



Ergebnisse des NRW-Gesundheitssurveys 2018.

Individuelle Gesundheitsressourcen.



Ziel der Befragung.

Ziel des NRW-Gesundheitssurveys 2018 war es, Erkenntnisse zu individuellen Gesundheitsressourcen und deren Nutzung zu gewinnen. Unter **Gesundheitsressourcen** versteht man die „**dauerhaft verfügbaren Kräfte oder Merkmale** einer Person, sozialen Gruppe oder Umwelt, die eine **positive Einflussnahme auf das Gesundheitskontinuum** ermöglichen oder erleichtern können“¹. Die Identifikation und Stärkung von Gesundheitsressourcen stellt im Kontext der Gesundheitsförderung ein zentrales Handlungselement dar, um den Gesundheitszustand und das Wohlbefinden positiv zu beeinflussen.

Erfolgreiche Gesundheitsförderung kombiniert den Ausbau **struktureller Gesundheitsressourcen** mit der Stärkung **individueller Gesundheitsressourcen (Empowerment)**. Die Erkenntnisse aus den Survey-Ergebnissen können dazu genutzt werden, **Gesundheitsförderungsmaßnahmen** noch zielgenauer auszurichten.



Methodik.

Die Auswahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer für den NRW-Gesundheits-survey erfolgte zufällig in einem zweistufigen Auswahlverfahren:

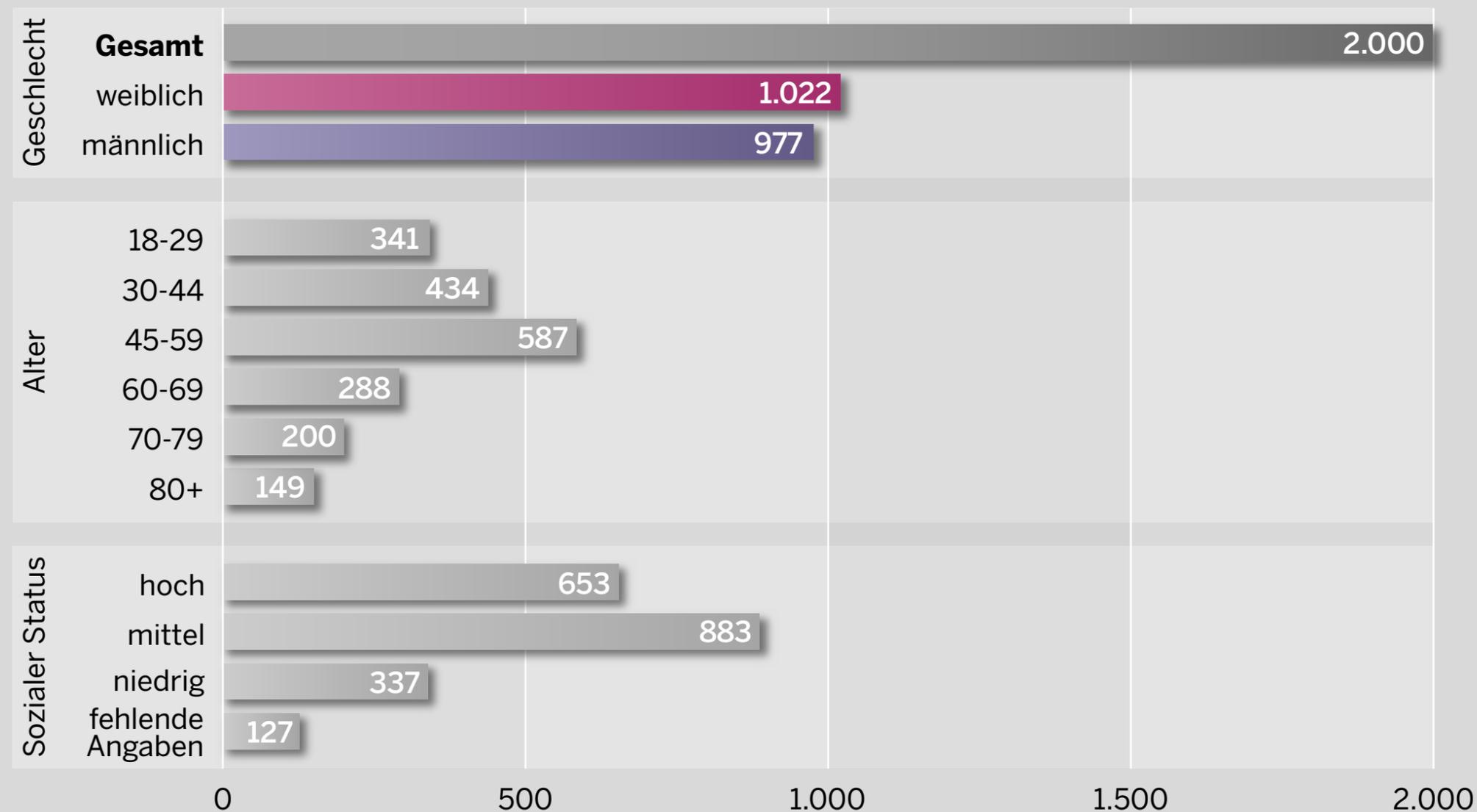
1. Auswahl eines **Befragungshaushalts** aus der ADM-Telefonauswahlgrundlage (ADM = Arbeitskreis Deutscher Markt- und Sozialforscher e.V.)
2. In jedem telefonisch erreichten Befragungshaushalt Auswahl der erwachsenen **Person, die zuletzt Geburtstag hatte** (Last-Birthday-Methode).

Die Befragung fand in Form **computergestützter standardisierter Telefon-interviews** statt. Eignung und Verständlichkeit der Fragen wurden vorher in einem Pretest untersucht.

Im Rahmen der Bevölkerungsbefragung wurden auch soziodemografische Variablen wie Alter, Geschlecht und Bildungsabschluss abgefragt. Dadurch war es möglich, die Befragungsergebnisse anhand von Kennzahlen der amtlichen Bevölkerungsstatistik zu gewichten und die **Repräsentativität** zu erhöhen.



Zusammensetzung der Stichprobe.



- › Durch Gewichtung an die reale Bevölkerungszusammensetzung in Nordrhein-Westfalen angepasst.
- › Aufgrund damit einhergehender Rundungsdifferenzen können die Summen von Teilaggregaten geringfügig von den jeweiligen Gesamtaggregate abweichen.



Informationen zur Ergebnisdarstellung.

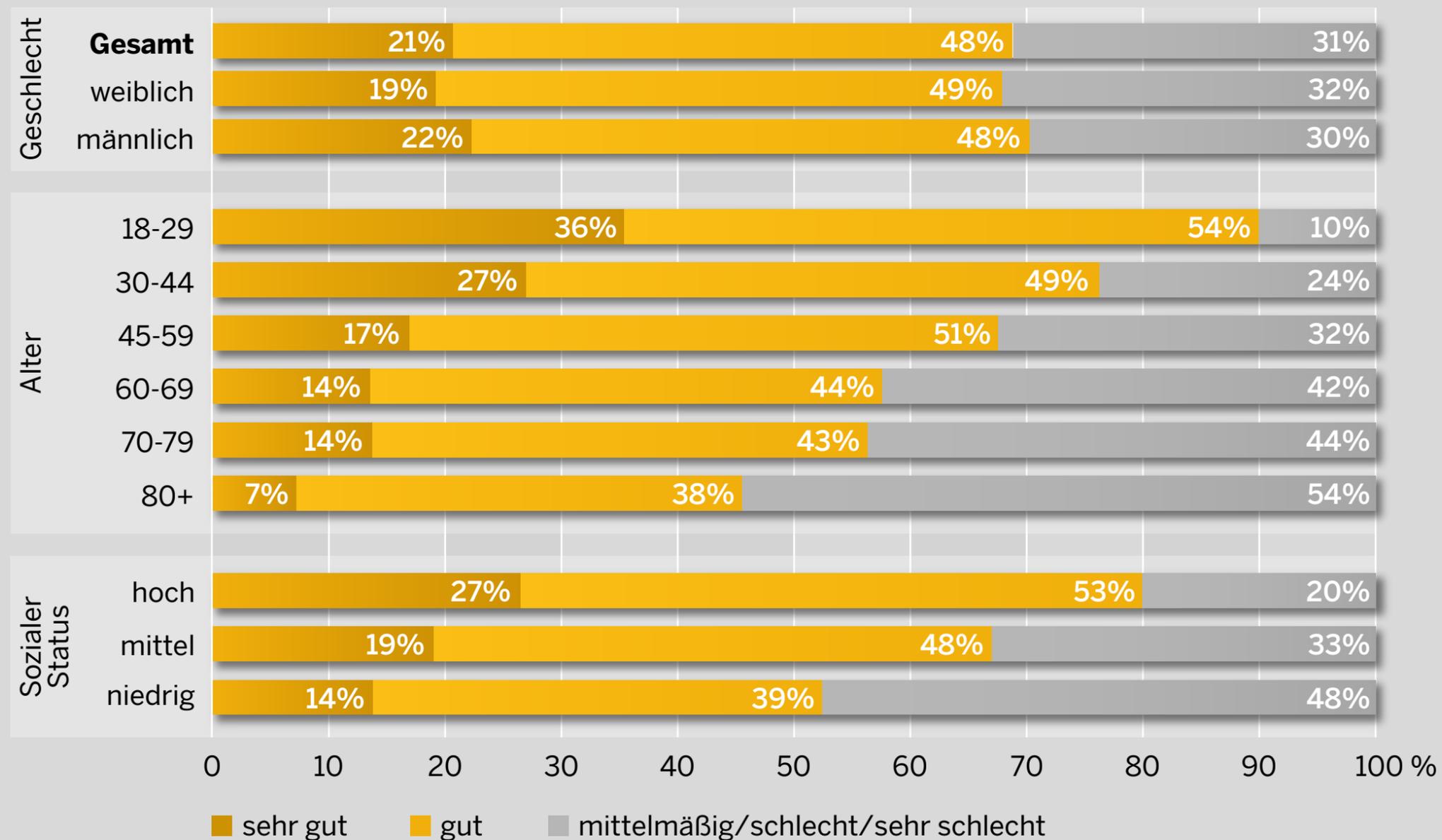
- › Die folgenden Ergebnisse beziehen sich auf 2.000 Personen zwischen 18 und 96 Jahren. Abweichende Stichprobengrößen werden auf den jeweiligen Folien angezeigt.
- › Die Ergebnisse sind repräsentativ für die erwachsene nordrhein-westfälische Bevölkerung.



Ausprägung verschiedener individueller Gesundheitsressourcen in der nordrhein-westfälischen Bevölkerung.



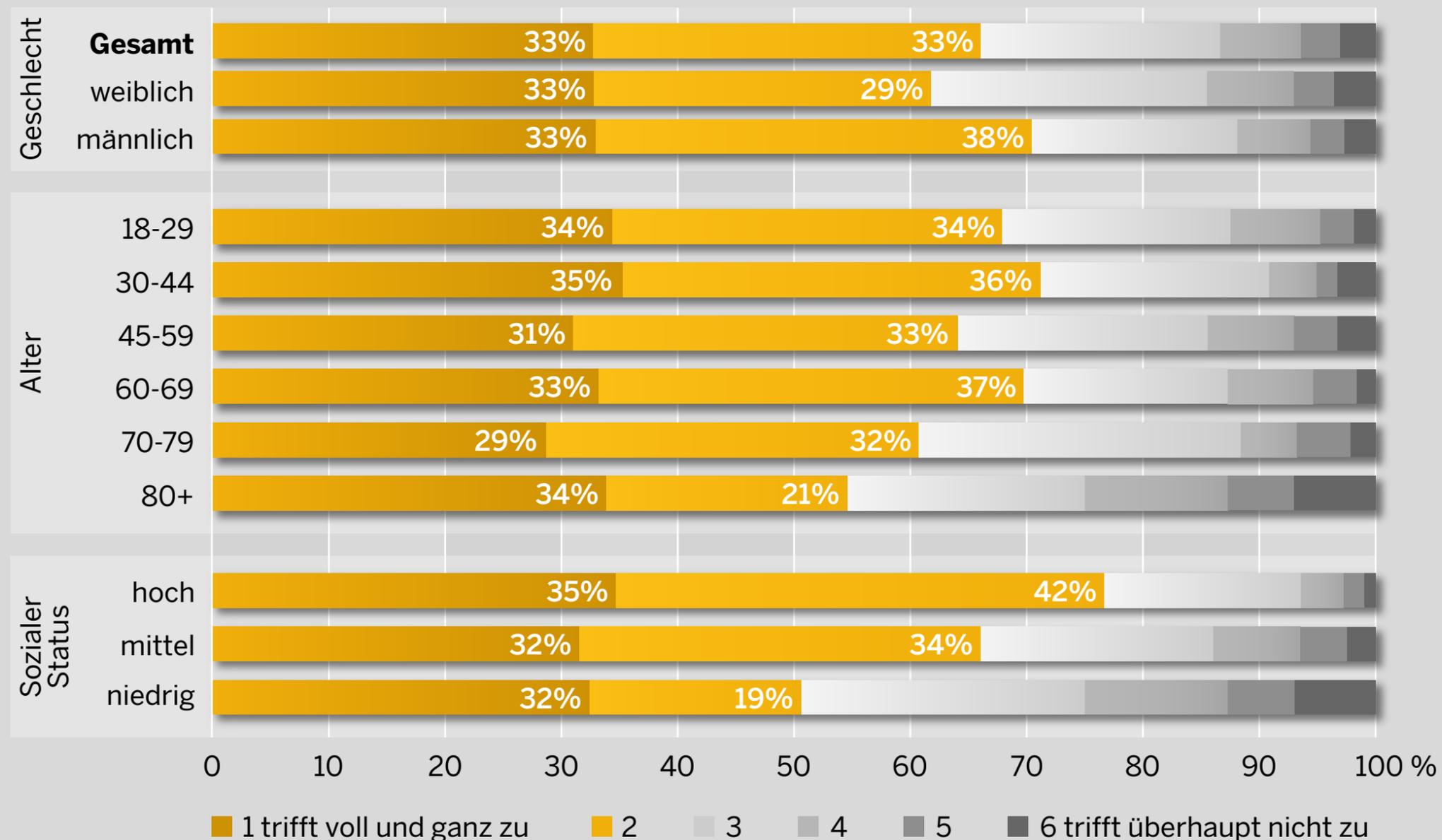
Subjektiver Gesundheitszustand.



- › Jede/r Fünfte schätzt den eigenen Gesundheitszustand als sehr gut ein.
- › Mit steigendem Alter verringert sich der Anteil derjenigen, die ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut einstufen.
- › Je höher der Sozialstatus ist, desto besser wird der Gesundheitszustand eingeschätzt.



