



Die soziale Dimension des Gesundheitsverhaltens: Warum der Zielgruppenbezug entscheidend ist, um gesundes Verhalten wirksam zu fördern

Die vorliegende Begleitdokumentation ist dem Erklärfilm 4 „Die soziale Dimension des Gesundheitsverhaltens: Warum der Zielgruppenbezug entscheidend ist, um gesundes Verhalten wirksam zu fördern“ zugeordnet. Sie bietet die Möglichkeit sich vertieft mit dem Thema „Zielgruppenbezug“ und „Gesundheitsverhalten“ auseinanderzusetzen. Weiterhin enthält sie die Quellen, die für den Film verwendet wurden.

Link zum Film: youtu.be/5vywztrBdWw

Autorin: Nicole Bachmann

Finanziert durch: Bundesamt für Gesundheit BAG & Gesundheitsförderung Schweiz GFCH

Vertiefende Literatur, Videos, Podcasts und hilfreiche Plattformen zum Thema

Kooperation von Bundesamt für Gesundheit und Schweizerisches Gesundheitsobservatorium Obsan (2025). MonAM: Das Schweizer Monitoring-System für Sucht und nichtübertragbare Krankheiten. <https://ind.obsan.admin.ch/monam>

MonAM begleitet seit 2017 die Umsetzung der Nationalen Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD) und Sucht und liefert evidenzbasierte Kennzahlen zu mehr als 110 Indikatoren aus verlässlichen Quellen. Kooperation BAG und obsan. Die Indikatoren werden nach dem Bildungsniveau und anderen sozialen Determinanten dargestellt.

Gesundheitsförderung Schweiz, Orientierungsliste Kantonale Aktionsprogramme (KAP) Link: <https://pd.promotiondigitale.ch/pub/landing>

Die Orientierungsliste enthält Interventionen und Massnahmen, die sich in der Praxis bewährt haben, über einen Wirkungsnachweis verfügen und zur weiteren Verbreitung bereit sind. Der

Zugang zur Online-Version ist mit einer Registrierung (Name, E-Mail) für alle möglich. In der Orientierungsliste kann nach Good-Practice-Angeboten für und mit Menschen in vulnerabler Lage gefiltert werden. Praxisbeispiele aus der Schweiz mit Peer-Ansatz sind bspw. Femmes-Tische Männer-Tische und schrittweise, Praxisbeispiele mit niederschwelliger Arbeitsweise HEKS AltuM – Alter und Migration oder quartiers solidaires. Weitere Informationen zu Chancengleichheit finden sich auf der Themenseite . <https://gesundheitsfoerderung.ch/themen-und-publikationen/themen/chancengleichheit>.

Projektdatenbank good-practice.ch

Diese Projektdatenbank gibt einen Überblick über qualitätsgeprüfte und erprobte Projekte in der Schweiz. Darin finden sich weitere Praxisbeispiele mit Multiplikator:innen-Ansatz und/oder niederschwelliger Arbeitsweise (Filterfunktion nach Zielgruppen oder über Textsuche).

Faltermaier, T. (2024). Gesundheitsverhalten, Krankheitsverhalten, Gesundheitshandeln. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i060-3.0>

Der Text erklärt knapp und übersichtlich die verschiedenen Begriffe im Zusammenhang mit Gesundheitsverhalten und Krankheitsverhalten. Dies wird ergänzt durch eine kurze Einführung zu Modellen, die angewendet werden, um Gesundheitsverhalten zu verändern sowie weiterführende Literatur.

Gesundheitsförderung Schweiz (2025). Faktenblatt 113: Vulnerabilität in unterschiedlichen Lebensphasen Gesundheitliche Chancengerechtigkeit in Gesundheitsförderung und Prävention fördern. Faktenblatt_113_GFCH_2025-01_Vulnerabilitaet-unterschiedlichen-Lebensphasen.pdf

Vulnerabilität bezeichnet eine erhöhte Anfälligkeit für Erkrankungen, die von verschiedenen Faktoren, insbesondere sozialer Benachteiligung, beeinflusst wird. Chancengerechte Gesundheitsförderung untersucht, welche Menschen einen höheren Bedarf an Prävention und Gesundheitsförderung haben und entwickelt gezielte Massnahmen für diese Zielgruppen. Das Faktenblatt bietet einen Überblick über das Thema und unterstützt Programme zur Gesundheitsförderung, mit besonderem Fokus auf Lebensphasen und die Stärkung von Ressourcen.

