



Gesundheitskompetenz und intergenerative Begegnung mit Würde

FÜR ÄLTERE MENSCHEN UND SOZIALE INKLUSION

Inhalt

Einleitung	2
TEIL 1 — THEORIETEIL.....	3
1 Hintergrund & Relevanz.....	3
1.1 Begriffsklärung: Was bedeutet Gesundheitskompetenz?	4
1.2 Die drei Ebenen der Gesundheitskompetenz nach Nutbeam	5
2 Gesundheitskompetenz in Österreich	7
3 Gute Gesundheitsinformation und verständliche Kommunikation	9
3.1 Digitale Gesundheitskompetenz	11
3.2 Organisationale Gesundheitskompetenz.....	12
4 Intergenerative Begegnung mit Würde	13
4.1 Was bedeutet Würde?	13
4.2 Ageismus erkennen und vermeiden	16
5 Methodische Grundlagen der nicht-formalen Bildung	17
5.1 Der erfahrungsorientierte Lernzyklus.....	17
5.2 Sensible Begleitung und sichere Lernräume	18
TEIL 2 — ÜBUNGEN	20
Übungsblock A: Gesundheitsinformation verstehen	20
Übungsblock B: Gemeinsam entscheiden & navigieren.....	21
Übungsblock C: Begegnung mit Würde.....	22
TEIL 3 — LITERATURLISTE	23
Literatur & Quellen.....	23

Einleitung

Willkommen zu diesem Workshop-Modul!

Gesundheitskompetenz beeinflusst maßgeblich, wie Menschen Entscheidungen für ihre Gesundheit treffen – im Alltag, im Gespräch mit Gesundheitsfachpersonen und beim Umgang mit der Vielzahl an Informationen, die heute jederzeit verfügbar sind. Gerade ältere Menschen stehen dabei oft vor besonderen Herausforderungen. Gleichzeitig ist Gesundheit untrennbar mit Würde verbunden: Jeder Mensch hat das Recht, verstanden zu werden, mitzuentcheiden und respektvoll behandelt zu werden. Als Person, die ältere Menschen begleitet oder mit ihnen arbeitet, können Sie einen wichtigen Beitrag leisten. Oft sind Sie Vertrauensperson, Ansprechperson oder Begleiter im Alltag. Sie müssen dabei keine medizinischen Fragen beantworten oder gesundheitliche Entscheidungen treffen. Vielmehr geht es darum, ältere Menschen dabei zu unterstützen, Informationen besser zu verstehen, passende Angebote zu finden und sie zu ermutigen, selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen. Genau dabei möchte Sie dieses Workshop-Modul unterstützen. Es verbindet die Förderung der Gesundheitskompetenz mit einer würdevollen, wertschätzenden und generationenübergreifenden Haltung. Grundlage bilden etablierte wissenschaftliche Modelle zur Gesundheitskompetenz sowie menschenrechtliche Ansätze, die den respektvollen Umgang mit Menschen jeden Alters in den Mittelpunkt stellen. Im Projekt Com(p)AGE wird dieses Wissen praxisnah umgesetzt – nach dem Grundsatz: **„Jede arbeitet mit.“** Lernen entsteht durch gemeinsames Erleben, Ausprobieren und Reflektieren.

Im ersten Teil erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Grundlagen. Sie lernen, was Gesundheitskompetenz bedeutet, wie sie sich auf das Wohlbefinden auswirkt und welche Herausforderungen insbesondere ältere Menschen dabei erleben. Außerdem beschäftigen Sie sich mit der Frage, woran gute und vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen zu erkennen sind und warum Themen wie Würde, Respekt und Ageismus eine zentrale Rolle in der Begleitung älterer Menschen spielen. Im zweiten Teil steht die Praxis im Vordergrund. Anhand von Übungen und Reflexionsaufgaben lernen Sie, wie Sie ältere Menschen im Alltag unterstützen können, ohne ihnen Entscheidungen abzunehmen. Sie entwickeln ein besseres Verständnis für typische Herausforderungen und erhalten konkrete Anregungen für eine würdevolle und gesundheitskompetente Begleitung. Im dritten Teil finden Sie weiterführende Literatur und Quellen, wenn Sie einzelne Themen vertiefen möchten.

Dieses Modul macht Sie nicht zur Gesundheitsfachperson – und das ist auch nicht sein Ziel. Vielmehr soll es Ihnen Sicherheit im Umgang mit gesundheitsbezogenen Fragen geben und Sie darin bestärken, ältere Menschen empathisch, respektvoll und kompetent zu begleiten. Denn oft macht bereits ein offenes Gespräch, die richtige Unterstützung oder der Hinweis auf eine verlässliche Informationsquelle einen entscheidenden Unterschied.

Sie sind noch nicht freiwillig engagiert, möchten aber gerne mit älteren Menschen arbeiten? Dann melden Sie sich gerne bei uns! Wir freuen uns über jede Unterstützung und begleiten Sie Schritt für Schritt in Ihr Ehrenamt – dieser Kurs ist der ideale Einstieg dafür.

1 Hintergrund & Relevanz

Gesundheit betrifft uns alle – unabhängig von Alter, Bildung oder Lebenssituation. Täglich treffen wir Entscheidungen, die unsere Gesundheit beeinflussen: Wir lesen Beipackzettel von Medikamenten, suchen Informationen im Internet, vereinbaren Arzttermine oder entscheiden, ob wir Beschwerden selbst beobachten oder ärztlichen Rat einholen. Damit solche Entscheidungen gut gelingen können, benötigen Menschen Gesundheitskompetenz.

Gesundheitskompetenz ist weit mehr als medizinisches Wissen. Sie beschreibt die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, kritisch einzuordnen und für das eigene Leben sinnvoll zu nutzen. Gleichzeitig hängt Gesundheitskompetenz jedoch nicht nur von den Fähigkeiten einzelner Menschen ab. Ebenso wichtig ist, wie verständlich Informationen vermittelt werden und wie einfach Gesundheitsangebote zugänglich sind. Selbst gut informierte Menschen stoßen an ihre Grenzen, wenn Fachbegriffe verwendet werden, Informationen widersprüchlich sind oder das Gesundheitssystem unübersichtlich erscheint.

In einer alternden Gesellschaft gewinnt Gesundheitskompetenz zunehmend an Bedeutung. Immer mehr Menschen leben bis ins hohe Alter und häufig auch mit einer oder mehreren chronischen Erkrankungen. Gleichzeitig entwickeln sich Medizin, Digitalisierung und Gesundheitsversorgung stetig weiter. Neue Behandlungsmöglichkeiten, digitale Gesundheitsangebote oder Online-Informationen eröffnen Chancen, können aber auch Unsicherheit auslösen. Besonders ältere Menschen stehen dabei oft vor zusätzlichen Herausforderungen. Nachlassende Sinnesleistungen, geringere digitale Erfahrung, sprachliche Barrieren oder unterschiedliche Bildungsbiografien können den Zugang zu Gesundheitsinformationen erschweren. Hinzu kommt, dass viele ältere Menschen mit einer großen Menge an Informationen konfrontiert werden und nicht immer leicht erkennen können, welche Quellen vertrauenswürdig sind.

