

Vorbeugen ist besser als Heilen

von Jörg Wolstein

*Über Prävention und
die Weisheit des Hippokrates*

Hippokrates merkte es schon um 400 v. Chr. an: Wer einer Krankheit vorbeugt, muss gar nicht erst nach Methoden der Heilung fragen. Denn die Heilung ist vermutlich komplizierter und, aus heutiger Sicht nicht unwichtig, auch teurer. Die Bamberger Psychologie hat einige wegweisende Präventionsprojekte angestoßen, die zum Beispiel Jugendlichen helfen, bevor sie die Kontrolle verlieren etwa durch Alkoholmissbrauch, Spielsucht oder Gefahren der virtuellen Welt wie Cybermobbing. Dieses Engagement spiegelt sich auch im Bachelorfach *Gesundheitspsychologie* wider.



Die *dirty four*, die „schmutzigen Vier“:

- (1) Alkohol- und (2) Tabakkonsum sowie
- (3) falsche Ernährung und (4) zu wenig Bewegung.

Erkrankungen, die sich auf vermeidbare Risikoverhaltensweisen zurückführen lassen, werden oft als „Zivilisationskrankheiten“ oder als *lifestyle diseases* bezeichnet. Dazu gehören zum Beispiel der Herzinfarkt, Erkrankungen der Gelenke, Krebskrankheiten, aber auch verschiedene psychische Störungen.

Als wichtigste Ursachen wurden die sogenannten *dirty four* identifiziert, also die „schmutzigen Vier“: (1) Alkohol- und (2) Tabakkonsum sowie (3) falsche Ernährung und (4) zu wenig Bewegung. Hinzu kommen zu viel Stress oder mangelnde Stressbewältigung, die sowohl zu körperlichen als auch zu psychischen Störungen führen können. Im Grunde, könnte man denken, müssten also nur alle Menschen damit anfangen, gesund zu leben, und schon wären viele schwere Krankheitsbilder eine Seltenheit. Wirklich?



Prävention ist nicht gleich Prävention

Aus der Psychologie wissen wir, dass die beste Vorhersage für zukünftiges Verhalten das bisherige Verhalten ist. In anderen Worten: Der zivilisierte Mensch ist träge und möchte am liebsten weitermachen wie immer. Doch wenn eine Erkrankung erst einmal aufgetreten ist, wird die Behandlung möglicherweise kompliziert, wenn es denn überhaupt noch eine Chance auf Genesung gibt. Daher merkte schon Hippokrates um 400 v. Chr. an, dass Vorbeugen besser sei als Heilen. Damit hat er einen Gedanken vorweggenommen, der eigentlich erst seit dem 19. Jahrhundert ernsthaft in Betracht gezogen wird: Die Verringerung von Risikofaktoren als Krankheitsvorbeugung. Streng genommen handelt es sich hierbei um *Krankheitsprävention*, die in der Regel aber meist mit *Prävention* abgekürzt wird. Eng mit der Prävention verwandt ist übrigens die Gesundheitsförderung, die eher eine Maßnahme zur Verbesserung von Schutzfaktoren zum Erhalt der Gesundheit ist.

Auch im Bamberger Institut für Psychologie werden in verschiedenen Arbeitsgruppen Themen der Prävention und Gesundheitsförderung beforscht und gelehrt, unter anderem seitdem auf Wunsch der Studierenden 2008 im Bachelorstudengang Psychologie das Fach *Gesundheitspsychologie* eingeführt wurde.

Die Prävention lässt sich nach verschiedenen Gesichtspunkten weiter unterteilen, zum Beispiel, ob Maßnahmen noch vor dem Auftreten von Krankheitssymptomen (*primär*) oder bei den ersten Zei-

chen einer Erkrankung (*sekundär*) ansetzen. Eine andere Unterscheidungsmöglichkeit ist, welche Zielgruppe durch die Maßnahme erreicht werden soll: *Universelle* Prävention versucht alle Menschen zu erreichen, *selektive* nur die Risikogruppen und *indizierte* Prävention solche Personen, bei denen schon Warnsignale einer drohenden Störung aufgetreten sind.



Netzgänger leben manchmal gefährlich

Eine Maßnahme der *universellen Prävention* ist das Bamberger *Netzgänger*-Projekt zur Vorbeugung des riskanten Internetgebrauchs. Das Projekt wurde 2009 in Kooperation mit dem Clavius-Gymnasium in Bamberg und dem Friedrich-Rückert Gymnasium in Ebern ins Leben gerufen und wird inzwischen in Schulen in ganz Bayern durch-

geführt. Die Finanzierung erfolgt durch das *Staatsministerium für Wirtschaft und Medien, Energie und Technologie*. Weitere Gelder zur Projektentwicklung kamen von der *Bürgerstiftung Nürnberg*.

