



Macht Weiterbildung Erwachsene gesünder?

Dr. André Schläfli, Direktor SVEB

17. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz

Lebenslanges Lernen – Kompetenzen stärken

Olten, 28. Januar 2016

Agenda

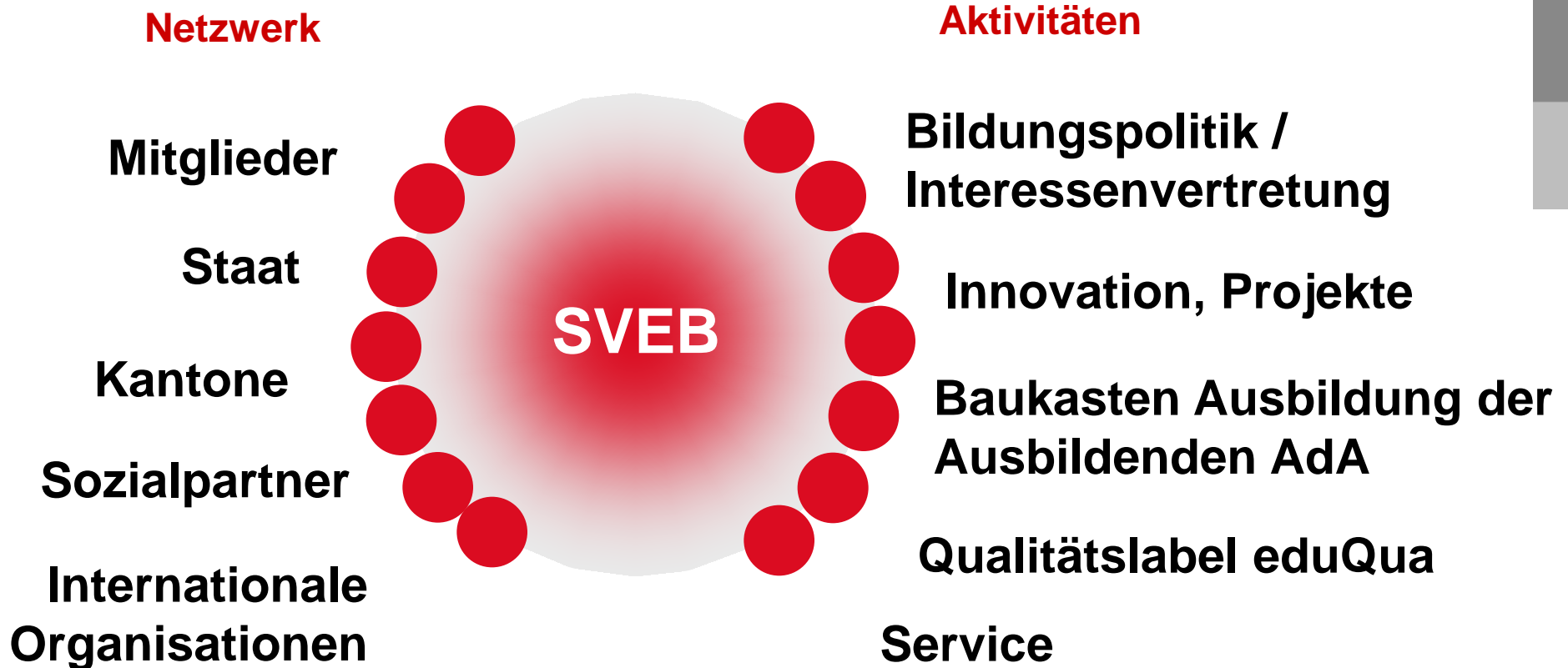
1. SVEB
2. Weiterbildungsgesetz
3. Weiterbildung und Gesundheit
4. Forschungsprojekt BeLL: Wirkungen von WB
5. Diskussion

SVEB: Wer sind wir?