Gerade deshalb kommt Personen, die ältere Menschen begleiten oder mit ihnen arbeiten, eine wichtige Rolle zu. Sie müssen keine medizinischen Expertinnen oder Experten sein. Vielmehr können sie Orientierung geben, Informationen verständlich erklären, beim Finden seriöser Quellen unterstützen und ältere Menschen darin bestärken, Fragen zu stellen und selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen. Eine solche Begleitung stärkt nicht nur die Gesundheitskompetenz, sondern fördert auch Selbstständigkeit, gesellschaftliche Teilhabe und das Vertrauen in das Gesundheitswesen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Würde. Jeder Mensch hat das Recht, respektvoll behandelt zu werden und unabhängig vom Alter ernst genommen zu werden. Eine würdevolle Kommunikation schafft Vertrauen und trägt dazu bei, dass Menschen ihre Anliegen offen ansprechen und aktiv an Entscheidungen beteiligt werden können. Gesundheitskompetenz und Würde gehen daher Hand in Hand.

1.1 Begriffsklärung: Was bedeutet Gesundheitskompetenz?

Der Begriff **Gesundheitskompetenz** (Health Literacy) wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als die Fähigkeit beschrieben, Gesundheitsinformationen und Gesundheitsangebote so zu nutzen, dass Menschen fundierte Entscheidungen für ihre Gesundheit treffen können. Gesundheitskompetenz umfasst dabei nicht nur Wissen, sondern auch Motivation und praktische Fähigkeiten. Menschen benötigen diese Kompetenzen in ganz unterschiedlichen Situationen – beispielsweise beim Arztbesuch, beim Lesen eines Laborbefundes, bei der Suche nach Informationen im Internet oder bei Entscheidungen über Prävention und einen gesunden Lebensstil.

Die WHO beschreibt Gesundheitskompetenz als einen Prozess mit vier aufeinander aufbauenden Schritten:

1. Gesundheitsinformationen finden

Der erste Schritt besteht darin, geeignete Informationen oder Unterstützungsangebote überhaupt zu finden. Das kann bedeuten, Informationen im Internet zu recherchieren, Broschüren zu nutzen, eine Gesundheits-App zu verwenden oder Fachpersonen gezielt nach Rat zu fragen.

Beispiel: Eine ältere Person möchte wissen, welche Impfungen empfohlen werden. Zunächst muss sie wissen, wo sie verlässliche Informationen oder Beratung erhält.

2. Gesundheitsinformationen verstehen

Gefundene Informationen müssen anschließend verstanden werden. Medizinische Begriffe, Fachsprache oder komplizierte Formulierungen können dabei eine große Hürde darstellen. Verständliche Sprache und ausreichend Zeit für Erklärungen sind deshalb besonders wichtig.

Beispiel: Ein Arzt erklärt die Einnahme eines neuen Medikaments. Nur wenn die Patientin oder der Patient die Erklärung versteht, kann das Medikament später richtig eingenommen werden.

3. Gesundheitsinformationen beurteilen

Nicht jede Information ist richtig oder vertrauenswürdig. Gesundheitskompetenz bedeutet daher auch, Informationen kritisch zu hinterfragen. Wer ist der Herausgeber? Sind wissenschaftliche Quellen angegeben? Handelt es sich um Werbung oder um unabhängige Informationen? Gerade im Internet begegnen Menschen täglich einer Vielzahl an widersprüchlichen Aussagen. Die Fähigkeit, seriöse Informationen von Fehlinformationen zu unterscheiden, wird deshalb immer wichtiger.

4. Gesundheitsinformationen anwenden

Der letzte Schritt besteht darin, Informationen für das eigene Leben sinnvoll zu nutzen und auf dieser Grundlage Entscheidungen zu treffen. Dabei spielen persönliche Werte, Lebensumstände und individuelle Bedürfnisse eine wichtige Rolle.

Beispiel: Eine Person entscheidet sich nach einem Gespräch mit ihrer Ärztin bewusst für mehr Bewegung und setzt dieses Ziel schrittweise im Alltag um.

Diese vier Schritte zeigen deutlich: Gesundheitskompetenz bedeutet nicht, möglichst viel medizinisches Wissen anzusammeln. Viel wichtiger ist die Fähigkeit, sich im Gesundheitsalltag sicher zu orientieren und passende Entscheidungen treffen zu können.

1.2 Die drei Ebenen der Gesundheitskompetenz nach Nutbeam

Der Gesundheitswissenschaftler Don Nutbeam unterscheidet drei Ebenen der Gesundheitskompetenz. Sie bauen aufeinander auf und ergänzen sich gegenseitig.

1) Funktionale Gesundheitskompetenz

Die funktionale Gesundheitskompetenz umfasst grundlegende Fähigkeiten wie Lesen, Schreiben und Verstehen gesundheitsbezogener Informationen. Sie bildet die Basis für den Umgang mit dem Gesundheitssystem.

Dazu gehört beispielsweise:

- Termine und Einladungen verstehen,
- Medikamentenbeipackzettel lesen,
- Informationsbroschüren nachvollziehen,
- Formulare ausfüllen.

Menschen mit einer eingeschränkten funktionalen Gesundheitskompetenz haben häufig Schwierigkeiten, schriftliche Informationen richtig zu verstehen oder medizinische Anweisungen korrekt umzusetzen.

2) Interaktive bzw. kommunikative Gesundheitskompetenz

Diese Ebene beschreibt die Fähigkeit, aktiv mit Gesundheitsfachpersonen zu kommunizieren und Informationen im Gespräch zu nutzen.

Dazu gehört beispielsweise:

- Fragen stellen,
- eigene Beschwerden verständlich schildern,
- gemeinsam Entscheidungen treffen,
- Informationen mit Angehörigen oder Betreuungspersonen besprechen.

Gerade für ältere Menschen ist diese Fähigkeit besonders wichtig. Wer sich traut nachzufragen oder Unklarheiten anzusprechen, kann Missverständnisse vermeiden und fühlt sich stärker in Entscheidungen eingebunden.

3) Kritische Gesundheitskompetenz

Die höchste Ebene der Gesundheitskompetenz beschreibt die Fähigkeit, Informationen kritisch zu hinterfragen und bewusst Entscheidungen zu treffen.

Menschen mit einer guten kritischen Gesundheitskompetenz können beispielsweise:

- unseriöse Gesundheitsversprechen erkennen,
- Informationen aus unterschiedlichen Quellen vergleichen,
- Risiken und Nutzen verschiedener Möglichkeiten abwägen,
- Entscheidungen treffen, die zu ihrer persönlichen Lebenssituation passen.

Diese Kompetenz gewinnt insbesondere im digitalen Zeitalter an Bedeutung, da Gesundheitsinformationen heute jederzeit verfügbar sind – ihre Qualität jedoch sehr unterschiedlich sein kann.