Netzgänger basiert auf dem *Peer-Prinzip*. Das bedeutet, dass Schülerinnen und Schüler der höheren Klassenstufen an der Universität Bamberg zu Multiplikatoren (*Peers*) in einem der Bereiche *Virtuelle Spielwelten*, *Soziale Netzwerke*, *Cybermobbing* und *Recht im Netz* ausgebildet werden. Diese Schulung erfolgt durch Studierende der Gesundheitspsy-

netz gänger

chologie. Die Peers besuchen zudem in der Regel über die Zeitdauer von mindestens einem Schuljahr ein begleitendes Schulfach im Rahmen des Regelunterrichts („P-Seminar“).

Sie führen die Präventionsmaßnahme in ihren Schulen durch, indem sie Workshops für Schülerinnen und Schüler der fünften und sechsten Jahrgangsstufe anbieten. Das Team der Universität Bamberg bleibt in allen Projektphasen Ansprechpartner für die Peers und die Schulen. Die Peers verbleiben auch nach Abschluss der Intervention im Umfeld der Zielgruppe und stehen somit weiterhin als Ansprechpartner zur Verfügung. Dies führt zu einer hohen Nachhaltigkeit der Maßnahme, an der

im vergangenen Jahr mehr als 4.000 Schülerinnen und Schüler teilgenommen haben.

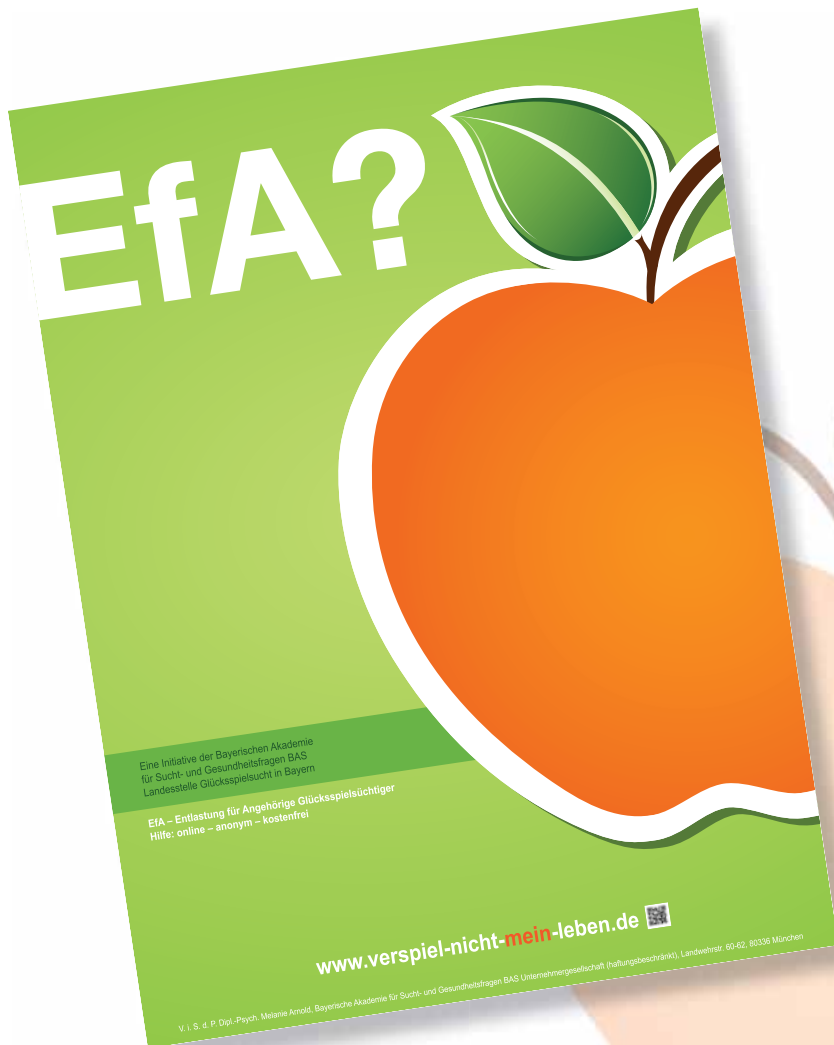
Die Wirksamkeit des Projekts wurde von Seiten der Universität umfangreich untersucht. Es konnte gezeigt werden, dass die Projektteilnahme zu signifikanten Veränderungen in präventionsrelevanten Variablen sowohl bei den Peers als auch bei den Schülerinnen und Schülern der Zielgruppe führt. *Netzgänger* wurde 2011 für den *Klicksafe-Preis* nominiert, der zusammen mit dem *Grimme-Online Award* vergeben wird und im Februar 2014 zum „Projekt des Monats“ der Bundesdrogenbeauftragten ernannt.