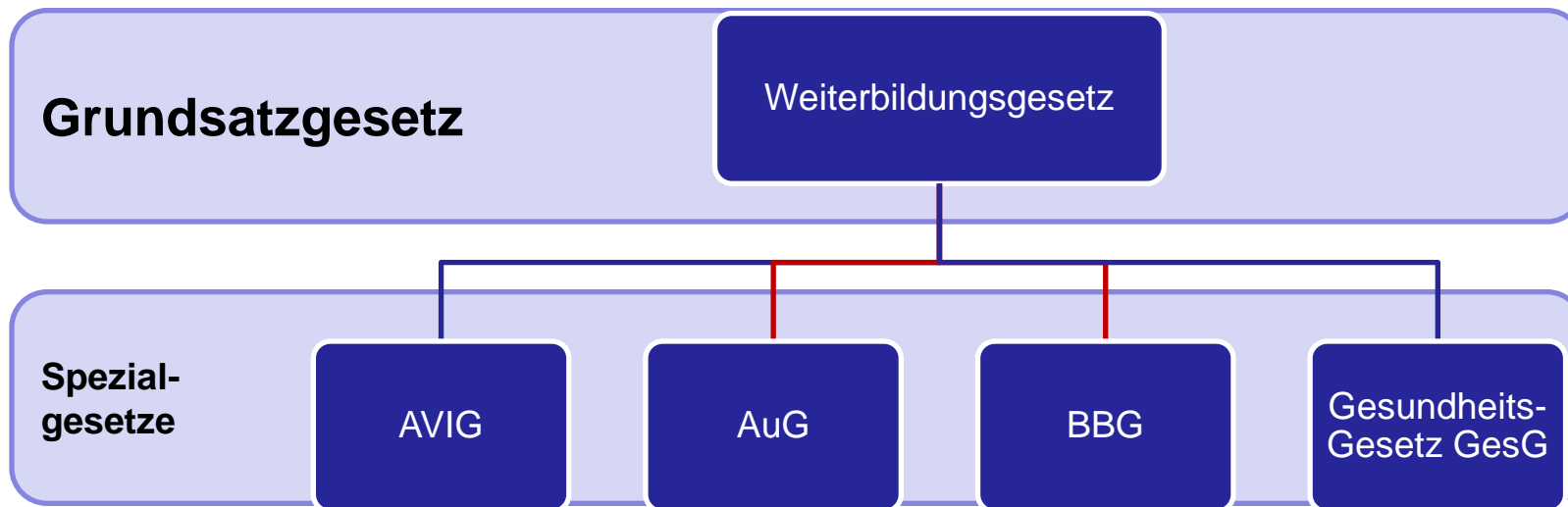
Der Schweizerische **Dachverband** für Weiterbildung SVEB

- ist eine **gesamtschweizerische Organisation** mit Sitz in Zürich, Nyon und Lugano
- Hat **700 Mitglieder**
- repräsentiert den **ganzen Bereich der Weiterbildung** (allgemeine und berufsorientierte WB)
- engagiert sich für **das lebenslange Lernen** der ganzen Bevölkerung
- bietet selbst keine Kurse an