Gesundheitskompetenz ist eine Schlüsselkompetenz für ein selbstbestimmtes und gesundes Leben. Sie umfasst weit mehr als medizinisches Wissen und entwickelt sich durch Erfahrung, Lernen und Unterstützung. Gleichzeitig ist sie keine ausschließliche Verantwortung der einzelnen Person. Auch Fachpersonen, Organisationen und das Gesundheitssystem tragen Verantwortung dafür, Informationen verständlich aufzubereiten und Menschen auf ihrem Weg zu informierten Entscheidungen zu begleiten.

Für Personen, die ältere Menschen unterstützen, bedeutet dies vor allem eines: Sie müssen keine Gesundheitsfachpersonen sein. Ihre Aufgabe besteht vielmehr darin, Orientierung zu geben, verständlich zu erklären, Vertrauen aufzubauen und ältere Menschen dabei zu unterstützen, ihre eigenen Entscheidungen informiert und selbstbestimmt treffen zu können.

2 Gesundheitskompetenz in Österreich

Gesundheitskompetenz ist nicht nur ein individuelles Thema, sondern auch eine wichtige gesellschaftliche und gesundheitspolitische Aufgabe. Deshalb wird in Österreich regelmäßig untersucht, wie gut Menschen Gesundheitsinformationen finden, verstehen, beurteilen und anwenden können. Die Ergebnisse dieser Erhebungen liefern wichtige Hinweise darauf, wo Unterstützungsbedarf besteht und welche Maßnahmen notwendig sind, um die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken.

Dabei wird Gesundheitskompetenz nicht nur allgemein betrachtet. Auch spezielle Bereiche werden regelmäßig untersucht, beispielsweise:

- **digitale Gesundheitskompetenz** – der Umgang mit Gesundheitsinformationen und digitalen Gesundheitsangeboten,
- **Navigation im Gesundheitssystem** – die Fähigkeit, sich im österreichischen Gesundheitssystem zurechtzufinden und passende Angebote zu nutzen,
- **Kommunikation mit Gesundheitsfachpersonen** – etwa beim Arztbesuch oder im Krankenhaus,
- **Gesundheitsentscheidungen**, beispielsweise im Zusammenhang mit Impfungen oder Vorsorgeangeboten.

Diese Themen gewinnen zunehmend an Bedeutung. Die Digitalisierung schreitet voran, medizinische Informationen sind jederzeit verfügbar und das Gesundheitssystem wird immer komplexer. Umso wichtiger ist es, Menschen dabei zu unterstützen, informierte Entscheidungen treffen zu können.

Die Österreichische Gesundheitskompetenz-Erhebung (HLS19-AT)

Eine der wichtigsten Untersuchungen zur Gesundheitskompetenz in Österreich ist die **Österreichische Gesundheitskompetenz-Erhebung HLS19-AT**, die im Jahr 2020 durchgeführt wurde. Rund **3.000 Personen ab 18 Jahren** nahmen an der Befragung teil. Österreich war damit Teil des internationalen WHO-Netzwerks **M-POHL (Action Network on Measuring Population and Organizational Health Literacy)**, das Gesundheitskompetenz in zahlreichen europäischen Ländern untersucht.

Die Ergebnisse zeigen deutlich, dass Gesundheitskompetenz eine gesellschaftliche Herausforderung bleibt:

- Rund **56 % der österreichischen Bevölkerung** verfügen über eine **eingeschränkte (limitierte) Gesundheitskompetenz**.
- Das bedeutet, dass mehr als jede zweite Person Schwierigkeiten hat, Gesundheitsinformationen zu finden, richtig zu verstehen, kritisch zu beurteilen oder für den eigenen Alltag anzuwenden.
- Im internationalen Vergleich liegt Österreich damit **über dem Durchschnitt**, der bei etwa **48 %** liegt.

Die Studie macht außerdem deutlich, dass bestimmte Bevölkerungsgruppen häufiger betroffen sind. Dazu zählen unter anderem ältere Menschen, Personen mit geringer formaler Bildung, Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie Personen mit niedrigem Einkommen oder eingeschränkten Deutschkenntnissen. Gerade sie profitieren besonders von verständlicher Kommunikation und unterstützender Begleitung.

Gesundheitskompetenz als Gesundheitsziel Österreichs

Die Bedeutung des Themas spiegelt sich auch in der österreichischen Gesundheitspolitik wider. Gesundheitskompetenz ist **eines der zehn Gesundheitsziele Österreichs**. Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, informierte Entscheidungen für ihre Gesundheit treffen zu können und gleichzeitig das Gesundheitssystem verständlicher und nutzerfreundlicher zu gestalten.

Dafür reicht es nicht aus, nur die Kompetenzen einzelner Menschen zu stärken. Ebenso wichtig ist es, Informationen verständlich aufzubereiten, Fachsprache zu vermeiden und Gesundheitsangebote so zu gestalten, dass sie möglichst allen Menschen offenstehen. Gesundheitskompetenz entsteht somit immer im Zusammenspiel zwischen den Fähigkeiten der Menschen und einem Gesundheitssystem, das Orientierung bietet und leicht zugänglich ist.

Bedeutung für die Praxis

Für Personen, die ältere Menschen begleiten oder mit ihnen arbeiten, haben diese Ergebnisse eine wichtige Botschaft: Schwierigkeiten im Umgang mit Gesundheitsinformationen sind weit verbreitet und keineswegs ein Zeichen mangelnder Intelligenz oder fehlenden Interesses. Viele Menschen fühlen sich von medizinischen Begriffen, Formularen oder der Vielzahl an Informationen überfordert.

Deshalb können bereits kleine Unterstützungsmaßnahmen einen großen Unterschied machen. Dazu gehören beispielsweise das gemeinsame Lesen einer Informationsbroschüre, das Erklären schwieriger Begriffe, das Aufzeigen vertrauenswürdiger Informationsquellen oder das Ermutigen, beim Arztbesuch Fragen zu stellen.

Eine gesundheitskompetente Begleitung bedeutet somit nicht, medizinische Beratung zu übernehmen. Vielmehr geht es darum, Menschen dabei zu unterstützen, Informationen besser zu verstehen und ihre eigenen Entscheidungen selbstbestimmt treffen zu können.

3 Gute Gesundheitsinformation und verständliche Kommunikation

Gesundheitsinformationen sind heute nahezu überall verfügbar. Ob in Zeitungen, im Fernsehen, auf Social Media, in Gesundheitsportalen oder durch Suchmaschinen – Menschen werden täglich mit einer Vielzahl an Informationen über Krankheiten, Behandlungen und einen gesunden Lebensstil konfrontiert. Diese Informationsfülle bietet viele Chancen, kann aber auch verunsichern. Häufig widersprechen sich Aussagen, neue Studien werden verkürzt dargestellt oder Produkte mit scheinbar wissenschaftlichen Versprechen beworben.