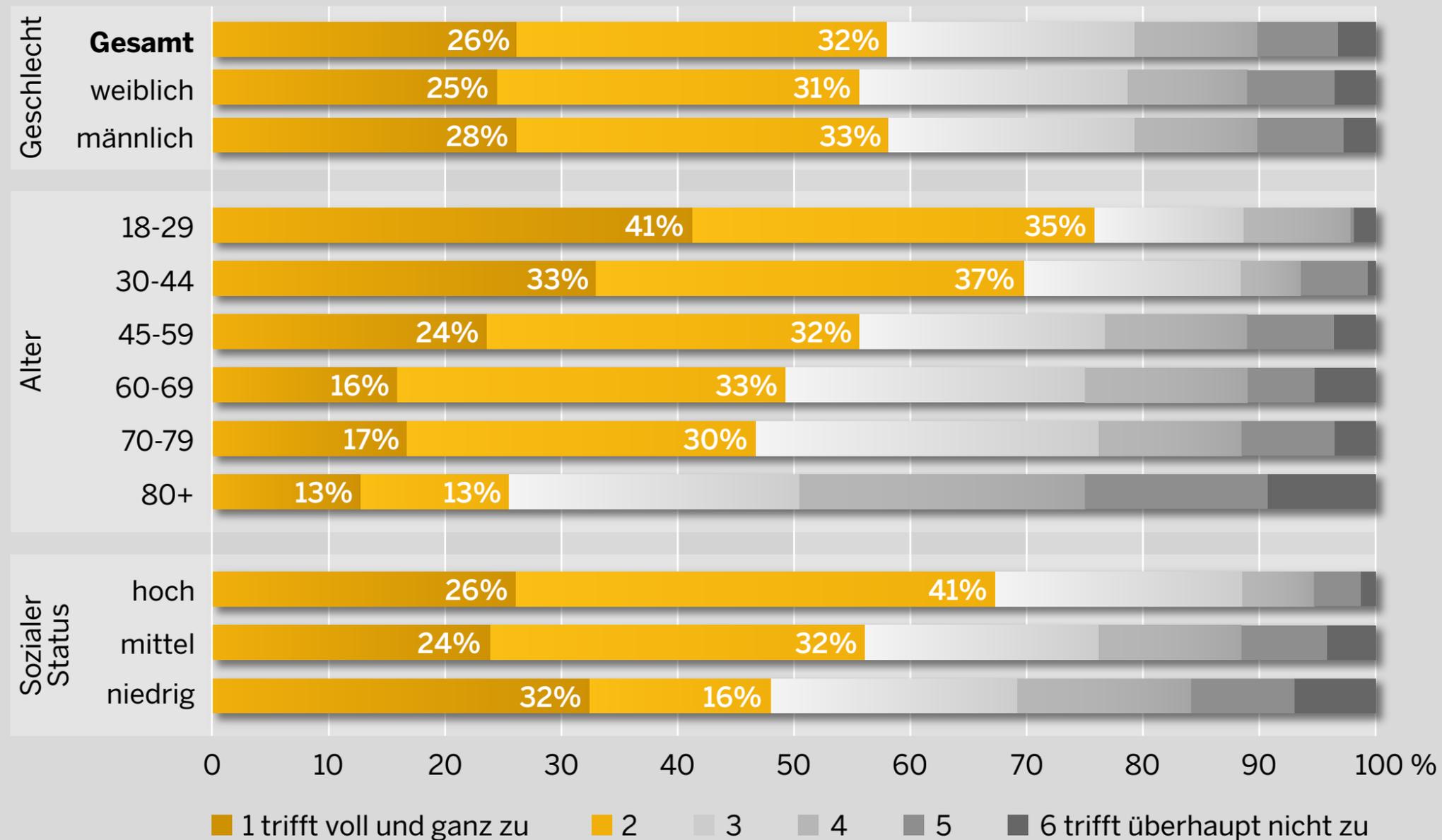
Seelische Belastbarkeit.



- › Zwei Drittel der Erwachsenen fühlen sich in hohem oder sehr hohem Maß seelisch belastbar, Männer noch etwas häufiger als Frauen.
- › Erwachsene in der Altersgruppe 45-59 Jahre und ab 70 Jahren fühlen sich weniger belastbar als der Durchschnitt.
- › Je höher der Sozialstatus ist, desto besser wird die seelische Belastbarkeit eingestuft.



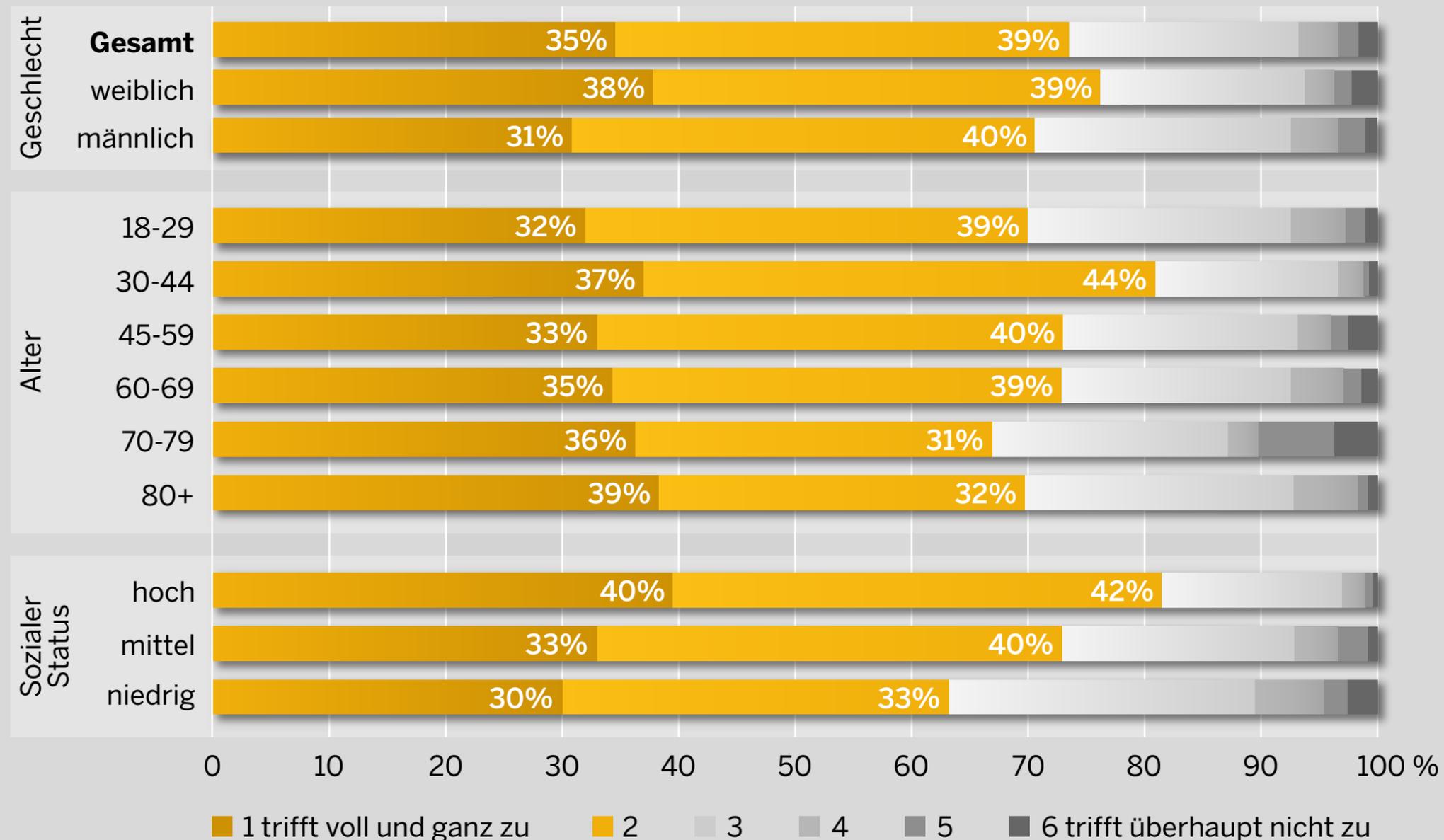
Körperliche Belastbarkeit.



- › 6 von 10 Erwachsenen fühlen sich in hohem oder sehr hohem Maß körperlich belastbar.
- › Ältere Menschen fühlen sich deutlich seltener körperlich belastbar als jüngere Menschen.
- › Je höher der Sozialstatus ist, desto besser wird die körperliche Belastbarkeit eingestuft.



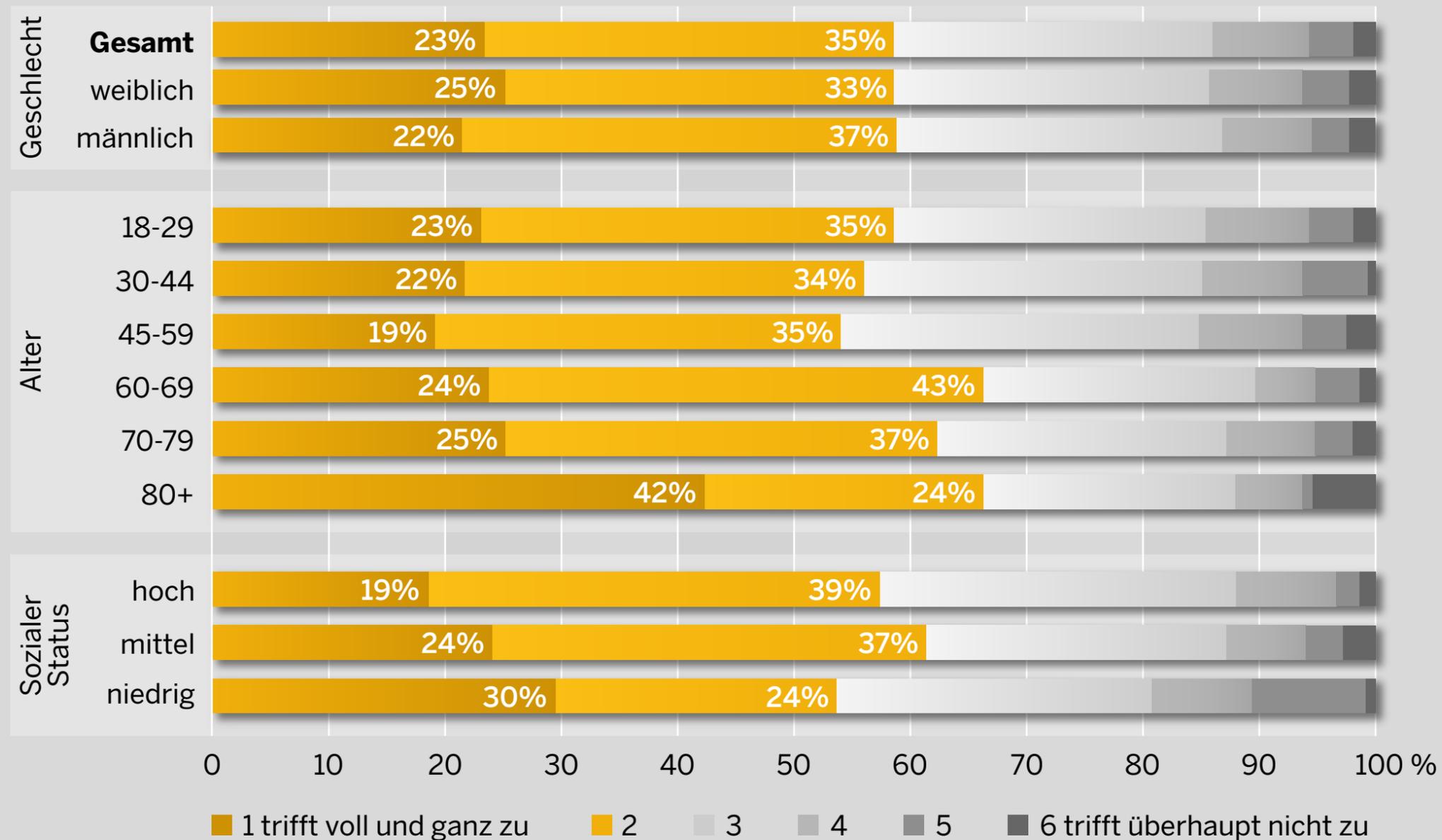
Gefühl für das, was der Seele gut tut.



- › Drei Viertel der Erwachsenen haben ein sicheres Gefühl für das, was der eigenen Seele gut tut.
- › Frauen haben dieses Gefühl häufiger als Männer.
- › Je höher der Sozialstatus ist, desto eher haben Menschen ein sicheres Gefühl für das, was ihrer Seele gut tut.



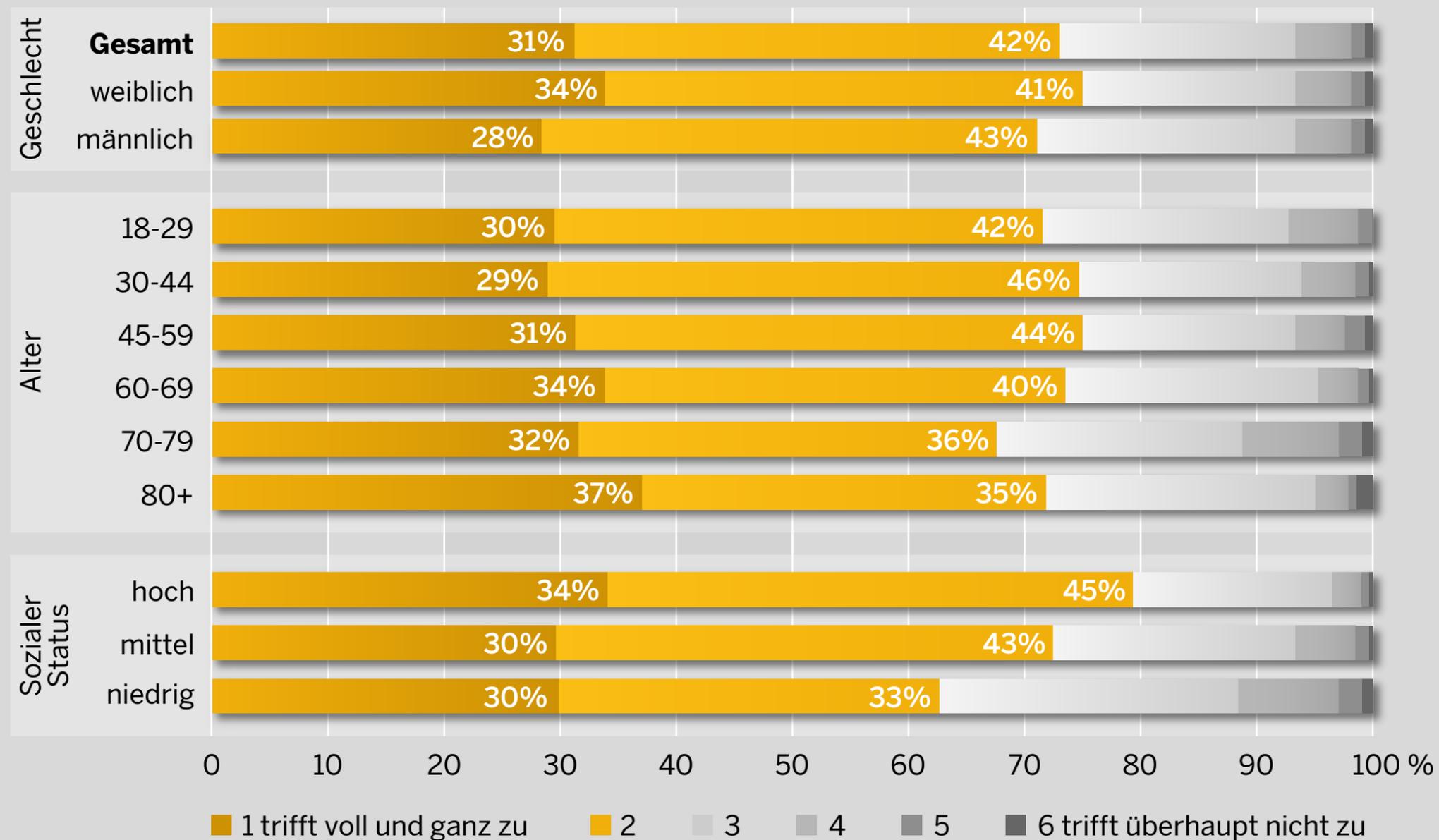
Sich Zeit nehmen, um der Seele Gutes zu tun.



