt
- heißt freiwillig, gemeinsam und selbstständig Lernen (Fokus Erwachsenenbildung)
- bedeutet lebensbegleitendes Lernen

Kontinuierlich sichern und entwickeln Volkshochschulen die Qualität ihrer Angebote. Bundesweit haben sie sich auf programmspezifische Qualitätsempfehlungen des Bundesarbeitskreises Gesundheit im Deutschen Volkshochschul-Verband (dvv) verständigt<sup>1</sup>. Im Rahmen einer bundesweiten Wirkungsanalyse konnte nachgewiesen werden, dass die Kurse im Bereich Entspannung nachweislich die gesundheitsbezogene Lebensqualität steigern und psychische und körperliche Beschwerden senken.

Mit ihren vielfältigen Angeboten, guten und fairen Konditionen und qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern leisten Volkshochschulen einen bedeutenden Beitrag zur Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz.

#### **Studie belegt: VHS macht gesünder**

„Lässt sich die Verbesserung der Gesundheit durch VHS Entspannungskurse wissenschaftlich belegen?“ lautet die zentrale Fragestellung einer Studie, die das Uni-Klinikum Hamburg-Eppendorf im Auftrag des Deutschen Volkshochschul-Verbandes und mit Förderung der im vdek organisierten Ersatzkassen durchgeführt hat. Befragt wurden zu Kursbeginn, Kursende und nach 3 Monaten bundesweit über 1000 Teilnehmer/innen aus 132 Kursen (Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung).

Das Ergebnis: Die Kurse verbessern die gesundheitsbezogene Lebensqualität und vermindern psychische und körperliche Beschwerden signifikant. Die Gesundheitsgewinne traten bei Männern und Frauen, Anfängern und Fortgeschrittenen, Jüngeren und Älteren gleichermaßen ein und hielten sogar nach 3 Monaten an. Wichtig für die positive Wirkung ist aber die regelmäßige Anwendung des Verfahrens.

Weitere Informationen zur Studie: [www.vhs-rlp.de](http://www.vhs-rlp.de) (Pfad: Programmbereiche und Themen – Gesundheit).

Stand: 14. Februar 2019

<sup>1</sup> Arbeitskreis Gesundheit der vhs-Landesverbände (Hg): Qualitätsbausteine für die Gesundheitsbildung an Volkshochschulen, 2003.