Umso wichtiger ist es, gute und verlässliche Gesundheitsinformationen von fragwürdigen oder irreführenden Inhalten unterscheiden zu können. Gleichzeitig reicht es nicht aus, dass Informationen fachlich korrekt sind. Sie müssen auch so aufbereitet sein, dass Menschen sie verstehen und für ihre persönliche Situation nutzen können.

Gerade ältere Menschen profitieren von einer verständlichen Kommunikation. Wer Informationen nachvollziehen kann und sich ernst genommen fühlt, gewinnt Sicherheit und kann aktiv an Entscheidungen über die eigene Gesundheit mitwirken.

Merkmale guter Gesundheitsinformation

Gute Gesundheitsinformationen unterstützen Menschen dabei, informierte Entscheidungen zu treffen. Sie sollen Orientierung geben, ohne zu beeinflussen oder Angst zu erzeugen.

Eine qualitativ hochwertige Gesundheitsinformation zeichnet sich insbesondere durch folgende Merkmale aus:

- **Verständliche Sprache:** Fachbegriffe werden erklärt oder möglichst vermieden. Die Inhalte sind klar strukturiert und leicht nachvollziehbar.
- **Wissenschaftliche Grundlage:** Die Aussagen beruhen auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und nicht auf persönlichen Meinungen oder Einzelfällen.
- **Ausgewogene Darstellung:** Chancen und Risiken werden gleichermaßen beschrieben. Es werden keine unrealistischen Erwartungen geweckt.
- **Transparenz:** Die Quellen der Informationen sind nachvollziehbar angegeben und können überprüft werden.
- **Neutralität:** Die Information dient nicht dem Verkauf eines Produkts oder einer Dienstleistung und enthält keine versteckte Werbung.
- **Unterstützung bei Entscheidungen:** Gute Gesundheitsinformationen helfen Menschen dabei, selbst eine informierte Entscheidung zu treffen, anstatt ihnen eine bestimmte Entscheidung vorzuschreiben.

Gerade im Gesundheitsbereich gibt es selten nur eine „richtige“ Lösung. Welche Entscheidung passend ist, hängt häufig von der individuellen Lebenssituation, den persönlichen Werten und den gesundheitlichen Voraussetzungen eines Menschen ab.

Verständliche Kommunikation als Schlüssel zur Gesundheitskompetenz

Nicht nur schriftliche Informationen müssen verständlich sein – auch Gespräche spielen eine entscheidende Rolle. Viele Missverständnisse entstehen, weil medizinische Fachbegriffe verwendet werden oder Informationen zu schnell und in großer Menge vermittelt werden. Eine gesundheitskompetente Kommunikation orientiert sich deshalb an den Bedürfnissen der Gesprächspartnerin oder des Gesprächspartners. Ziel ist es nicht, möglichst viele Informationen weiterzugeben, sondern sicherzustellen, dass das Wesentliche verstanden wurde.

Klartext statt Fachsprache	Medizinische Begriffe sollten möglichst vermieden oder verständlich erklärt werden. Statt: „Sie leiden an einer Hypertonie.“ Besser: „Ihr Blutdruck ist dauerhaft zu hoch.“
Kurze und einfache Sätze	Komplexe Informationen lassen sich leichter aufnehmen, wenn sie in kleinen Schritten erklärt werden. Lange Satzkonstruktionen oder mehrere Informationen gleichzeitig können schnell überfordern.
Das Wichtigste zuerst	Menschen merken sich vor allem den Beginn eines Gesprächs. Deshalb sollten die wichtigsten Informationen zuerst genannt werden. Ergänzende Details können anschließend folgen
Bilder und Beispiele verwenden	Anschauliche Beispiele aus dem Alltag erleichtern das Verständnis und helfen dabei, abstrakte Inhalte greifbar zu machen.
Nachfragen ausdrücklich ermöglichen	Viele Menschen – insbesondere ältere Personen – scheuen sich davor, Fragen zu stellen. Eine offene Atmosphäre und gezielte Einladungen wie <i>„Welche Fragen haben Sie noch?“</i> oder <i>„Was ist für Sie noch unklar?“</i> fördern den Dialog und stärken das Vertrauen
Die Teach-back-Methode	<p>Eine besonders wirksame Methode zur Überprüfung des Verständnisses ist die sogenannte Teach-back-Methode. Dabei wird die Person gebeten, die wichtigsten Informationen mit eigenen Worten zusammenzufassen.</p> <p>Beispielsweise kann gefragt werden: „Können Sie mir kurz erzählen, wie Sie das Medikament zu Hause einnehmen werden?“ oder „Was nehmen Sie aus unserem Gespräch heute mit?“</p> <p>Wichtig ist dabei: Die Methode überprüft nicht die Person, sondern die Verständlichkeit der Erklärung. Wenn etwas unklar geblieben ist, wird es gemeinsam noch einmal besprochen.</p> <p>Dadurch entstehen Gespräche auf Augenhöhe, Missverständnisse werden früh erkannt und Entscheidungen können gemeinsam getroffen werden.</p>

3.1 Digitale Gesundheitskompetenz

Immer mehr Menschen informieren sich über Gesundheit im Internet. Sie suchen nach Symptomen, lesen Erfahrungsberichte, buchen Arzttermine online oder nutzen Apps, um ihre Gesundheit zu dokumentieren. Auch elektronische Gesundheitsakten, Videosprechstunden oder digitale Gesundheitsanwendungen gewinnen zunehmend an Bedeutung.

Mit diesen neuen Möglichkeiten wächst jedoch auch die Anforderung, digitale Informationen richtig einordnen zu können. Genau hier setzt die **digitale Gesundheitskompetenz** an.

Sie beschreibt die Fähigkeit,

- geeignete Gesundheitsinformationen im Internet zu finden,
- seriöse und unseriöse Quellen voneinander zu unterscheiden,
- persönliche Daten und die eigene Privatsphäre zu schützen,
- digitale Gesundheitsangebote sicher und sinnvoll zu nutzen.

Gerade im Internet ist Vorsicht geboten. Nicht jede Website bietet wissenschaftlich fundierte Informationen. Manche Inhalte verfolgen kommerzielle Interessen, verbreiten Halbwissen oder sogar Falschinformationen. Besonders in sozialen Medien können sich gesundheitsbezogene Mythen oder vermeintliche „Wundermittel“ sehr schnell verbreiten.

Deshalb ist es wichtig, auf Merkmale seriöser Quellen zu achten. Dazu gehören beispielsweise transparente Angaben zu Autorinnen und Autoren, wissenschaftliche Quellen, Aktualität der Inhalte sowie die Unabhängigkeit von wirtschaftlichen Interessen.

Für viele ältere Menschen stellt die Digitalisierung eine zusätzliche Herausforderung dar. Unsicherheiten im Umgang mit Smartphones, Computern oder Gesundheits-Apps können dazu führen, dass digitale Angebote gar nicht erst genutzt werden. Hier können Begleitpersonen wertvolle Unterstützung leisten – beispielsweise beim gemeinsamen Recherchieren vertrauenswürdiger Informationen oder beim Erklären digitaler Anwendungen.