Gesundheitsförderung Schweiz (2017). Faktenblatt 19: Geschlechtliche und sexuelle Minderheiten in Gesundheitsförderung und Prävention. Zielgruppe Kinder und Jugendliche. <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/686>

Dieses Faktenblatt geht auf die soziale und gesundheitliche Situation von Menschen ein, die sich als LGBTI identifizieren. LGBTI-Menschen sind im Verlauf ihrer Kindheit und Jugend durch Stigmatisierung ihrer Geschlechtsidentität bzw. sexuellen Orientierung von gewissen

Suchterkrankungen, Depressionen und Suizidversuchen deutlich mehr betroffen als gleichaltrige heterosexuelle Cis-Menschen. Das Faktenblatt geht auch darauf ein, dass diese Personengruppen oft in Gesundheitsbefragungen und Monitoring-Systemen nicht sichtbar werden und auch als Zielgruppen zu wenig Beachtung erhalten.

Gesundheitsförderung Schweiz (2021). Arbeitspapier 59. Wie erheben wir Geschlecht, Migrationshintergrund und sozioökonomischen Status? Methodische Ansätze zur Evaluation der Zielgruppenerreichung. <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/8319>

Dieses Arbeitspapier ist hilfreich für die Planung der Evaluation eines Projekts, in dem auch die Förderung der Chancengleichheit eine Zielsetzung ist. In der vorliegenden Publikation finden Evaluationsverantwortliche eine Übersicht über mögliche Konzeptualisierungen und Operationalisierungen der Ungleichheitsmerkmale Geschlecht, Migrationshintergrund und sozioökonomischer Status. Das Ziel ist, die Beurteilung der Zielgruppenerreichung in Projekten zu vereinfachen, zu stärken und vergleichbar zu machen.

Gesundheitsförderung Schweiz (2023). Faktenblatt 89. Chancengleichheit durch Standortwahl stärken: Nutzen und Anwendung einer Datentabelle zur Analyse von Projektstandorten. <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/8853>

Im Zusammenhang mit der Zielgruppenorientierung und der Zielsetzung, die Chancengleichheit zu stärken, stellt sich in der Projektplanung häufig die Frage, welche Standorte (z. B. Gemeinden) besonders geeignet sind, um möglichst viele der in den Projektzielen angesprochenen Personen zu erreichen. Diese Datensammlung auf Basis der Postleitzahlen PLZ enthält Angaben aus verschiedenen Datenquellen, die so zusammengestellt und aufbereitet wurden, dass sie einfach zu verwenden sind. Als Indikatoren enthalten sind u.a. Anteil der 0- bis 19-Jährigen / 20- bis 64-Jährigen / 65-Jährigen und Älteren; Anteil der Ausländer:innen; Heirats-, Scheidungs- und Geburtenziffer; Durchschnittliche Haushaltsgrösse; Sozialhilfequote.

Glymour, M. M., Avendano, M., & Kawachi, I. (2014). Socioeconomic Status and Health. In L. F. Berkman, I. Kawachi, & M. M. Glymour (Hrsg.), Social Epidemiology (S. 17–62). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780195377903.003.0002>

Dieser englische Text bietet einen konzentrierten Überblick über den Stand von Theorie und Forschungsergebnissen der Sozialepidemiologie zum Zusammenhang von sozioökonomischen Status und Gesundheit. Ein besonderer Fokus liegt auf der Frage, welche Wirkungspfade zwischen der Bildung und dem Gesundheitsverhalten existieren. Die Autor:innen gehen auch darauf ein, ob man mit Investitionen in Bildung und Einkommen die Gesundheitschancen von sozial benachteiligten Bevölkerungsgruppen nachweislich verbessern kann.

Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit (Hrsg.) (2021). Kriterien für gute Praxis der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung. 4. Auflage. Kapitel: Warum sprechen wir von „Zielgruppen“? (S. 9) und Kapitel: Zielgruppenbezug (S. 13-15).