- › Nur etwas mehr als die Hälfte der Bevölkerung nimmt sich Zeit, um der eigenen Seele Gutes zu tun.
- › In der Altersgruppe ab 60 Jahren ist der Anteil derjenigen, die sich diese Zeit nehmen, höher als in jüngeren Altersgruppen.



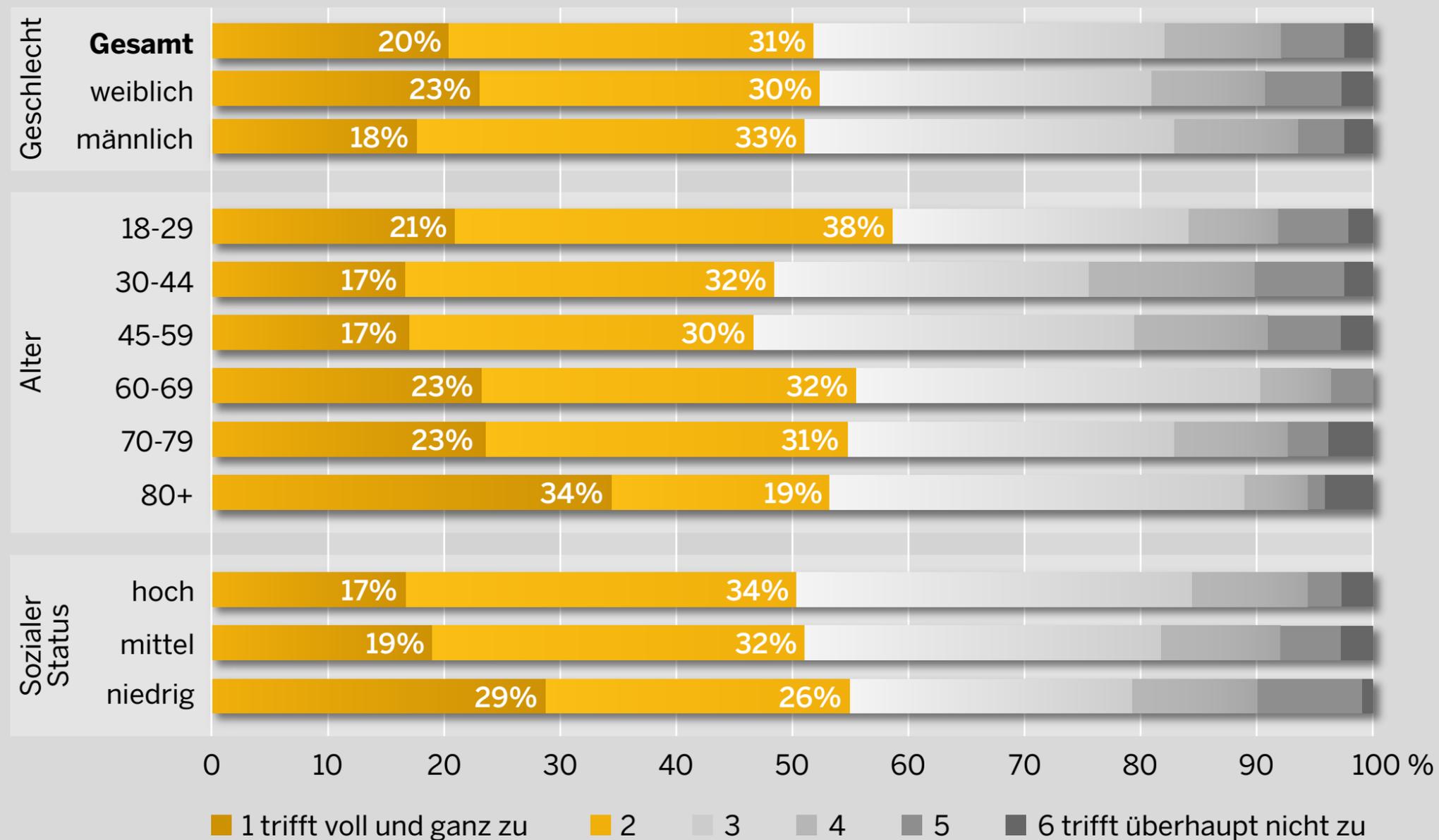
Gefühl für das, was dem Körper gut tut.



- › Drei Viertel der Erwachsenen haben ein sicheres Gefühl für das, was dem eigenen Körper gut tut.
- › Die verschiedenen Altersgruppen unterscheiden sich darin nicht wesentlich.
- › Je höher der Sozialstatus ist, desto eher haben Menschen ein sicheres Gefühl für das, was ihrem Körper gut tut.



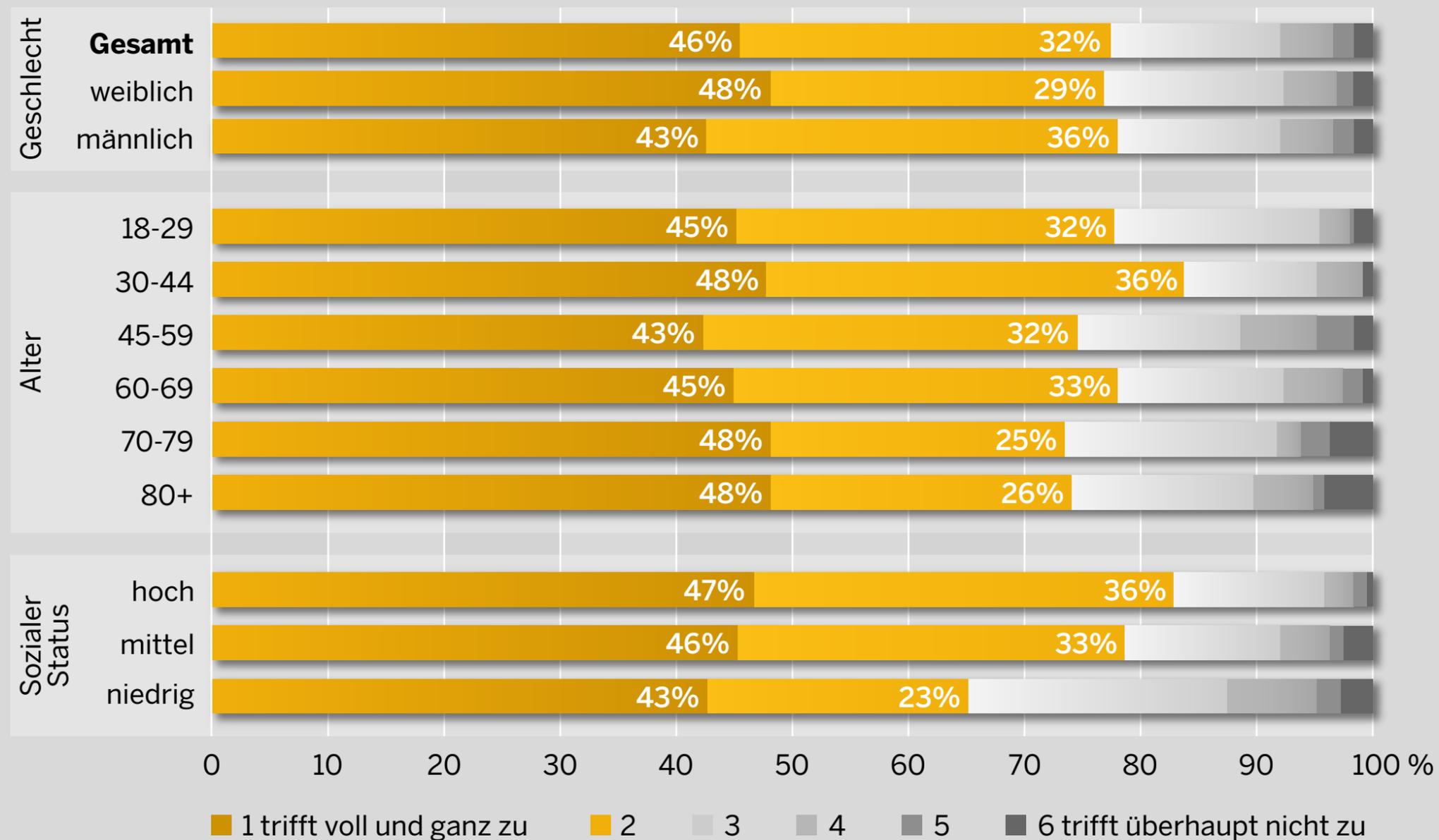
Sich Zeit nehmen, um dem Körper Gutes zu tun.



- › Nur etwa die Hälfte der Erwachsenen nimmt sich die Zeit, um dem eigenen Körper Gutes zu tun.
- › Die 30- bis 59-Jährigen nehmen sich diese Zeit seltener als Jüngere und Ältere.



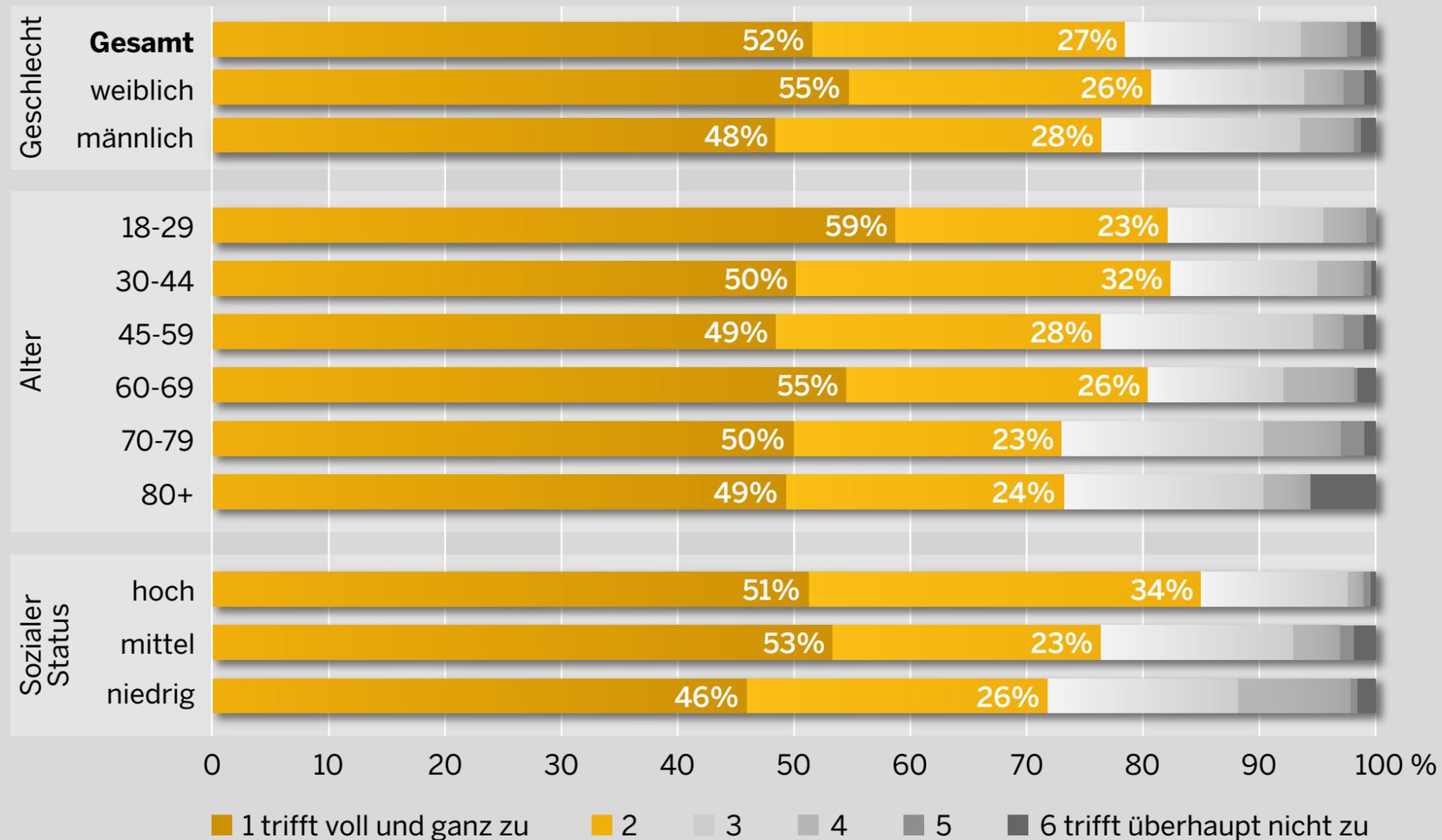
Sich in Gesellschaft wohlfühlen.



- › 8 von 10 Erwachsenen geben an, sich in Gesellschaft wohlfühlen.
- › Vor allem Erwachsene in der Altersgruppe 30 bis 44 Jahre äußern dieses Wohlfühl.
- › Je höher der Sozialstatus ist, desto größer ist der Anteil derjenigen, die sich in Gesellschaft wohlfühlen.



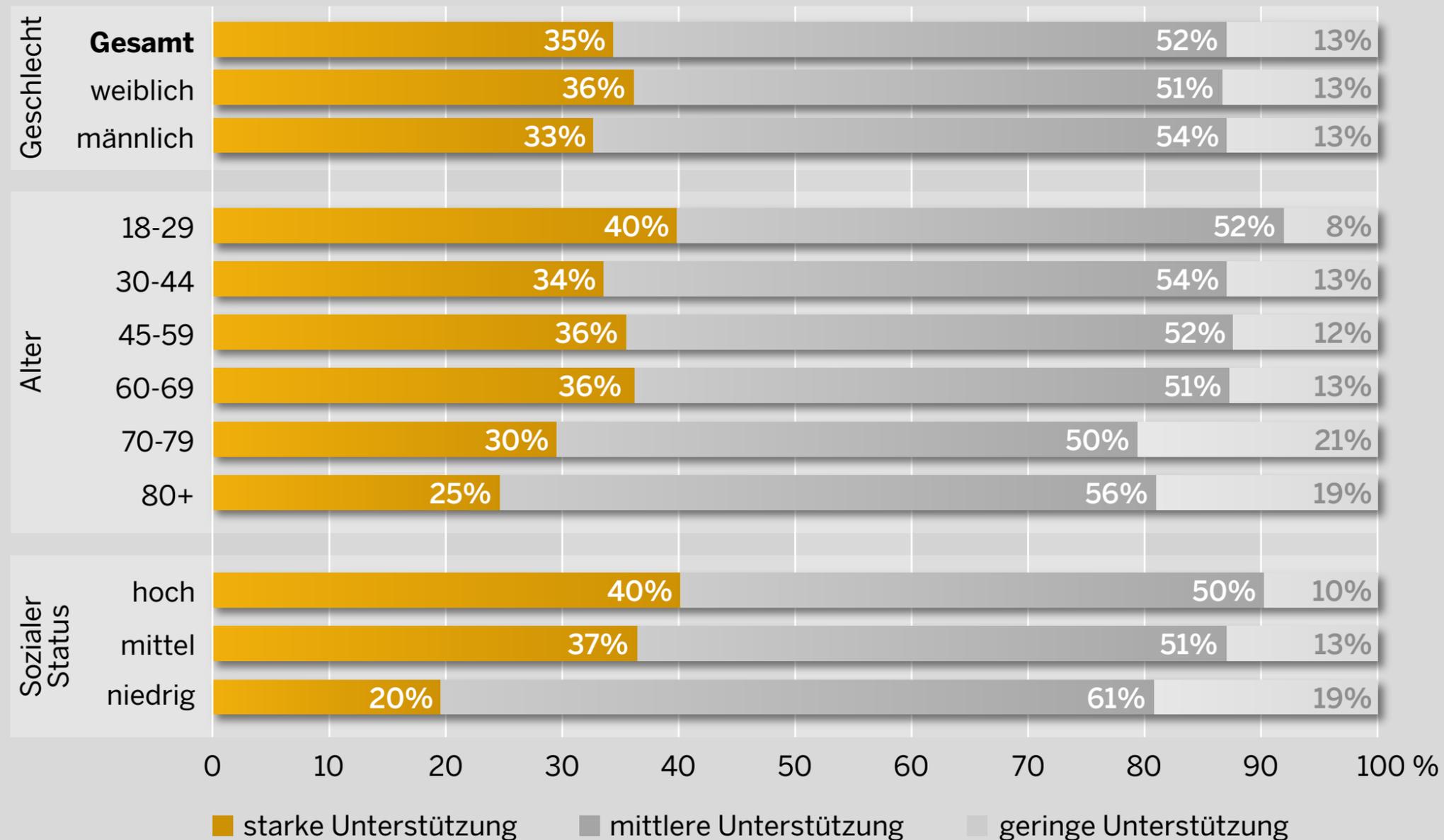
Spaß an der Pflege sozialer Kontakte haben.