Gerade im Projekt **Com(p)AGE** bietet die digitale Gesundheitskompetenz einen idealen Ansatzpunkt für generationenübergreifendes Lernen. Jüngere und ältere Menschen können ihr Wissen gegenseitig ergänzen und voneinander lernen. Während jüngere Personen häufig den sicheren Umgang mit digitalen Medien einbringen, verfügen ältere Menschen über wertvolle Lebenserfahrung und einen reflektierten Blick auf Gesundheitsentscheidungen.

3.2 Organisationale Gesundheitskompetenz

Gesundheitskompetenz ist nicht ausschließlich eine Aufgabe der einzelnen Menschen. Auch Organisationen tragen Verantwortung dafür, Informationen verständlich bereitzustellen und den Zugang zum Gesundheitssystem möglichst einfach zu gestalten. Von **organisationaler Gesundheitskompetenz** spricht man, wenn Einrichtungen ihre Angebote so gestalten, dass sich Menschen gut orientieren können und Informationen leicht verständlich sind. Dazu gehören beispielsweise:

- übersichtliche Beschilderungen,
- leicht verständliche Formulare,
- klare und gut strukturierte Informationsmaterialien,
- barrierearme Kommunikation,
- ausreichend Zeit für Fragen und Gespräche,
- verständliche Sprache ohne unnötige Fachbegriffe.

Gesundheitskompetente Organisationen erleichtern Menschen den Zugang zu Gesundheitsleistungen und tragen dazu bei, Unsicherheiten abzubauen. Dabei spielen nicht nur Krankenhäuser oder Arztpraxen eine Rolle. Auch Vereine, Pfarren, Gemeinden, Bildungseinrichtungen oder soziale Organisationen können einen wichtigen Beitrag leisten. Sie sind häufig erste Anlaufstellen im Alltag und genießen großes Vertrauen. Sie können beispielsweise:

- auf seriöse Gesundheitsinformationen hinweisen,
- Informationsveranstaltungen organisieren,
- Menschen beim Ausfüllen von Formularen unterstützen,
- Kontakte zu Beratungsstellen vermitteln,
- oder einfach Zeit für Gespräche und Fragen bieten.

Gerade in der Arbeit mit älteren Menschen entsteht Gesundheitskompetenz häufig dort, wo Vertrauen, Geduld und verständliche Kommunikation zusammentreffen. Schon kleine Veränderungen – etwa eine verständlicher formulierte Einladung oder das gemeinsame Lesen einer Informationsbroschüre – können dazu beitragen, dass Menschen ihre Gesundheit selbstbestimmter gestalten und sich im Gesundheitssystem besser zurechtfinden.

Gute Gesundheitsinformationen und verständliche Kommunikation bilden die Grundlage für Gesundheitskompetenz. Sie ermöglichen es Menschen, informierte Entscheidungen zu treffen und aktiv an ihrer Gesundheitsversorgung mitzuwirken. Gleichzeitig endet Gesundheitskompetenz nicht bei der einzelnen Person. Auch digitale Angebote und Organisationen müssen so gestaltet sein, dass sie Orientierung geben und für möglichst alle Menschen leicht zugänglich sind. Wer ältere Menschen begleitet, kann bereits durch verständliche Erklärungen, Geduld und das Aufzeigen vertrauenswürdiger Informationsquellen einen wichtigen Beitrag zu mehr Gesundheitskompetenz leisten.

4 Intergenerative Begegnung mit Würde

Gesundheitskompetenz entsteht nicht allein durch Informationen oder Fachwissen. Sie entwickelt sich vor allem im Austausch mit anderen Menschen. Gespräche, gegenseitige Unterstützung und gemeinsame Erfahrungen helfen dabei, Gesundheitsinformationen besser zu verstehen und Entscheidungen sicherer zu treffen. Gerade die Begegnung zwischen den Generationen bietet dafür großes Potenzial.

Im Projekt **Com(p)AGE** steht deshalb das generationenübergreifende Lernen im Mittelpunkt. Jüngere und ältere Menschen begegnen sich nicht als Lehrende und Lernende, sondern als gleichwertige Partnerinnen und Partner. Beide Generationen bringen wertvolle Erfahrungen, Fähigkeiten und Perspektiven mit, von denen alle profitieren können.

Während jüngere Menschen häufig Sicherheit im Umgang mit digitalen Medien oder neuen Technologien mitbringen, verfügen ältere Menschen über einen reichen Erfahrungsschatz aus ihrem Leben, ihrer Gesundheitsbiografie und ihrem Umgang mit unterschiedlichen Lebenssituationen. Diese Erfahrungen verdienen Anerkennung und können für alle Beteiligten eine wertvolle Lernquelle sein.

Die Grundlage einer solchen Zusammenarbeit ist die Würde jedes einzelnen Menschen.

4.1 Was bedeutet Würde?

Würde bedeutet, jeden Menschen als einzigartig, gleichwertig und selbstbestimmt anzuerkennen – unabhängig von Alter, Gesundheitszustand, Herkunft, Bildung oder persönlichen Fähigkeiten.

Würde ist ein grundlegendes Menschenrecht und bildet die Basis eines respektvollen Miteinanders. Sie zeigt sich nicht nur in großen Entscheidungen, sondern vor allem im täglichen Umgang miteinander: in der Art, wie wir zuhören, miteinander sprechen, Unterstützung anbieten oder Entscheidungen gemeinsam treffen.

Menschen erleben Würde dann, wenn sie sich ernst genommen, respektiert und als selbstbestimmte Personen wahrgenommen fühlen. Umgekehrt kann Würde verletzt werden, wenn über Menschen hinweg entschieden wird oder ihre Meinung und ihre Erfahrungen keine Beachtung finden.

Gerade in der Arbeit mit älteren Menschen ist es wichtig, nicht nur auf mögliche Einschränkungen zu schauen, sondern vor allem auf vorhandene Fähigkeiten, Ressourcen und Lebenserfahrungen.

Warum ist Würde für die Gesundheitskompetenz wichtig?

Gesundheitskompetenz und Würde sind eng miteinander verbunden. Menschen können nur dann selbstbestimmte Entscheidungen treffen, wenn sie ausreichend informiert werden und ihre Fragen und Anliegen ernst genommen werden.

Wer sich respektiert fühlt,

- stellt eher Fragen,
- spricht Unsicherheiten offen an,
- beteiligt sich aktiv an Entscheidungen,
- entwickelt mehr Vertrauen zu Gesundheitsfachpersonen und Begleitpersonen,
- übernimmt eher Verantwortung für die eigene Gesundheit.

Eine würdevolle Begegnung schafft somit die Grundlage für eine gelingende Kommunikation und stärkt gleichzeitig die Gesundheitskompetenz.