Das Kapitel «Warum sprechen wir von «Zielgruppen»?» geht auf die Problematik des Begriffs der Zielgruppe ein (Verständnis der Zielgruppe als passives Objekt, das von einer Massnahme getroffen werden soll versus das Verständnis, dass die adressierten Gruppen an der Massnahme beteiligte Subjekte sind). Das Kapitel «Zielgruppenbezug» erklärt anhand der verschiedenen Stufen mit praktischen Beispielen sehr anschaulich, was unter Zielgruppenbezug verstanden wird.

Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit (o.Jg.). Praxisdatenbank.
<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/praxisdatenbank/recherche/>

In dieser Praxisdatenbank kann man nach Beispielen Guter Praxis nach Lebenswelt, gesundheitlichen Themen, Zielgruppen und Altersgruppen suchen. Die Suchbegriffe für die Zielgruppen sind differenziert erfasst (z. B. Schwangere in schwieriger sozialer Lage oder Personen in strukturschwachen Quartieren und Wohnorten). Die enthaltenen Projekte sind ausführlich beschrieben und dokumentiert und eignen sich, um von bereits gemachten Erfahrungen profitieren und sich inspirieren zu lassen.

Phelan, J. C., Link, B. G., & Tehranifar, P. (2010). Social Conditions as Fundamental Causes of Health Inequalities: Theory, Evidence, and Policy Implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1_suppl), S28–S40.
<https://doi.org/10.1177/0022146510383498>

Dieser Artikel geht auf die Frage ein, weshalb sich Menschen in vulnerabler sozialer Lage weniger gesundheitsförderlich verhalten. Die Autoren erläutern, dass die Prekarität der Lebenslage mit Risiken verbunden ist, die das Verhalten beeinflussen und die ausserhalb der Kontrolle der Individuen liegen. Wirksame Interventionen dürfen sich daher nicht allein auf die individuelle Ebene konzentrieren, sondern müssen die Lebenslage und Lebenswelt berücksichtigen.

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium Obsan (2025). Indikatoren. <https://ind.obsan.admin.ch/>

Mittels Indikatoren zeigt das Obsan statistische Daten zur Gesundheit der Bevölkerung der Schweiz und zu den Einflussfaktoren auf die Gesundheit. Unter anderem werden Indikatoren zu folgenden Gesundheitsverhaltensweisen dargestellt: Bewegung, Ernährung, Rauchen, Alkoholkonsum, Konsum illegaler Substanzen, Medikamentenkonsum, risikoreiches Sexualverhalten. Viele der Indikatoren werden nach dem Bildungsniveau dargestellt, so dass das Ausmass sozialer Ungleichheit erkennbar ist.

Weber, D. (2020). Grundlagenbericht. Chancengleichheit in der Gesundheitsförderung und Prävention in der Schweiz. Begriffsklärungen, theoretische Einführung, Praxisempfehlungen. GFCH, BAG, GDK. Kapitel 9: Empfehlungen zur Zielgruppendefinition (S. 52-57) <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/679>

Dieses Kapitel geht auf praktische Aspekte des Zielgruppenbezugs im Zusammenhang mit der Chancengleichheit ein. So werden Herausforderungen im Zusammenhang mit der Zielgruppenbestimmung (z. B. Problem der Stigmatisierung), Schritte hin zur Zielgruppendefinition und praktische Beispiele aus der Schweiz vorgestellt.

Quellenangaben zum Erklärfilm

Bundesamt für Statistik BFS (2022). Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB. Standardtabellen. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheits/erhebungen/sgb/ergebnisse-publikationen.html>

Höglinger, M., Ehrler, F., Maurer, J. (2019). Gesundheit der älteren Bevölkerung in der Schweiz: eine Studie basierend auf Daten der Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE) im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit. <https://digitalcollection.zhaw.ch/items/c28a5d3e-c273-4363-aceb-8acf15664866>

Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit, & Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2021). Kriterien für gute Praxis der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung. 4. Auflage. Kriterium: Zielgruppenbezug (S. 13-15). https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/fileadmin/user_upload/pdf/Good_Practice/21-08-30_Broschuere_Good_Practice-Kriterien_neu_barrierefrei_01.pdf

Lippke, S. & Renneberg, B. (2006). Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens. In B. Renneberg & P. Hammelstein (Hrsg.). *Gesundheitspsychologie* (S. 35–60). Berlin: Springer. doi:10.1007/978-3-540-47632-0_5.