- › 8 von 10 Erwachsenen geben an, Spaß an der Pflege sozialer Kontakte zu haben.
- › Je höher der Sozialstatus ist, desto größer ist der Anteil derjenigen, die Spaß an der Pflege sozialer Kontakte haben.



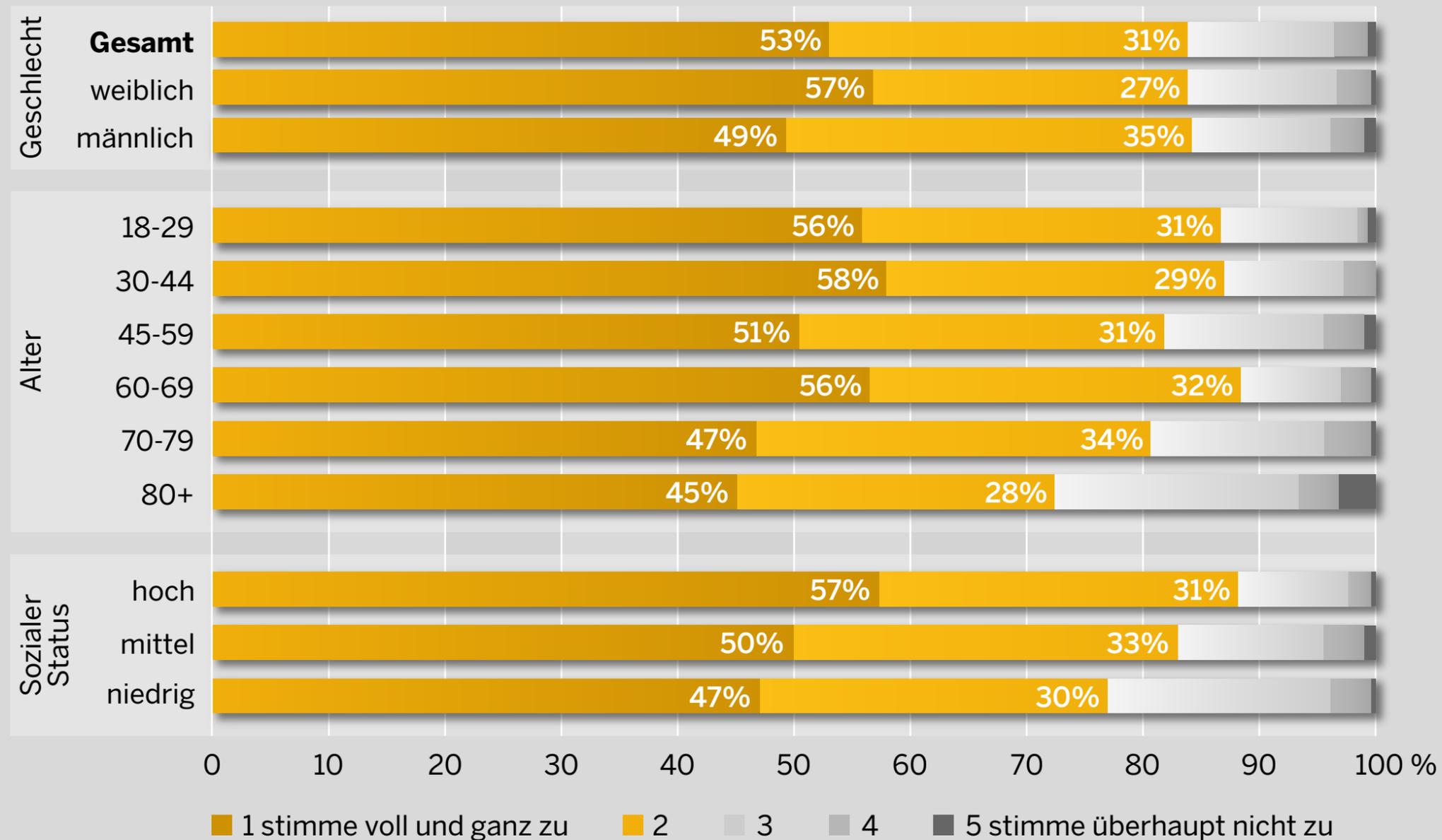
Soziale Einbindung und Unterstützung.



- › Etwa ein Drittel der Erwachsenen kann auf starke soziale Unterstützung zurückgreifen.
- › Mit dem Alter sinkt die soziale Unterstützung.
- › Personen mit mittlerem und hohem Sozialstatus erhalten häufiger starke soziale Unterstützung als Personen mit niedrigem Sozialstatus.



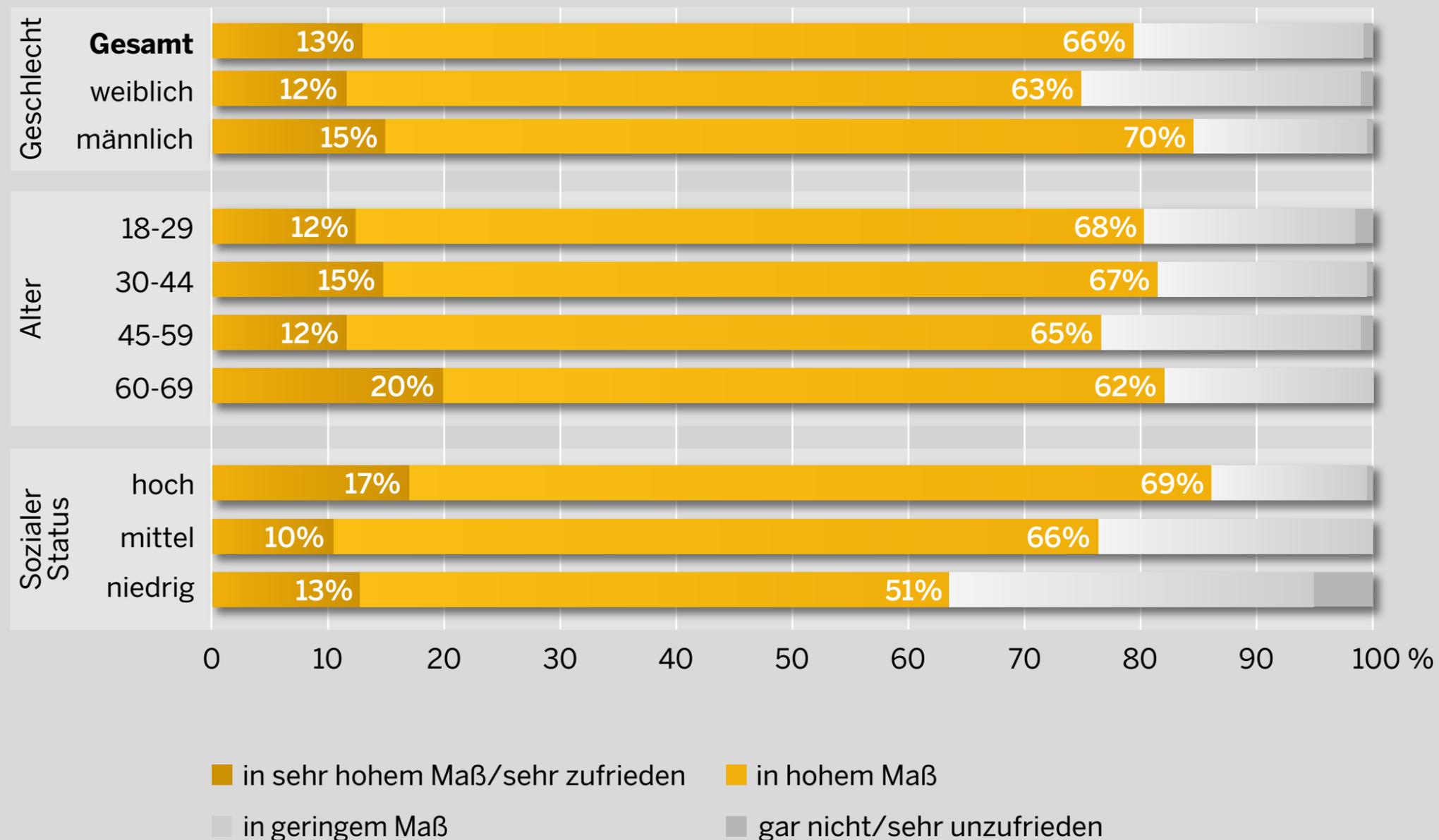
Bewegungsfreude als Gesundheitsressource.



- › Bei den 18- bis 44-Jährigen und den 60- bis 69-Jährigen ist die Bewegungsfreude stärker ausgeprägt als bei den anderen Altersgruppen.
- › Je höher der Sozialstatus ist, desto stärker ist die Bewegungsfreude ausgeprägt.



Zufriedenheit mit der Erwerbsarbeit.

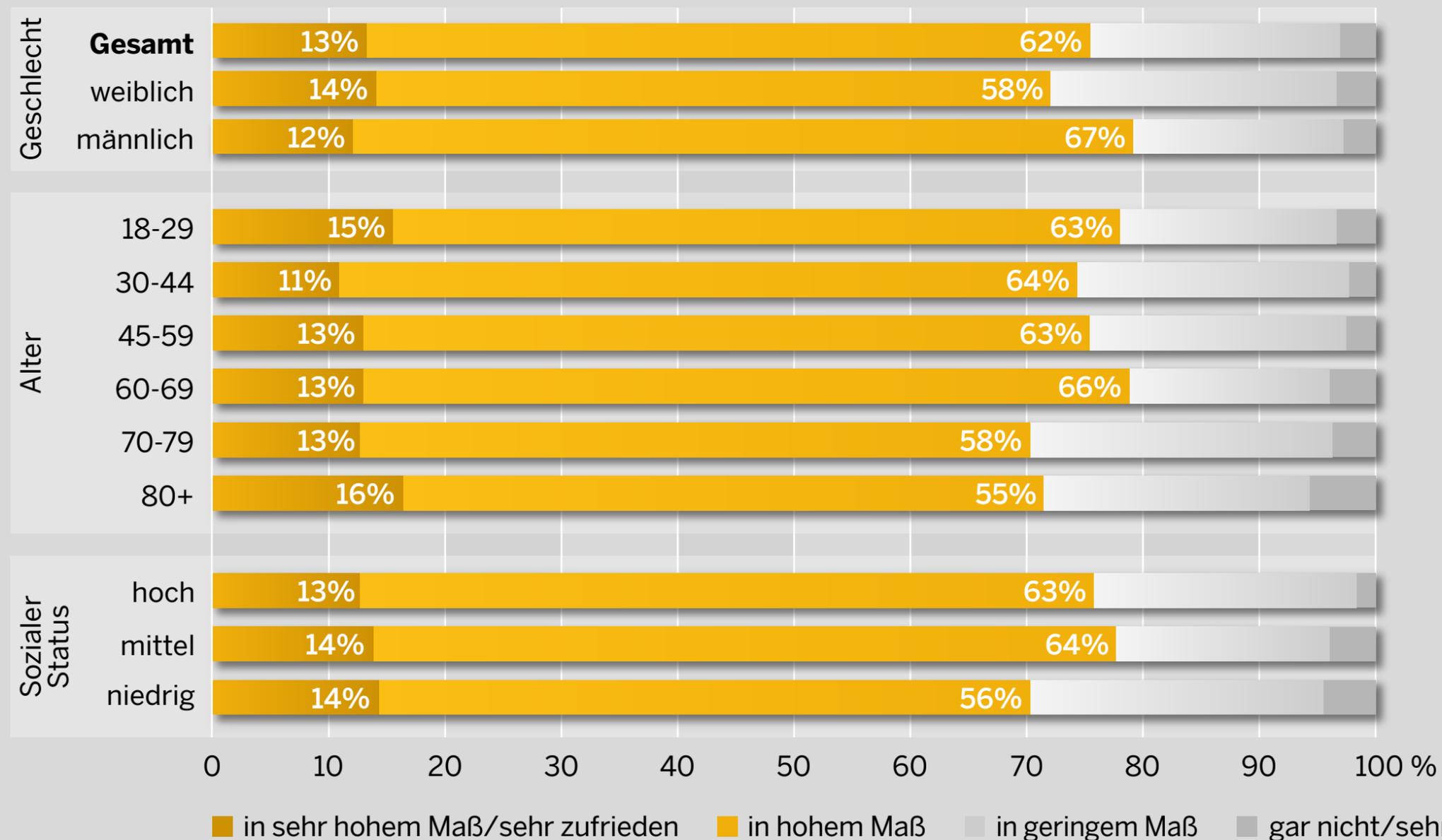


- › Männer sind eher mit ihrer Erwerbsarbeit zufrieden als Frauen.
- › Mit steigendem Sozialstatus steigt die Zufriedenheit mit der Erwerbsarbeit.

n = 1.051



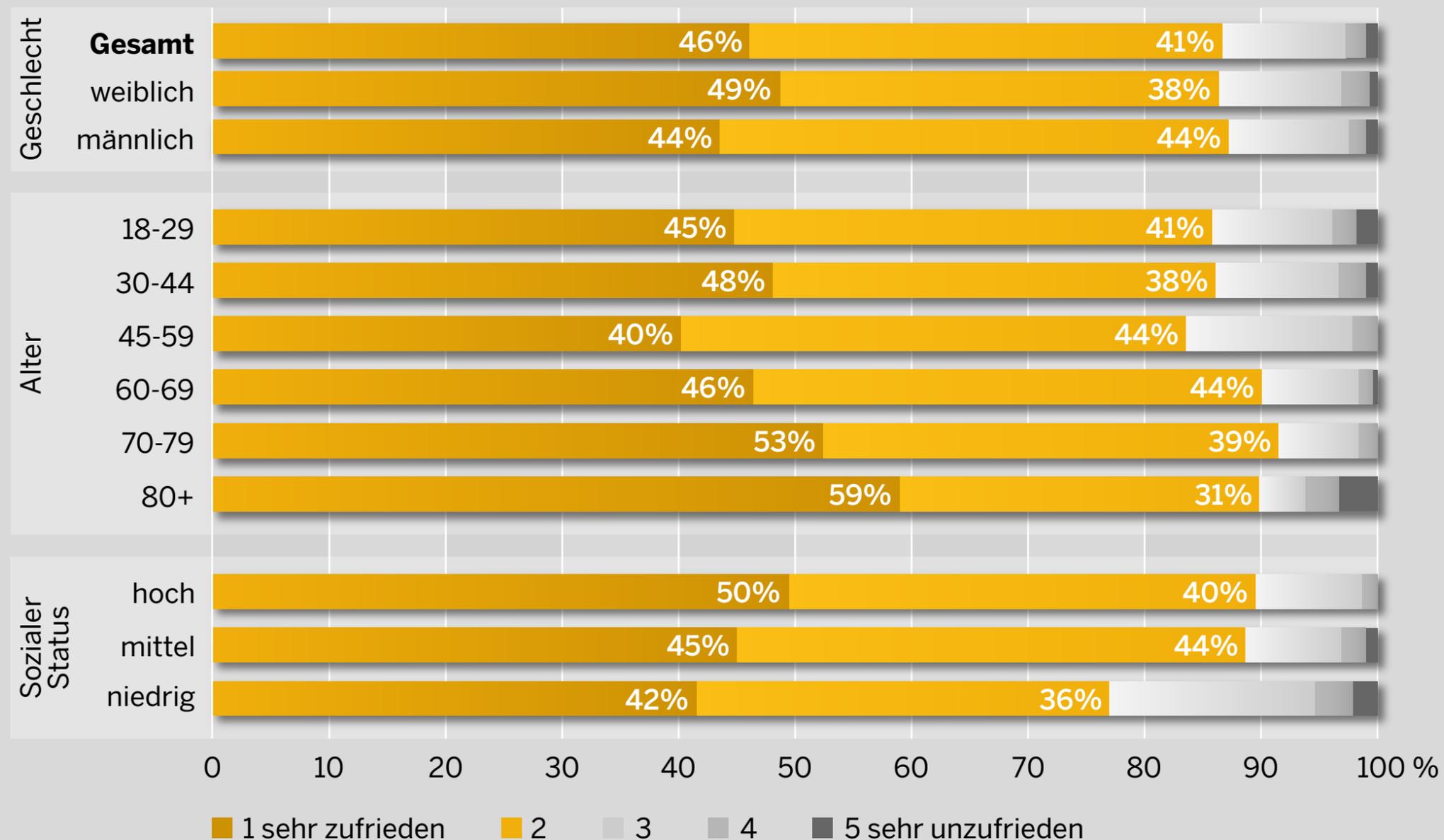
Zufriedenheit mit unbezahlter Arbeit (wie Hausarbeit, Kinderbetreuung, Pflege usw.).