Generationen lernen voneinander

Intergenerative Zusammenarbeit bedeutet weit mehr als Wissen weiterzugeben. Sie schafft Räume für gegenseitiges Lernen und gegenseitige Wertschätzung. Jede Generation bringt unterschiedliche Kompetenzen mit.

Jüngere Menschen können beispielsweise unterstützen bei:

- der Nutzung von Smartphones oder Tablets,
- der Suche nach vertrauenswürdigen Gesundheitsinformationen im Internet,
- der Verwendung digitaler Gesundheitsangebote oder Apps,
- technischen Fragen.

Ältere Menschen bringen häufig ein:

- langjährige Erfahrungen mit Gesundheit und Krankheit,
- Strategien zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen,
- Wissen über Prävention und Gesundheitsvorsorge,
- persönliche Werte und Lebenserfahrung.

Beide Perspektiven ergänzen sich. Ziel ist daher nicht, dass eine Generation der anderen etwas „beibringt“, sondern dass voneinander gelernt wird. Diese gegenseitige Wertschätzung stärkt nicht nur die Gesundheitskompetenz, sondern fördert auch den Zusammenhalt zwischen den Generationen und wirkt Einsamkeit sowie Vorurteilen entgegen.

Was Würde im Alltag konkret bedeutet

Würde zeigt sich vor allem im täglichen Handeln. Bereits kleine Gesten und die Art der Kommunikation entscheiden darüber, ob Menschen sich respektiert und ernst genommen fühlen. Dabei spielen insbesondere vier Aspekte eine wichtige Rolle.

<p>Autonomie</p>	<p>Jeder Mensch hat das Recht, Entscheidungen über sein eigenes Leben und seine Gesundheit selbst zu treffen. Auch wenn Unterstützung notwendig ist, sollte diese niemals bevormundend sein. Ziel ist es, Menschen zu befähigen, eigene Entscheidungen zu treffen – nicht Entscheidungen für sie zu übernehmen.</p> <p>Statt zu sagen: <i>"Ich mache das jetzt für Sie."</i> kann man fragen: <i>"Wie kann ich Sie dabei unterstützen?"</i></p> <p>Dadurch bleibt die Selbstständigkeit erhalten und die Person erlebt sich als handlungsfähig</p>
<p>Kommunikation auf Augenhöhe</p>	<p>Respektvolle Kommunikation bedeutet, Informationen verständlich zu erklären und Menschen aktiv in Gespräche einzubeziehen. Dazu gehört,</p> <ul style="list-style-type: none"> • aufmerksam zuzuhören, • genügend Zeit für Fragen zu lassen, • unterschiedliche Meinungen zu respektieren, • gemeinsam nach Lösungen zu suchen. <p>Eine Kommunikation auf Augenhöhe vermeidet Belehrungen oder herablassende Formulierungen und stärkt das gegenseitige Vertrauen</p>
<p>Privatheit und Respekt</p>	<p>Gesundheit ist ein sehr persönliches Thema. Deshalb sollten persönliche Grenzen jederzeit respektiert werden. Dazu gehören beispielsweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vertrauliche Gespräche schützen, • persönliche Informationen nicht ungefragt weitergeben, • Schamgefühle ernst nehmen, • Unterstützung nur dort anbieten, wo sie gewünscht wird. <p>Menschen behalten dadurch ihre Kontrolle über persönliche Informationen und erleben Sicherheit im Umgang miteinander.</p>
<p>Identität und gesellschaftliche Teilhabe</p>	<p>Jeder Mensch bringt eine individuelle Lebensgeschichte, Erfahrungen, Fähigkeiten und soziale Rollen mit. Eine würdevolle Begleitung bedeutet daher auch,</p> <ul style="list-style-type: none"> • diese Erfahrungen wertzuschätzen, • Menschen nicht auf Alter oder Erkrankung zu reduzieren, • ihre bisherigen Leistungen anzuerkennen, • Möglichkeiten zur aktiven Mitgestaltung zu schaffen. <p>Gerade ältere Menschen möchten nicht ausschließlich als „hilfsbedürftig“ wahrgenommen werden. Sie möchten ihre Erfahrungen einbringen und weiterhin einen wichtigen Beitrag für andere leisten.</p>

4.2 Ageismus erkennen und vermeiden

Ein wichtiger Bestandteil einer würdevollen Begegnung ist die Auseinandersetzung mit **Ageismus**. Ageismus bezeichnet Vorurteile, Stereotype oder Diskriminierung aufgrund des Alters. Dabei können sowohl ältere als auch jüngere Menschen betroffen sein. Besonders häufig richtet sich Ageismus jedoch gegen ältere Menschen. Die Weltgesundheitsorganisation beschreibt Ageismus als ein weltweit verbreitetes gesellschaftliches Problem. Er beeinflusst nicht nur das Zusammenleben der Generationen, sondern kann sich auch negativ auf die körperliche und psychische Gesundheit sowie auf die Lebensqualität älterer Menschen auswirken. Ageismus zeigt sich oft unbewusst im Alltag. Typische Beispiele sind:

- ältere Menschen automatisch zu unterschätzen,
- anzunehmen, dass ältere Personen keine neuen Dinge mehr lernen können,
- Entscheidungen ohne Rücksprache zu treffen,
- Menschen aufgrund ihres Alters zu bevormunden,
- herablassende oder verniedlichende Sprache zu verwenden,
- ältere Menschen grundsätzlich als hilfsbedürftig oder überfordert darzustellen.

Solche Verhaltensweisen sind häufig gut gemeint, können jedoch dazu führen, dass Menschen ihre Selbstständigkeit verlieren oder sich nicht mehr ernst genommen fühlen.

Wie kann Ageismus vermieden werden?

Eine respektvolle Haltung beginnt damit, eigene Vorstellungen über das Alter kritisch zu hinterfragen. Hilfreiche Fragen können sein:

- Begegne ich der Person mit denselben Erwartungen wie jüngeren Menschen?
- Höre ich wirklich zu oder treffe ich vorschnelle Annahmen?
- Spreche ich mit der Person oder über sie?
- Unterstütze ich ihre Selbstständigkeit oder nehme ich ihre Entscheidungen ab?
- Sehe ich ihre Fähigkeiten oder vor allem ihre Einschränkungen?

Eine würdevolle Begegnung bedeutet nicht, Schwierigkeiten zu ignorieren. Vielmehr geht es darum, Menschen individuell wahrzunehmen und ihre Fähigkeiten ebenso zu berücksichtigen wie ihren Unterstützungsbedarf. Würde ist die Grundlage jeder gelungenen intergenerativen Begegnung. Sie zeigt sich in Respekt, Wertschätzung und dem Vertrauen in die Fähigkeiten jedes Menschen. Gleichzeitig stärkt sie die Gesundheitskompetenz, weil Menschen sich ernst genommen fühlen und aktiv an Entscheidungen teilnehmen können.