Verspiel nicht mein Leben

Eine Maßnahme der *selektiven Prävention* ist das Projekt EFA, eine Online-Schulung für Angehörige von Glücksspielern, die in Kooperation mit der *Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen* und der *Landesstelle Glücksspielsucht* durchgeführt und evaluiert wird.

Mit den im Projekt zur Verfügung gestellten Informationen sollen die teilnehmenden Angehörigen entlastet und wieder handlungsfähig werden. Inhalte sind zum Beispiel die Themen *Stress*, *Verantwortung*, *Kommunikation*, *soziale Unterstützung* und *Zukunftsplanung*. Das Projekt wurde 2013 begonnen und erste Daten zur Wirksamkeit werden zurzeit ausgewertet.





Hart am Limit

Schließlich führen Bamberger Psychologinnen und Psychologen ebenfalls in Kooperation mit der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen eine Maßnahme der indizierten Prävention zur Verhinderung des Alkoholmissbrauchs bei Kindern und Jugendlichen durch: Hart am Limit (HaLT). Das Projekt wird seit 2007 vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, vom Bundesgesundheitsministerium, von zahlreichen Krankenkassen, freien Trägern und den teilnehmenden Kommunen finanziert und inzwischen in 45 Städten und Landkreisen in ganz Bayern durchgeführt.

In diesem Projekt werden Kinder oder Jugendliche, die wegen einer Alkoholvergiftung in eine Klinik eingeliefert werden, nach der Ausnüchterung von einer HaLT-Mitarbeiterin oder einem HaLT-Mitarbeiter noch in der Klinik auf die Hintergründe des Alkoholrausches angesprochen, und es wird mit ihnen eine Intervention zur Vermeidung weiterer Alkoholvergiftungen durchgeführt. Zusätzlich wird ein Elterngespräch gesucht und einige Wochen nach der Entlassung ein Gruppenangebot zur Besprechung der alkohol-bedingten Risiken durchgeführt. In jedem Jahr werden etwa 1.000 Kinder und Jugendliche sowie 800 Eltern erreicht. Weitere 700 Eltern nahmen im vergangenen Jahr erstmalig an einem vierwöchigen Online-Kurs teil, in dem sie Unterstützung für Erziehungsaufgaben im Zusammenhang mit jugendlichem Alkoholkonsum erhielten.

Durch das Projekt konnten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler Hintergründe des jugendlichen Rauschtrinkens besser verstehen und

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.netzgaenger.org

www.verspiel-nicht-mein-leben.de

www.halt-in-bayern.de



die Interventionen am Krankenbett evaluieren und weiterentwickeln. Sie konnten zum Beispiel zeigen, dass die Interventionen wirksamer sind, wenn die Jugendlichen zusätzlich am Gruppenangebot nach der Klinikentlassung teilnehmen und wenn ihre Trinkmotive systematisch berücksichtigt werden. Auch stellte sich heraus, dass ein Teil der deutlichen Zunahme an Krankenhausbehandlungen wegen Alkoholvergiftung in dieser Altersgruppe daran liegt, dass die Jugendlichen inzwischen auch schon in weniger gravierenden Fällen in eine Klinik eingeliefert werden, denn die Alkoholspiegel bei Einweisung haben im Laufe der Zeit abgenommen.

Prävention ist, zusammengefasst, ein spannendes und gerade auch für forschungsbasierte Lehre sehr gut geeignetes Arbeitsfeld der Psychologie, das sicherlich in Zukunft noch an Bedeutung gewinnen wird.

Prevention is Better than Healing



On prevention and the wisdom of Hippocrates

In 400 B.C., Hippocrates made a keen observation: Those who prevent an illness will never have to concern themselves with methods of treatment. Treatment is presumably more complicated and, and especially seen from a modern perspective, more expensive. University of Bamberg psychologists have initiated several pioneering prevention projects designed to help adolescents before they develop serious problems resulting from things like alcohol abuse, pathological gambling or cyberbullying and other hazards of the virtual world. This commitment to prevention is a key curricular component of the bachelor's degree programme in health psychology.