- › Männer sind im Durchschnitt eher mit ihrer unbezahlten Arbeit zufrieden als Frauen.
- › Im Alter ab 70 Jahren ist die Zufriedenheit mit unbezahlter Arbeit geringer als in jüngeren Altersgruppen.



Zufriedenheit mit der Wohnumgebung.



- › In der Altersgruppe ab 60 Jahren ist die Zufriedenheit mit der Wohnumgebung höher als in jüngeren Altersgruppen.
- › In der Bevölkerungsgruppe mit niedrigem Sozialstatus ist die Zufriedenheit mit der Wohnumgebung merklich geringer ausgeprägt als in höheren Statusgruppen.



Zwischenfazit zur Ausprägung individueller Gesundheitsressourcen.

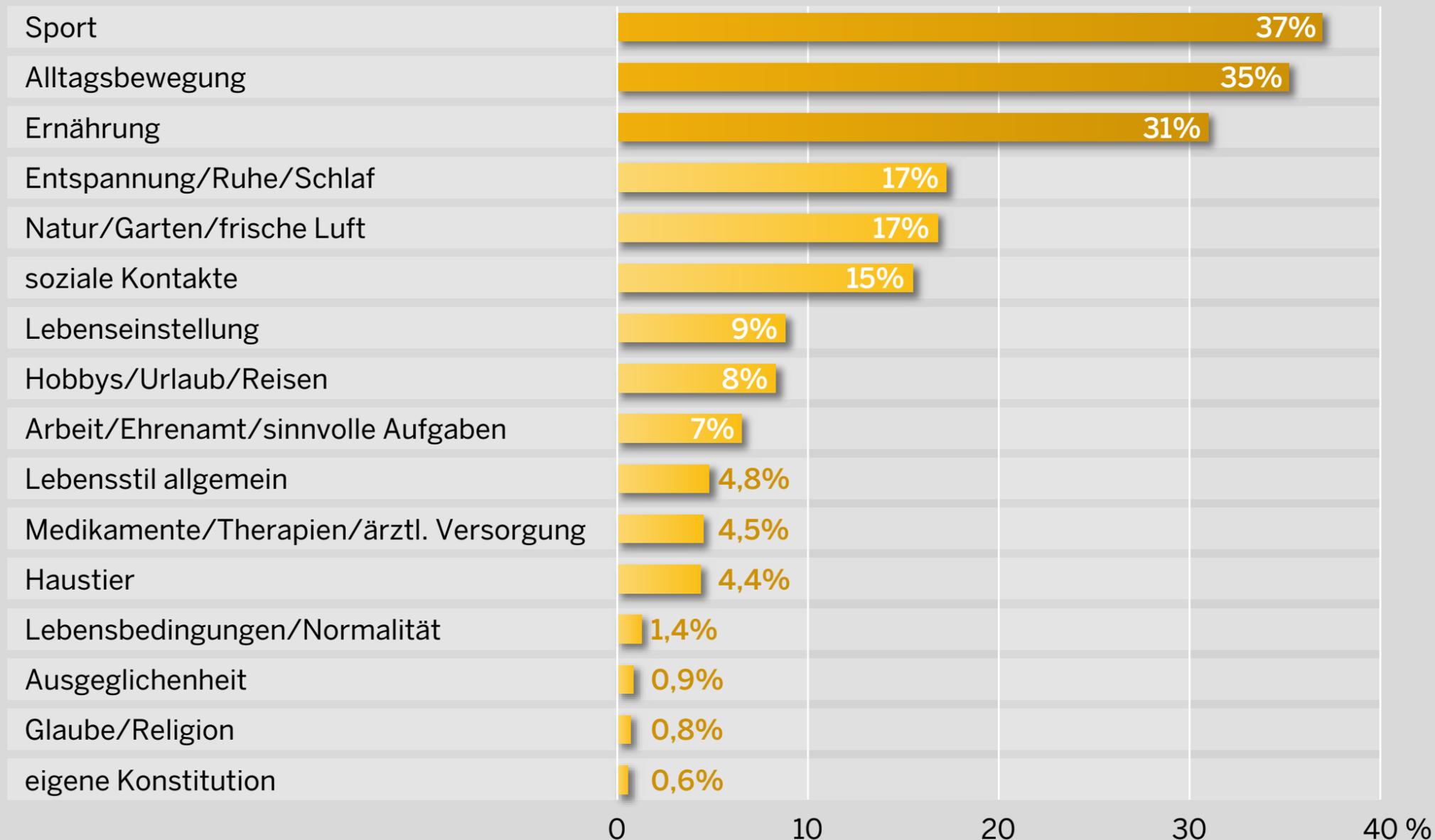
- › Hinsichtlich der Ausprägung von individuellen Gesundheitsressourcen fallen die Unterschiede zwischen Frauen und Männern eher gering aus.
- › Unterschiede zwischen den Altersgruppen zeigen sich vor allem bezüglich der Bewegung als Gesundheitsressource. Die körperliche Belastbarkeit nimmt mit zunehmenden Alter ab und die Bewegungsfreude ebenfalls. Hier kann man davon ausgehen, dass die nachlassende Freude an der Bewegung u. a. auf Einschränkungen der körperlichen Belastbarkeit im Alter zurückzuführen ist.
- › Die Ausprägung von individuellen Gesundheitsressourcen unterliegt einem Sozialgradienten. Ein niedriger Sozialstatus geht mit einer geringeren körperlichen und seelischen Belastbarkeit, geringerer sozialer Unterstützung und einer geringeren Zufriedenheit mit der Erwerbsarbeit einher.
- › Obwohl etwa drei Viertel der Bevölkerung ein sicheres Gefühl für das haben, was der eigenen Seele und dem eigenen Körper gut tut, nimmt sich nur etwa die Hälfte regelmäßig Zeit ihrer Seele oder ihrem Körper Gutes zu tun.



Relevanz und Nutzung spezifischer individueller Gesundheitsressourcen.



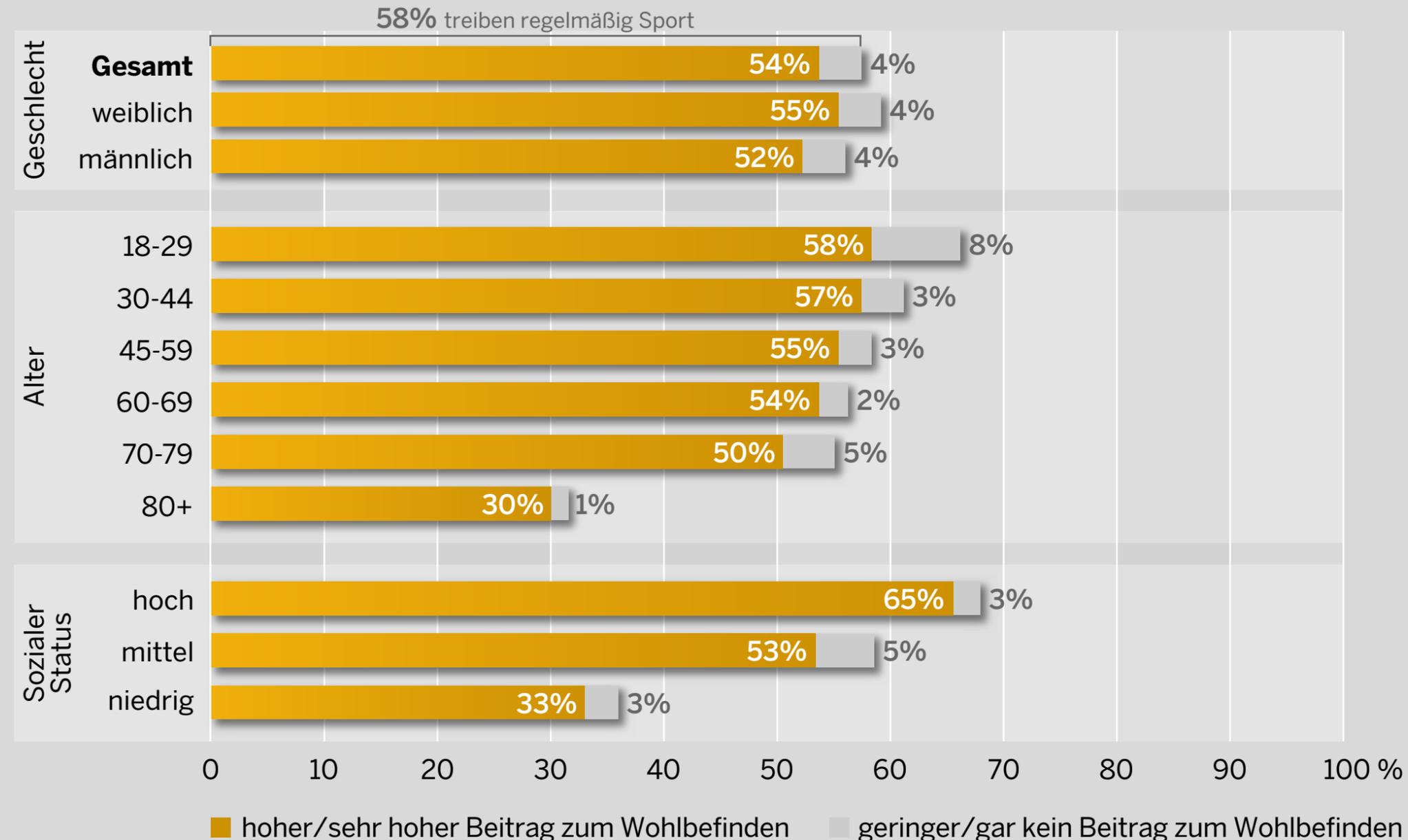
Was hilft Ihnen persönlich gesund zu bleiben? (offene Frage).



- › Ungefähr 4 von 10 Erwachsenen hilft Sport nach eigener Angabe dabei gesund zu bleiben. In etwa gleichauf liegt Alltagsbewegung als Gesundheitsressource. In vielen Antworten wurden explizit beide Ressourcen benannt.
- › 3 von 10 Erwachsenen benennen die eigene Ernährungsweise bei offener Fragestellung als Gesundheitsressource.



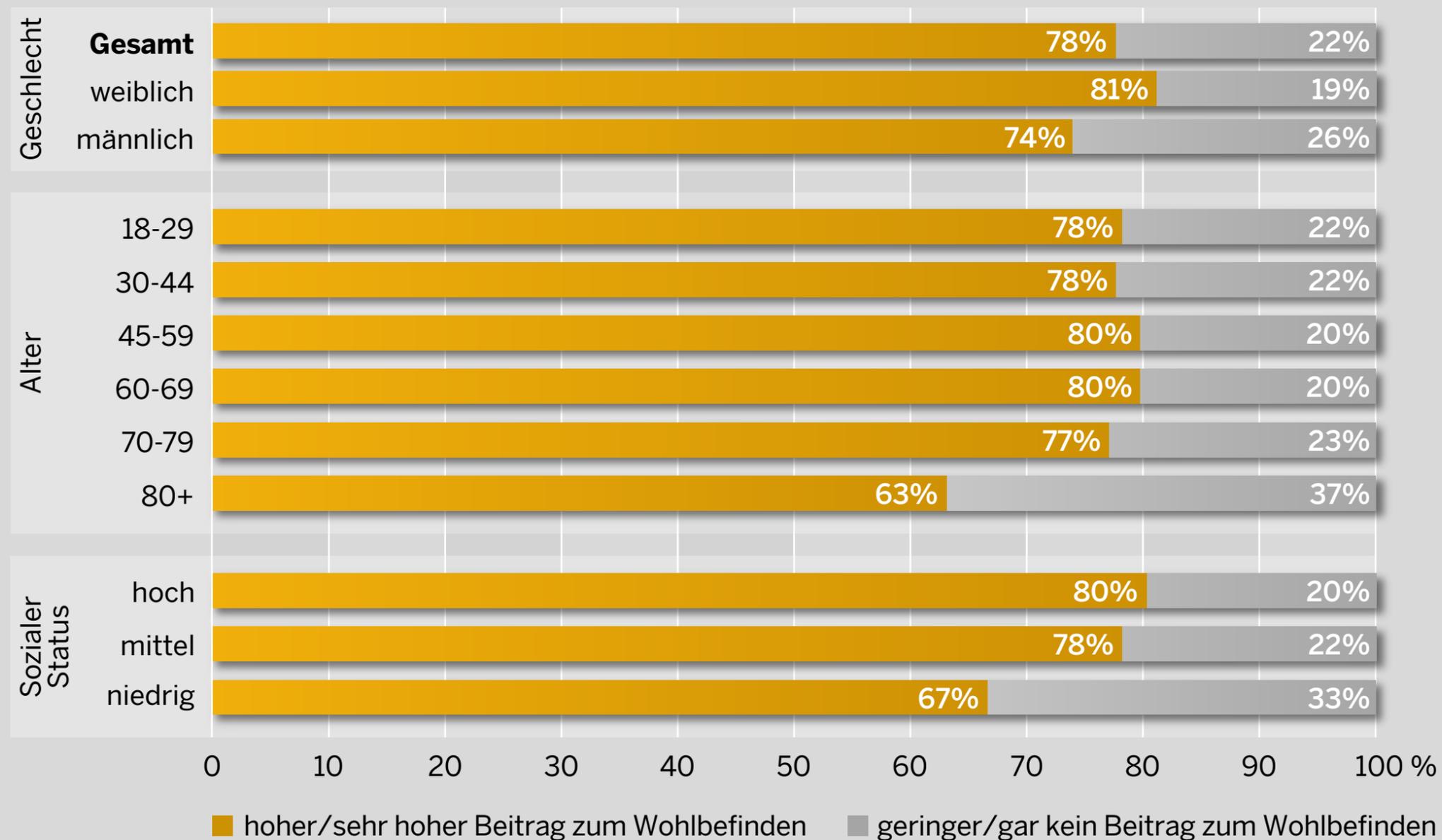
Beitrag von Sport zum Wohlbefinden.