Das Projekt **Com(p)AGE** versteht generationenübergreifendes Lernen daher als wechselseitigen Prozess: Jüngere und ältere Menschen lernen miteinander und voneinander. Ziel ist nicht, Defizite auszugleichen, sondern vorhandene Kompetenzen sichtbar zu machen und gemeinsam neue Fähigkeiten zu entwickeln. So entstehen Begegnungen auf Augenhöhe, die Selbstbestimmung fördern, Vorurteile abbauen und die gesellschaftliche Teilhabe aller Generationen stärken.

5 Methodische Grundlagen der nicht-formalen Bildung

Die Inhalte dieses Moduls werden nicht durch klassische Vorträge oder Frontalunterricht vermittelt. Stattdessen orientiert sich das Lernen an den Prinzipien der **nicht-formalen Bildung**. Im Mittelpunkt stehen die Erfahrungen der Teilnehmenden, der gegenseitige Austausch und das gemeinsame Lernen. Gerade Themen wie Gesundheit, Krankheit, Altern oder persönliche Lebensgeschichten lassen sich nicht allein durch theoretisches Wissen vermitteln. Menschen lernen besonders nachhaltig, wenn sie Inhalte selbst erleben, darüber nachdenken und sie mit ihrem eigenen Alltag in Verbindung bringen können.

5.1 Der erfahrungsorientierte Lernzyklus

Die Übungen dieses Moduls orientieren sich am **erfahrungsorientierten Lernzyklus**. Dieses Lernmodell geht davon aus, dass nachhaltiges Lernen in mehreren aufeinander aufbauenden Schritten erfolgt. Erfahrungen allein reichen nicht aus – entscheidend ist die anschließende Reflexion und der Transfer in den Alltag. Der Lernzyklus umfasst vier Phasen:

1. Erleben	Am Anfang steht eine konkrete Erfahrung. Dies kann eine Gruppenübung, ein Rollenspiel, eine Diskussion oder eine praktische Aufgabe sein. Die Teilnehmenden sammeln dabei eigene Eindrücke und erleben Situationen aus unterschiedlichen Perspektiven.
2. Reflektieren	<ul style="list-style-type: none">• Wie habe ich mich während der Übung gefühlt?• Was ist gut gelungen?• Was war schwierig?• Was hat mich überrascht?• Welche Erfahrungen haben andere gemacht?
3. Verallgemeinern	<ul style="list-style-type: none">• Welche allgemeinen Erkenntnisse lassen sich aus der Übung ableiten?• Welche Bedeutung hat das Erlebte für Gesundheitskompetenz, Kommunikation oder Würde?• Welche Zusammenhänge werden sichtbar?
4. Anwenden	<ul style="list-style-type: none">• Was nehme ich aus dieser Übung mit?• Was möchte ich künftig anders machen?• Wie kann ich das Gelernte in Gesprächen mit älteren Menschen anwenden?• Welche Idee möchte ich bei meiner nächsten Begegnung ausprobieren? <p>Erst wenn Erfahrungen in konkretes Handeln umgesetzt werden, wird Lernen langfristig wirksam.</p>

Warum ist das Debriefing so wichtig?

Die gemeinsame Nachbesprechung einer Übung ist einer der wichtigsten Bestandteile des gesamten Workshops. Während einer Übung entstehen häufig Gefühle, Fragen oder neue Sichtweisen. Erst im Gespräch werden diese Erfahrungen bewusst gemacht und eingeordnet. Das Debriefing hilft dabei,

- unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen,
- eigene Vorannahmen zu hinterfragen,
- Zusammenhänge besser zu verstehen,
- Erkenntnisse für den Alltag abzuleiten,
- voneinander zu lernen.

Deshalb sollte für die Reflexion immer ausreichend Zeit eingeplant werden. Nicht die Übung allein führt zum Lernen – sondern die bewusste Auseinandersetzung mit dem Erlebten.

5.2 Sensible Begleitung und sichere Lernräume

Gesundheit gehört zu den persönlichsten Themen unseres Lebens. Gespräche über Krankheit, Einschränkungen oder belastende Erfahrungen können Emotionen auslösen und sehr unterschiedliche Lebensgeschichten berühren. Damit Lernen gelingen kann, braucht es einen **sicheren und wertschätzenden Rahmen**. Alle Teilnehmenden sollen sich willkommen fühlen und die Möglichkeit haben, sich entsprechend ihrer persönlichen Situation einzubringen. Ein sicherer Lernraum zeichnet sich insbesondere durch folgende Grundsätze aus.

Freiwilligkeit

Niemand ist verpflichtet, persönliche Erfahrungen oder gesundheitliche Informationen preiszugeben. Jede Person entscheidet selbst, ob sie sich an einer Diskussion beteiligt, welche Erfahrungen sie teilen möchte und welche Fragen sie beantworten möchte. Persönliche Grenzen sind jederzeit zu respektieren.

Vertraulichkeit

Was innerhalb der Gruppe erzählt wird, bleibt grundsätzlich in der Gruppe. Diese Vertraulichkeit schafft Vertrauen und ermöglicht offene Gespräche. Persönliche Geschichten dürfen nicht ohne Zustimmung weiter erzählt werden.

Wertschätzung

Alle Erfahrungen sind gleich wertvoll. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Erlebnisse. Unterschiedliche Meinungen und Perspektiven bereichern die Gruppe und fördern das gegenseitige Verständnis. Wertschätzung bedeutet auch, aufmerksam zuzuhören, andere ausreden zu lassen, unterschiedliche Lebensrealitäten anzuerkennen und respektvoll miteinander umzugehen.

Ressourcenorientierung

Im Mittelpunkt stehen nicht Defizite oder Einschränkungen, sondern vorhandene Fähigkeiten und Erfahrungen. Gerade ältere Menschen bringen wertvolles Wissen, Lebenserfahrung und vielfältige Kompetenzen mit. Diese Ressourcen sollen sichtbar gemacht und aktiv in den Lernprozess eingebunden werden.

Niederschwelligkeit und Barrierefreiheit

Nicht alle Teilnehmenden bringen dieselben Voraussetzungen mit. Unterschiedliche Bildungswege, Sprachkenntnisse, körperliche Einschränkungen oder digitale Vorerfahrungen sollten berücksichtigt werden. Deshalb sollten Workshops möglichst barrierearm gestaltet werden. Dazu gehören beispielsweise:

- leicht verständliche Sprache,
- gut lesbare Unterlagen,
- ausreichend Zeit für Fragen,
- abwechslungsreiche Methoden,
- Pausen,
- eine angenehme Lernatmosphäre,
- gegenseitige Unterstützung innerhalb der Gruppe.

Besonders in generationenübergreifenden Gruppen profitieren alle Beteiligten davon, wenn unterschiedliche Lerngeschwindigkeiten akzeptiert und individuelle Bedürfnisse berücksichtigt werden.

Die Rolle der Workshop-Leitung

Die Aufgabe der Workshop-Leitung besteht nicht darin, alle Antworten zu kennen oder medizinische Expertin bzw. medizinischer Experte zu sein. Viel wichtiger ist es,

- den Lernprozess zu begleiten,
- Gespräche zu moderieren,
- einen respektvollen Umgang zu fördern,
- unterschiedliche Meinungen zuzulassen,
- Reflexion anzuregen,
- die aktive Beteiligung aller Teilnehmenden zu unterstützen.

Die nicht-formale Bildung setzt auf aktives, erfahrungsorientiertes Lernen. Übungen, Austausch und Reflexion ermöglichen nachhaltige Lernerfahrungen, die sich unmittelbar auf den Alltag übertragen lassen. Dabei ist das Debriefing ein unverzichtbarer Bestandteil jeder Übung, denn erst die gemeinsame Reflexion macht Erfahrungen zu Erkenntnissen.

Ebenso wichtig ist ein sicherer und wertschätzender Lernraum. Freiwilligkeit, Vertraulichkeit, Respekt und Barrierefreiheit schaffen die Voraussetzungen dafür, dass sich alle Teilnehmenden aktiv einbringen können. Gerade in generationenübergreifenden Gruppen entstehen so Lernprozesse, die nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch gegenseitiges Verständnis, Vertrauen und gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern.


TEIL 2 – ÜBUNGEN

Dieser Teil enthält praxiserprobte Übungen, die Gesundheitskompetenz stärken und würdevolle Begegnung über die Generationen einüben. Sie sind so gestaltet, dass eine 15-jährige und eine 85-jährige Person sie mit Freude bewältigen können..

Übungsblock A: Gesundheitsinformation verstehen

➡ Übung A1: Klartext-Werkstatt ⌚ 30 Min.

1	Die Gruppe erhält einen schwer verständlichen Text (z. B. einen Beipackzettel oder Befund-Auszug).
2	In Kleingruppen wird der Text in einfache, klare Sprache übersetzt – kurze Sätze, das Wichtigste zuerst.
3	Die Versionen werden vorgelesen und verglichen..
4	Reflexion: Was macht Information verständlich? Was hat geholfen?

 **Hinweis:** Orientiert an „Gute Gesundheitsinformation Österreich“ (ÖPGK). Übt funktionale Gesundheitskompetenz.

➡ Übung A2: Teach-back üben ⌚ 20 Min.


1	In Paaren erklärt eine Person eine einfache Gesundheitsanweisung (z. B. Einnahme eines Medikaments).
2	Die andere gibt das Verstandene in eigenen Worten wieder.
3	Unklarheiten werden gemeinsam geklärt; dann Rollenwechsel.
4	Reflexion: Wie fühlt sich Nachfragen an? Wo entstanden Missverständnisse?

 **Hinweis:** Teach-back stärkt kommunikative Gesundheitskompetenz und Verständigung auf Augenhöhe.

Übungsblock B: Gemeinsam entscheiden & navigieren


☛ Übung B1: Gute Information erkennen ⌚ 25 Min.

1	Kleingruppen prüfen verschiedene Gesundheitsinformationen (online oder gedruckt) anhand einfacher Fragen: Wer? Wann? Belege? Absicht?
2	Sie ordnen die Quellen nach Vertrauenswürdigkeit.
3	Ergebnisse werden vorgestellt und begründet.
4	Reflexion: Woran erkenne ich verlässliche Information? Wo wird es schwierig?

 **Hinweis:** Übt kritische und digitale Gesundheitskompetenz. Bezug: COMPASS, Thema „Gesundheit“.

☛ Übung B2: Wege durchs Gesundheitssystem ⌚ 20 Min.

1	Anhand eines Alltagsbeispiels (z. B. „anhaltende Rückenschmerzen“) wird der Weg durch das Gesundheitssystem skizziert.
2	Wer hilft wo? Welche Anlaufstellen gibt es? Wo holt man eine Zweitmeinung?
3	Die Gruppe erstellt eine einfache „Landkarte der Anlaufstellen“.
4	Reflexion: Welche Wege sind unklar? Wie können wir einander unterstützen?

 **Hinweis:** Stärkt die Navigationskompetenz im Gesundheitssystem.

Übungsblock C: Begegnung mit Würde

➡ Übung C1: Generationen-Gesundheitsdialog ⌚ 20 Min.

1	Jüngere und ältere Teilnehmende bilden Paare oder Kleingruppen.
2	Eine Seite teilt Erfahrungswissen (z. B. Hausmittel, Lebenserfahrung), die andere zeigt einen digitalen Zugang (z. B. seriöse Gesundheitsseite, Termin-App).
3	Vorab werden gemeinsame Regeln vereinbart: zuhören, nicht belehren, ausreden lassen.
4	Reflexion: Was habe ich gelernt? Wann fühlte sich der Austausch würdevoll an?

➡ Übung C2: Würde-Szenarien ⌚ 30 Min.

1	Kurze Szenen werden gezeigt oder gespielt (z. B. eine ältere Person wird beim Arztgespräch übergangen).
2	Die Gruppe benennt, was die Würde verletzt – und entwickelt eine respektvolle Alternative
3	Die verbesserte Szene wird kurz nachgespielt.
4	Reflexion: Welche kleinen Gesten machen einen großen Unterschied?

➡ Übung C3: Abschlussreflexion ⌚ 20 Min.

1	Jede Person nennt in einem Satz: Was nehme ich für würdevolle Begegnung und Gesundheitskompetenz mit?
2	Eine konkrete Maßnahme für die eigene Praxis wird notiert.
3	Offene Fragen werden gesammelt und gemeinsam beantwortet.

TEIL 3 – LITERATURLISTE

Literatur & Quellen

Griebler, R. et al. / Arbeitsgruppe Gesundheitskompetenz-Messung der ÖPGK (2021). Gesundheitskompetenz in Österreich: Ergebnisse der Österreichischen Gesundheitskompetenz-Erhebung HLS19-AT. Wien: Gesundheit Österreich GmbH.

Sørensen, K. et al. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health, 12, 80.

Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal. Health Promotion International, 15(3), 259–267.

WHO (2013). Health literacy: The solid facts. Kopenhagen: WHO Regional Office for Europe.

BMSGPK. Gesundheitsziele Österreich – Ziel 3: Die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung stärken. Wien.

ÖPGK / Frauengesundheitszentrum. Gute Gesundheitsinformation Österreich. www.oepgk.at

WHO (2021). Global report on ageism. Genf: World Health Organization.

Europarat (2020). COMPASS – Handbuch zur Menschenrechtsbildung mit jungen Menschen, Thema „Gesundheit“. Straßburg. www.coe.int/compass

Dieses Schulungsheets basiert auf etablierten Rahmenwerken zur Gesundheitskompetenz (WHO; HLS19-AT/ÖPGK; Nutbeam; Sørensen et al.), auf dem WHO-Bericht zu Ageismus sowie auf COMPASS (Europarat, www.coe.int/compass). Inhalte und Übungen wurden in eigenen Worten zusammengefasst und für die Schulung zur Com(p)AGE Plattform entwickelt. | www.compage.at