- › 6 von 10 Personen treiben regelmäßig Sport.
- › Sport trägt bei den regelmäßig sportlich Aktiven in hohem oder sehr hohem Maß zum Wohlbefinden bei.
- › In der jüngsten Altersgruppe sind zwei Drittel regelmäßig sportlich aktiv, ab 80 Jahren ist nur noch ein Drittel sportlich aktiv.
- › Je höher der Sozialstatus ist, desto höher ist der Anteil derjenigen, die regelmäßig Sport treiben.



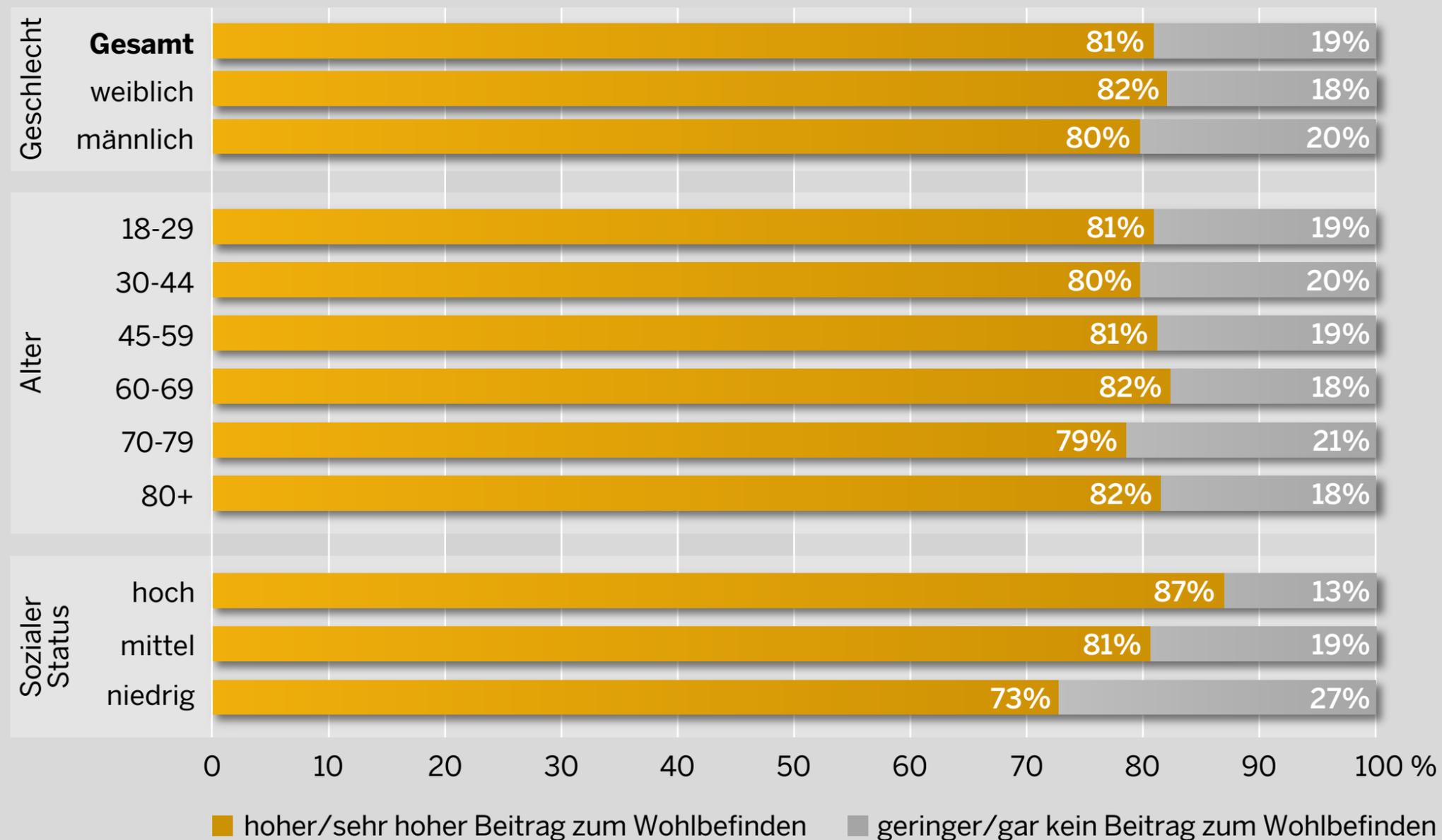
Beitrag von Bewegung im Alltag zum Wohlbefinden.



- › Mehr Frauen als Männer messen der Bewegung im Alltag einen sehr hohen Beitrag zum Wohlbefinden zu.
- › Ab 80 Jahren sinkt der Beitrag von Bewegung im Alltag zum Wohlbefinden.
- › Der Anteil derjenigen, für die Alltagsbewegung in hohem oder sehr hohem Maß zum Wohlbefinden beiträgt, ist bei niedrigem Sozialstatus deutlich geringer als bei mittlerem oder hohem.



Beitrag der eigenen Ernährungsweise zum Wohlbefinden.

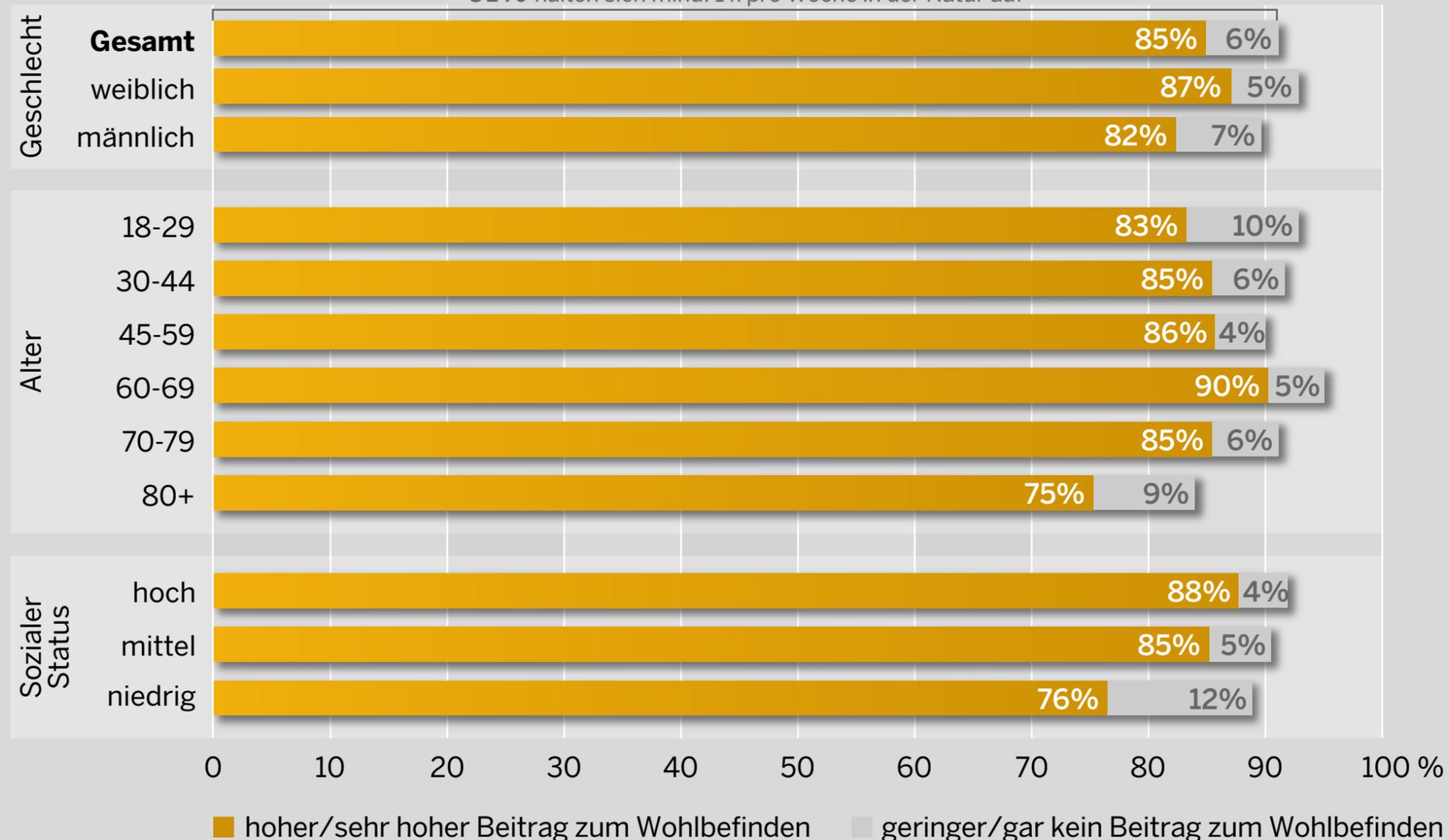


- › Für die Mehrheit der Erwachsenen trägt die individuelle Ernährungsweise in sehr hohem oder hohem Maß zum Wohlbefinden bei.
- › Je höher der Sozialstatus ist, desto mehr trägt die eigene Ernährungsweise zum Wohlbefinden bei.



Beitrag von Aufenthalten in der Natur zum Wohlbefinden.

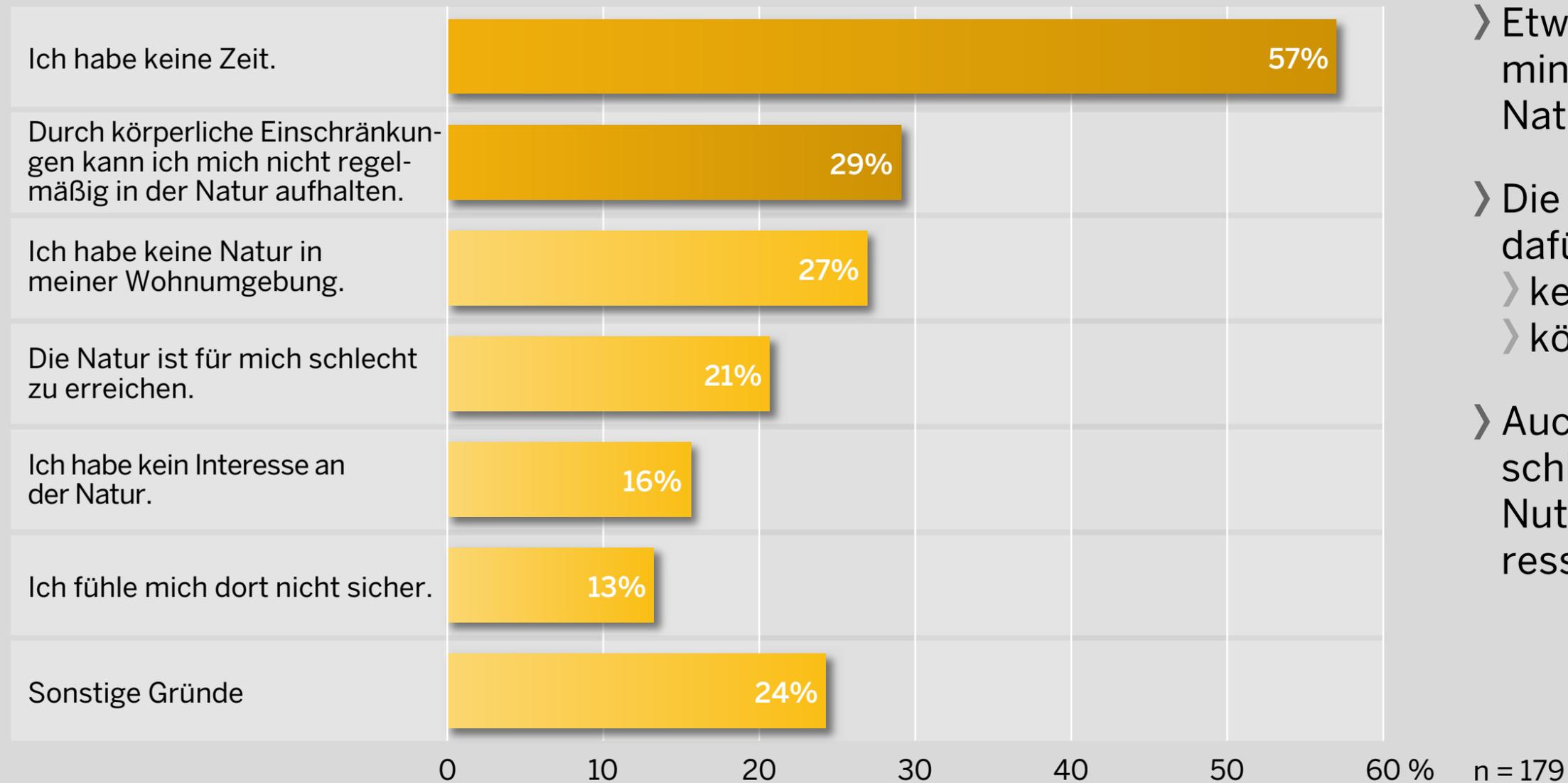
91% halten sich mind. 1 x pro Woche in der Natur auf



- › Ein sehr großer Teil der Bevölkerung hält sich mindestens einmal pro Woche in der Natur auf.
- › Der Aufenthalt in der Natur trägt generell in hohem oder sehr hohem Maß zum Wohlbefinden bei.
- › Der Beitrag zum Wohlbefinden wird bei mittlerem oder hohem Sozialstatus höher eingeschätzt als bei niedrigem Sozialstatus.



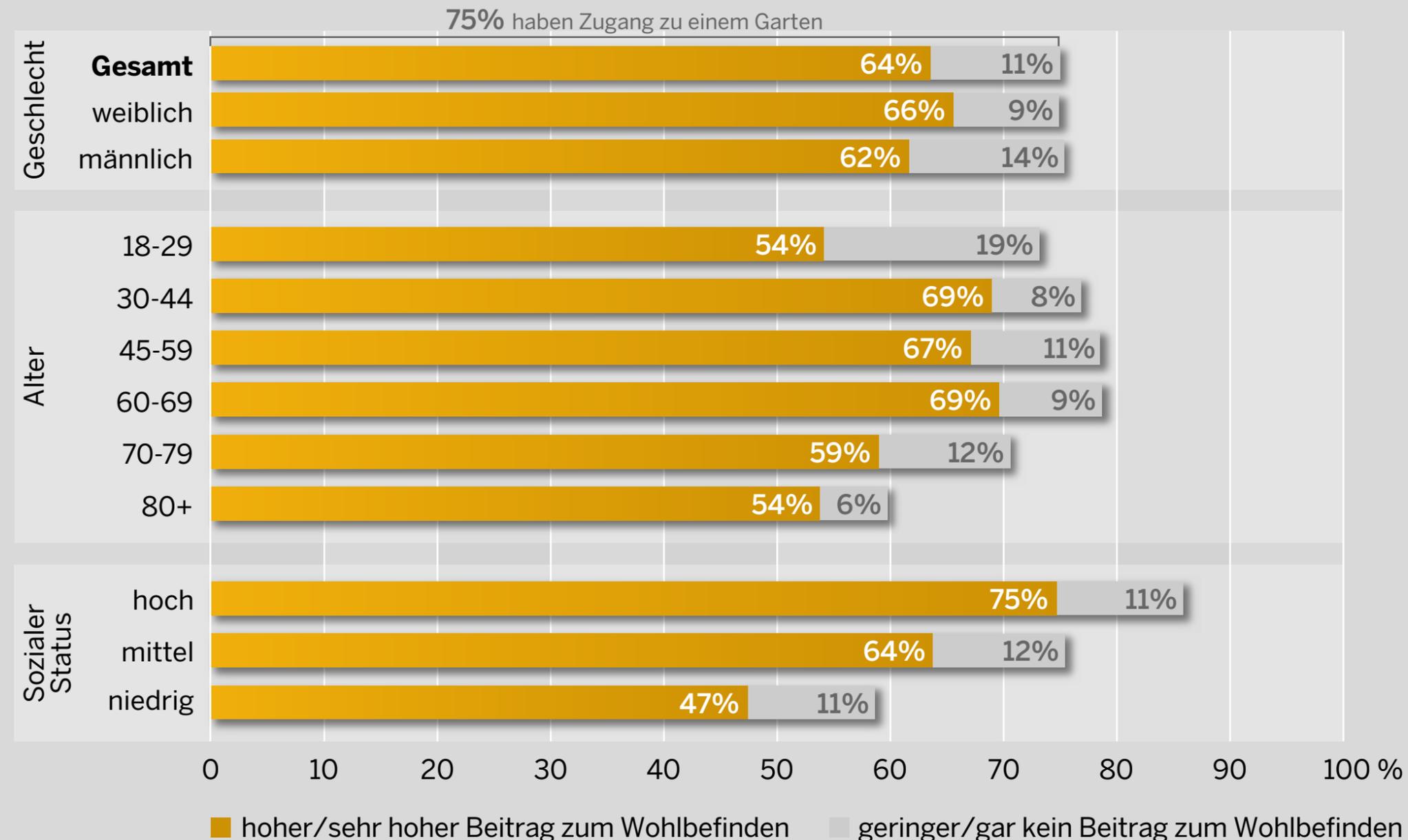
Gründe dafür, sich nicht in der Natur aufzuhalten.



- › Etwa jede/r Zehnte hält sich nicht mindestens einmal pro Woche in der Natur auf.
- › Die am häufigsten genannten Gründe dafür sind
 - › keine Zeit und
 - › körperliche Einschränkungen.
- › Auch externe Faktoren wie eine schlechte Erreichbarkeit können die Nutzung der Natur als Gesundheitsressource erschweren.



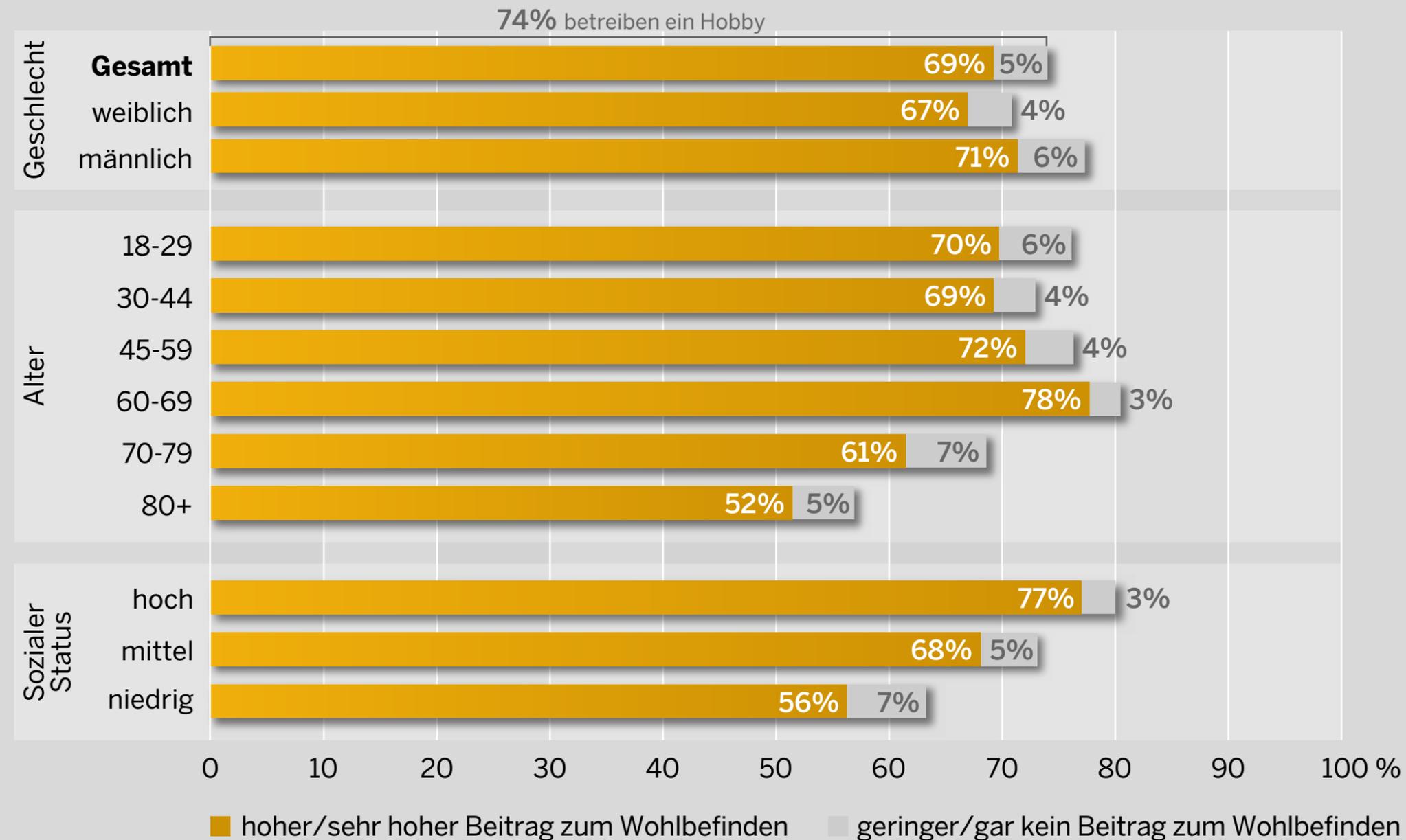
Beitrag eines Gartens zum Wohlbefinden.



- › 3 von 4 Personen haben Zugang zu einem Garten.
- › Älteren Menschen und Menschen mit niedrigem Sozialstatus fehlt dieser Zugang häufiger als anderen.
- › Bei der Mehrheit der Personen, die Zugang zu einem Garten haben, trägt dieser in hohem oder sehr hohem Maß zum Wohlbefinden bei. Junge Erwachsene messen dem deutlich weniger Bedeutung zu als die älteren Altersgruppen.



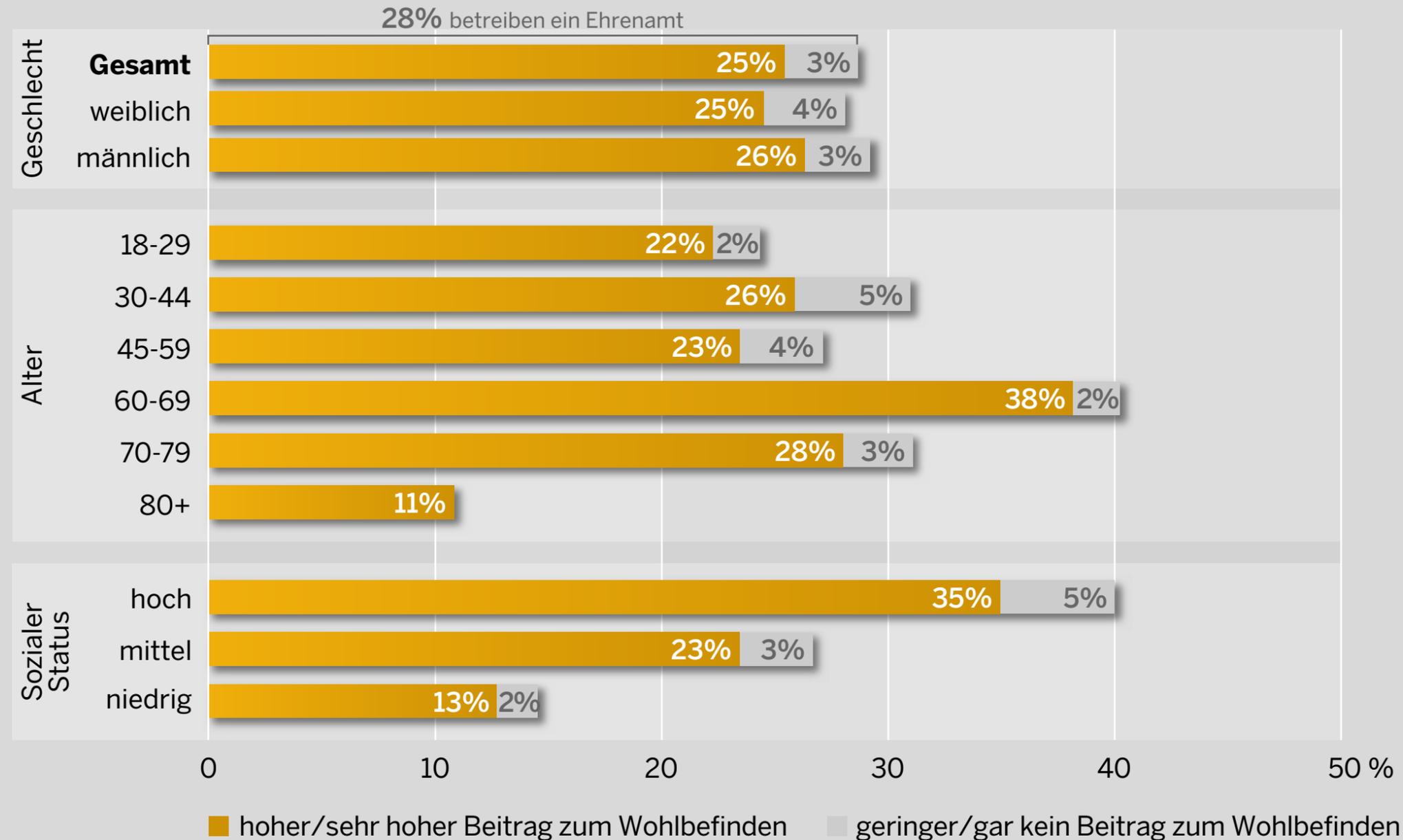
Beitrag von Hobbys zum Wohlbefinden.



- › Mit steigendem Sozialstatus steigt der Anteil derjenigen, die ein Hobby betreiben.
- › In der Altersgruppe ab 70 Jahren betreiben deutlich weniger Menschen Hobbys.
- › Hobbys tragen in hohem oder sehr hohem Maß zum Wohlbefinden bei.



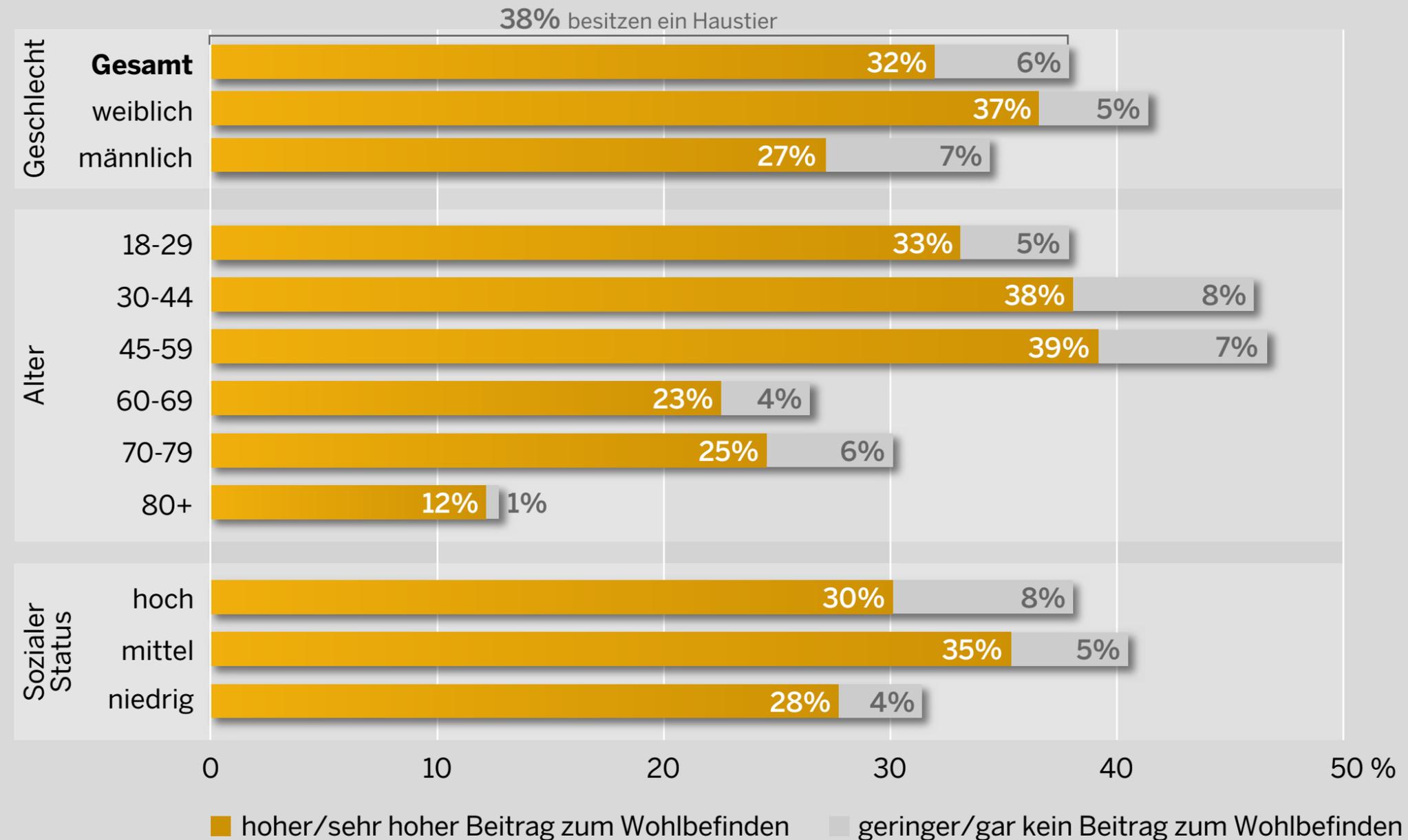
Beitrag von freiwilligem Engagement/Ehrenamt zum Wohlbefinden.



- › Knapp 30% der Erwachsenen betreiben ein Ehrenamt.
- › Ein Ehrenamt trägt sehr häufig in hohem oder sehr hohem Maß zum Wohlbefinden bei. Dies gilt in besonderem Maße für die Altersgruppe der 60- bis 69-Jährigen.
- › Mit steigendem Sozialstatus wächst der Anteil derjenigen, die ein Ehrenamt betreiben, deutlich.



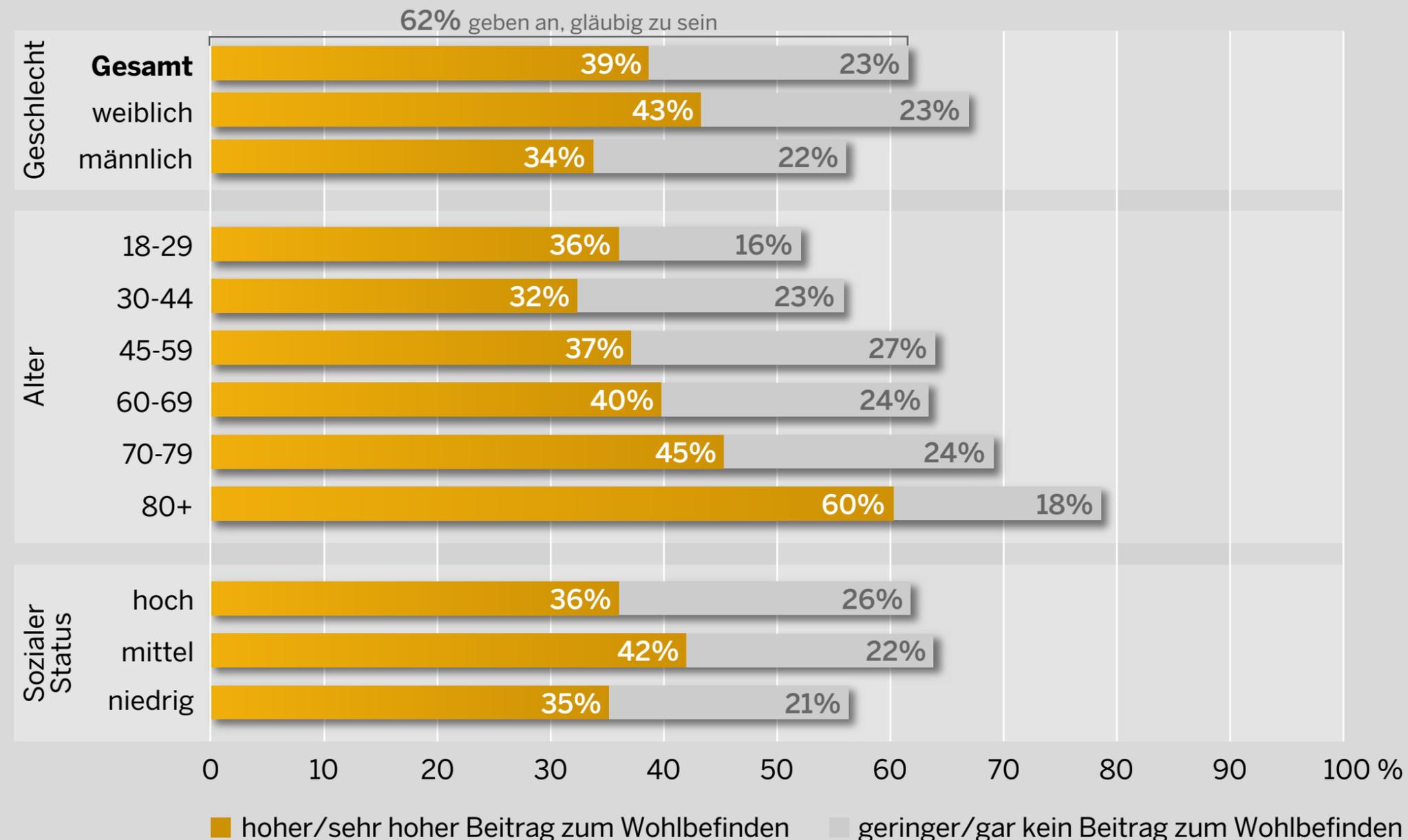
Beitrag eines Haustieres zum Wohlbefinden.



- › Frauen besitzen häufiger als Männer ein Haustier und schätzen auch dessen Beitrag zum Wohlbefinden höher ein.
- › In der Altersgruppe ab 60 Jahren, insbesondere im hohen Alter ab 80 Jahren, besitzen deutlich weniger Menschen ein Haustier als in den jüngeren Altersgruppen.



Beitrag des Glaubens zum Wohlbefinden.



- › Frauen geben häufiger an gläubig zu sein als Männer.
- › Mit dem Alter steigt der Anteil der Personen, die gläubig sind.
- › Mit zunehmenden Alter steigt auch der Beitrag des Glaubens zum Wohlbefinden.



Rangfolge der Bedeutung von persönlich genutzten Gesundheitsressourcen für das Wohlbefinden.

	Gesamt	Frauen	Männer
Aufenthalte in der Natur	51,6%	54,7%	48,4%
eigene Ernährungsweise	39,7%	39,9%	40,1%
Hobbys	36,4%	32,6%	40,4%
Bewegung im Alltag	35,1%	35,8%	34,4%
Sport	34,4%	31,3%	37,8%
Aufenthalte im Garten	27,4%	28,3%	26,5%
Glaube	21,3%	24,3%	18,2%
Haustier	19,1%	22,7%	15,4%
Ehrenamt	11,1%	10,4%	11,8%

Summierte Häufigkeiten der Ränge 1 bis 3

- › Auf die Frage nach den drei für das Wohlbefinden wichtigsten, persönlich genutzten Gesundheitsressourcen werden sowohl von Männern als auch von Frauen am häufigsten „Aufenthalte in der Natur“ benannt.
- › Auf den folgenden Plätzen stehen bei Frauen die eigene Ernährungsweise, Bewegung im Alltag und Hobbys. Bei den Männern sind es Hobbys, die eigene Ernährungsweise und Sport.



Fazit zur Ausprägung und Nutzung individueller Ressourcen für Gesundheit und Wohlbefinden.

- › Bei der Betrachtung der Ausprägung individueller Gesundheitsressourcen wie körperlicher und seelischer Belastbarkeit, Bewegungsfreude, sozialer Einbindung und Zufriedenheit mit der Erwerbsarbeit, unbezahlter Arbeit sowie der Wohnumgebung zeigen sich zum Teil prägnante Unterschiede zwischen den Altersgruppen und den Sozialstatusgruppen.
- › Bewegung kann mit zunehmendem Alter immer weniger als Ressource genutzt werden. Ein niedriger Sozialstatus geht mit einer geringeren körperlichen und seelischen Belastbarkeit, geringerer sozialer Unterstützung und einer geringeren Zufriedenheit mit der Erwerbsarbeit einher. Unterschiede zwischen den Geschlechtern zeigen sich kaum.
- › Vor allem Sport, Alltagsbewegung und Ernährung tragen nach eigener Einschätzung zur Erhaltung der Gesundheit bei. Wird gezielt nach dem Beitrag spezifischer Ressourcen zum Wohlbefinden gefragt, stehen Aufenthalte in der Natur an erster Stelle. Für 85% der Erwachsenen in Nordrhein-Westfalen trägt die Natur in hohem oder sehr hohem Maße zum Wohlbefinden bei.
- › Neben Ernährung, Bewegung und Sport spielen auch Hobbys eine bedeutsame Rolle für das Wohlbefinden. Deren Bedeutung nimmt im Alter allerdings ab. Dafür rückt der Glaube als individuelle Ressource für das Wohlbefinden in den Vordergrund.



Originalfragen und Quellenangaben.

Seite 2: Quelle: Faltermaier, T. Gesundheitspsychologie. Stuttgart: Kohlhammer 2005.

Seite 7: Wie ist Ihr Gesundheitszustand im Allgemeinen? Ist er sehr gut, gut, mittelmäßig, schlecht oder sehr schlecht?

Seite 8-15: Ich lese Ihnen jetzt einige Aussagen vor. Sagen Sie mir doch bitte auf einer Skala von 1 bis 6, inwiefern diese auf Sie zutreffen. 1 bedeutet „Trifft voll und ganz zu“, 6 bedeutet „Trifft überhaupt nicht zu“. Mit den Werten dazwischen können Sie Ihre Meinung abstufen.

Ich bin seelisch belastbar.

Ich bin körperlich belastbar.

Ich habe ein sicheres Gefühl für das, was meiner Seele gut tut.

Ich nehme mir Zeit, meiner Seele Gutes zu tun.

Ich habe ein sicheres Gefühl für das, was meinem Körper gut tut.

Ich nehme mir Zeit, meinem Körper Gutes zu tun.

Ich fühle mich in Gesellschaft wohl.

Meine sozialen Kontakte zu pflegen, macht mir Spaß.

Seite 16: Wie viele Menschen stehen Ihnen so nahe, dass Sie sich auf sie verlassen können, wenn Sie ernste persönliche Probleme haben? Antwortkategorien: keiner; 1 - 2; 3 - 5; mehr als 5

Wie viel Interesse und Anteilnahme zeigen andere Menschen an dem, was Sie tun?

Antwortkategorien: sehr viel; viel; weder viel noch wenig; wenig; kein Interesse oder Anteilnahme

Wie einfach ist es für Sie, praktische Hilfe von Nachbarn zu erhalten, wenn Sie diese benötigen? Antwortkategorien: sehr schwierig; schwierig; möglich; einfach; sehr einfach (Oslo-3-Items-Social-Support-Scale [Oslo-3])

Berechnung: Summe aus den drei oben genannten Fragen (Werte zwischen 3 und 14 möglich). Geringe Unterstützung (3 - 8 Punkte) / mittlere Unterstützung (9 - 11 Punkte) / starke Unterstützung (12 - 14 Punkte).

Quelle: Dalgard O.S., Bjork S., Tambs K. Social support, negative life events and mental health. The British Journal of Psychiatry. 166 (1995). Nr. 1, S. 29 - 34.

Seite 17: Nun lese ich Ihnen Aussagen zum Thema Bewegung vor. Sagen Sie mir bitte auf einer Skala von 1 bis 5, ob Sie der Aussage zustimmen. 1 bedeutet, Sie stimmen voll und ganz zu, 5 bedeutet, Sie stimmen überhaupt nicht zu.

Mich zu bewegen ...gibt mir etwas. / ...finde ich langweilig. / ...fühlt sich gut an. / ...macht überhaupt keinen Spaß.

(Angelehnt an die Skala zur Freude an Bewegung aus der Motorik-Modul-Studie [MoMo])

Berechnung: Bildung des Mittelwertes vom Summenscore der Einzelaussagen.

Quelle: Schmidt, S., Will, N., Henn, A., Reimers, A. & Woll, A. Der Motorik-Modul Aktivitätsfragebogen MoMo-AFB. Leitfaden zur Anwendung und Auswertung. Karlsruhe: KIT 2016.

Seite 18: Inwieweit können Sie Ihre Arbeit selbstständig planen und einteilen? / Inwieweit können Sie eigene Ideen in Ihre Arbeit einbringen? / Inwieweit erfahren Sie durch Ihre Arbeit persönliche Wertschätzung? / Inwieweit ermöglicht es Ihnen Ihre Arbeit, Ihr Wissen und Können weiterzuentwickeln? / Inwieweit haben Sie den Eindruck, dass Sie mit Ihrer Arbeit einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft leisten? / Wenn Sie an Ihre Arbeitsleistung denken, inwieweit halten Sie Ihr Einkommen für angemessen?

(1 = in sehr hohem Maß, 2 = in hohem Maß, 3 = in geringem Maß, 4 = gar nicht)

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeit insgesamt? Bitte antworten Sie anhand einer Skala von 1 bis 5, wobei 1 bedeutet, dass Sie sehr zufrieden sind, und 5 bedeutet, dass Sie sehr unzufrieden sind. Mit den Werten dazwischen können Sie Ihre Meinung abstufen.

(Angelehnt an den DGB-Index Gute Arbeit, Skalierung auf Wertebereich 1 bis 4 vereinheitlicht)

Quelle: <https://index-gute-arbeit.dgb.de> (Abruf: 14.11.2019)



Originalfragen.

- Seite 19:** Und jetzt denken Sie einmal an alle unentgeltlichen Arbeiten, wie z. B. Hausarbeit, Kinderbetreuung und Pflege von Angehörigen. Arbeiten, die im Zusammenhang mit einem Hobby oder Ehrenamt entstehen, sind hier nicht gemeint. Inwieweit erfahren Sie durch Ihre unbezahlte Arbeit persönliche Wertschätzung?
(1 = in sehr hohem Maß, 2 = in hohem Maß, 3 = in geringem Maß, 4 = gar nicht)
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer unbezahlten Arbeit insgesamt? Bitte antworten Sie auch hier anhand einer Skala von 1 bis 5, wobei 1 bedeutet, dass Sie sehr zufrieden sind, und 5 bedeutet, dass Sie sehr unzufrieden sind. Mit den Werten dazwischen können Sie Ihre Meinung abstufen. (Skalierung auf Wertebereich 1 bis 4 vereinheitlicht)
- Seite 20:** Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Wohnung? Bitte antworten Sie mir anhand einer Skala von 1 bis 5, wobei 1 bedeutet, dass Sie sehr zufrieden sind, und 5 bedeutet, dass Sie sehr unzufrieden sind. Mit den Werten dazwischen können Sie Ihre Meinung abstufen. / Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer näheren Wohnumgebung? / Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Wohnort insgesamt?
- Seite 23:** Was hilft Ihnen persönlich gesund zu bleiben? (offene Frage)
- Seite 24:** Treiben Sie regelmäßig Sport? / Inwieweit trägt Sport zu Ihrem Wohlbefinden bei?
- Seite 25:** Inwieweit trägt Bewegung im Alltag z. B. spazieren gehen oder Gartenarbeit zu Ihrem Wohlbefinden bei? Denken Sie bei der Alltagsbewegung bitte nicht an Sport.
- Seite 26:** Inwieweit trägt die Art wie Sie sich ernähren zu Ihrem Wohlbefinden bei?
- Seite 27:** Halten Sie sich mindestens einmal pro Woche in der Natur, also im Garten, Park, Wald, Wiesen oder bei offenen Gewässern wie Seen oder Flüssen auf? / Inwieweit trägt der Aufenthalt in der Natur zu Ihrem Wohlbefinden bei?
- Seite 28:** Aus welchen Gründen halten Sie sich nicht regelmäßig in der Natur auf? Ich lese Ihnen verschiedene Gründe vor. Bitte sagen Sie mir jeweils, ob der Grund auf Sie zutrifft oder nicht.
- Seite 29:** Besitzen Sie einen Garten bzw. haben Sie Zugang zu einem Garten? / Inwieweit trägt der Garten zu Ihrem Wohlbefinden bei?
- Seite 30:** Wenn Sie einmal an Ihre Freizeit denken, über die Sie in einer normalen Woche verfügen: Nutzen Sie diese Zeit für ein oder mehrere Hobbys? / Inwieweit trägt ihr Hobby dazu bei, dass Sie sich wohlfühlen?
- Seite 31:** Wenn Sie einmal an Ihre Freizeit denken, über die Sie in einer normalen Woche verfügen: Nutzen Sie diese Zeit um sich für eine Sache oder in einem Projekt freiwillig zu engagieren z. B. ein Ehrenamt? / Inwieweit trägt ihr freiwilliges Engagement bzw. Ihr Ehrenamt dazu bei, dass Sie sich wohlfühlen?
- Seite 32:** Haben Sie oder eine andere Person in Ihrem Haushalt ein Haustier? Landwirtschaftliche Nutztiere sind hier nicht gemeint. / Inwieweit trägt das Haustier zu Ihrem Wohlbefinden bei?
- Seite 33:** Bitte bewerten Sie die Aussage: Ich fühle mich einer höheren Wirklichkeit oder mit einem höheren Wesen oder Gott verbunden. / Inwieweit trägt Ihr Glaube dazu bei, dass Sie sich wohlfühlen?
- Seite 34:** Nun haben wir über einige Dinge, die zu Ihrem Wohlbefinden beitragen gesprochen. Können Sie diese in eine Reihenfolge bringen? Welches sind die drei Wichtigsten? Was trägt am meisten zu Ihrem Wohlbefinden bei?



Herausgeber:

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum

Redaktion:

Dr. Brigitte Borrmann, Dr. Matthias Romppel,
Josephine Preckel-Schwarz

Erscheinungsjahr: 2020

Bildnachweise:

©stock.adobe.com / H_Ko / S.H.exclusiv