SVEB: Vernetzung und Aktivitäten



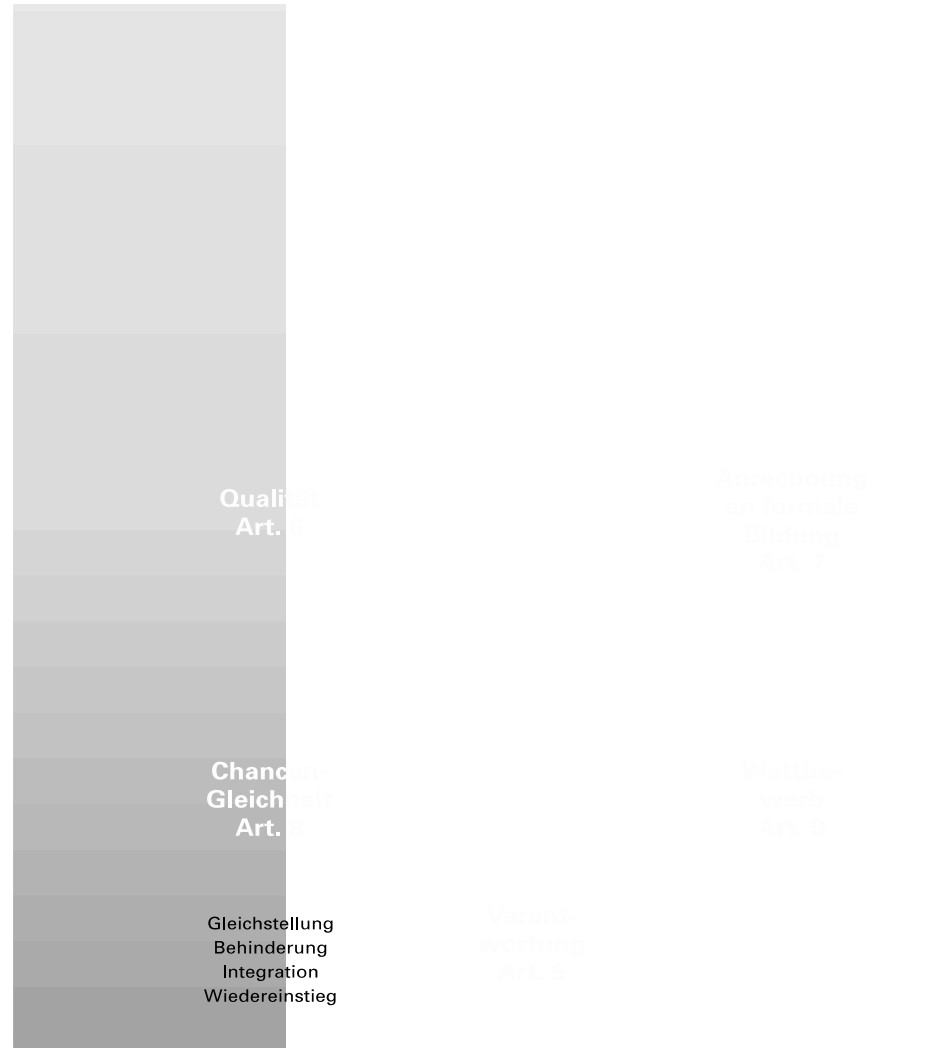
Das WeBiG als Rahmengesetz



5

**Aktuell: Weiterbildungstatbestände in über 50 Spezialgesetzen
(Volumen 600 Mio. CHF pro Jahr)**

Darstellung des Weiterbildungsgesetzes (WeBiG)



WeBiG: Verantwortung

Weiterbildungsgesetz (WeBiG):

Art. 5 Verantwortung

1 Der **einzelne Mensch** trägt die Verantwortung für seine Weiterbildung

2 Die öffentlichen und privaten **Arbeitgeber** begünstigen die Weiterbildung ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Gesundheit als Pflicht

- Gesundheit ist zur Pflicht geworden
 - Die Verantwortung für die eigene Gesundheit trägt jeder selber
 - In der Arbeitswelt muss jeder funktionieren
- Krankheit wird zur Schuldfrage: mangelnde Selbstkontrolle, falsches Verhalten (zu viel essen, rauchen, zu viel trinken, zu wenig Bewegung etc.)

Bildung als Allerheilmittel?

Kampagnen zielen auf Verhaltensänderungen

→ Lernprozesse und Bildung stehen im Vordergrund

Gesundheitskurse boomen

→ Ernährung, Yoga, Fitness, Körperwahrnehmung,
bewusster Leben, Achtsamkeit, Work-Life-Balance,
ganzheitliches Leben, Autogenes Training, Burn-out-
Prävention etc.

Wirkungen von WB auf die Gesundheit

- Gesundheit als **intendierte Wirkung**: Bsp. „Gesund kochen“, Burn-out-Prävention
- Gesundheit als **Nebeneffekt**: Bsp. Sprachkurse, Tanzkurse, Handwerk
- Gesundheit als **Handlungsfeld**: Bsp. fide, Neue Zugänge
 - MigrantInnen lernen, mit Ärzten und Spitälern umzugehen
 - Sensibilisierung des Gesundheitspersonals für interkulturelle Kommunikation

Wirkung von Weiterbildung: Projekt BeLL



Forschungsprojekt BeLL (2011 – 2014)

Forschungsfragen:

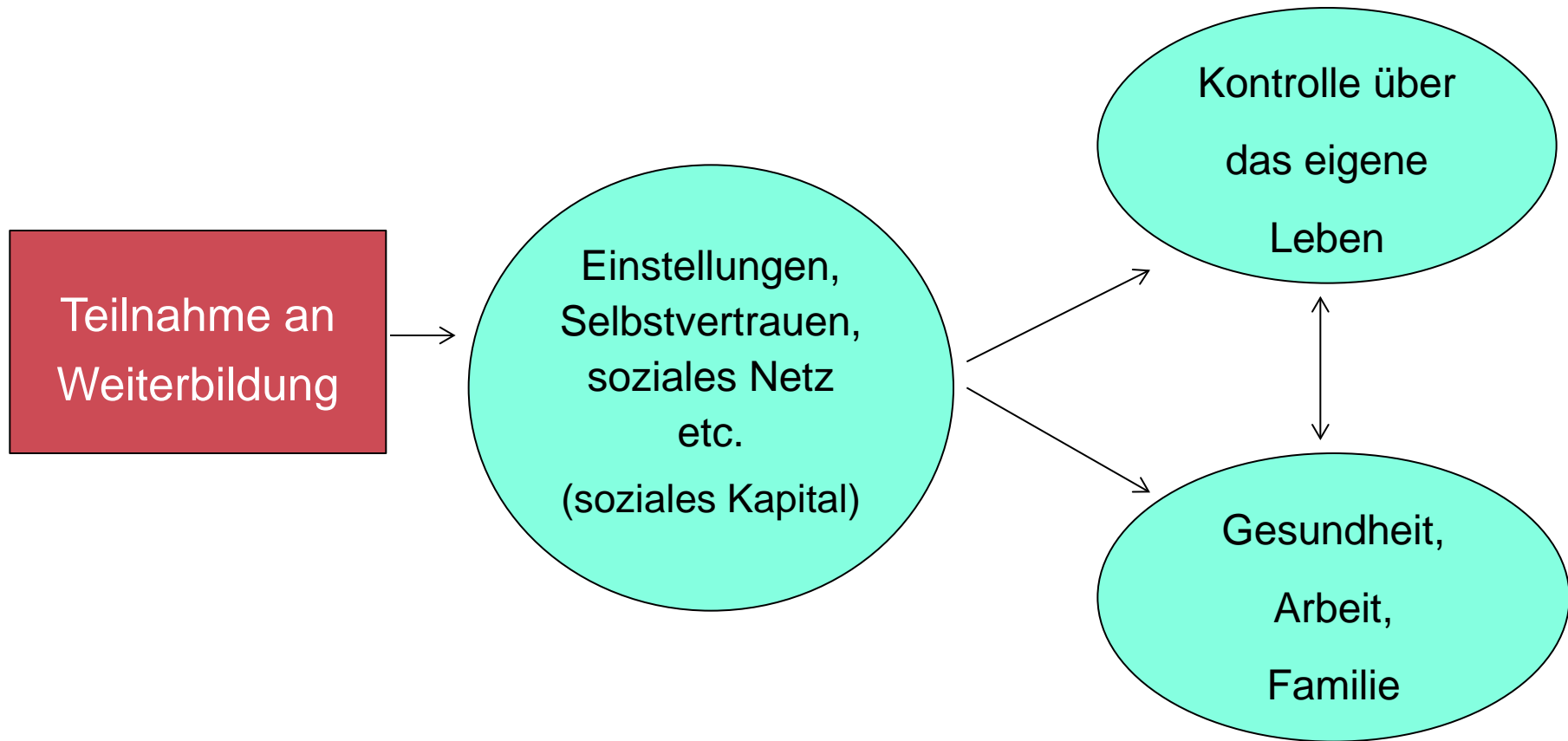
- Wie beeinflusst allgemeine Erwachsenenbildung das Leben der Teilnehmenden?
- Fokus: **Selbstwahrnehmung**
 - Welche Veränderungen nehmen die TN wahr?
 - Inwiefern schreiben sie diese Veränderungen dem Kursbesuch zu?

Benefits of Lifelong Learning in 10 Ländern

Forschungsdesign:

- Forschungsprojekt in 10 europäischen Ländern inkl. CH
- Befragung von Personen, die allgemeine Weiterbildungskurse besucht haben
- Schriftliche Online-Befragung von ca. 8'500 Personen
- Interviews mit 82 Personen

Wirkungen von (allgemeiner) Weiterbildung



Kursthemen (Resultate Schweiz)

Kursbesuche nach Themenbereich:

- 30% Sprachen
- 15% Sport
- 14% Informatik
- 12% berufsorientierte Themen
- 4% Kultur
- **2% Gesundheit**
- 2% Handwerk
- 21% Kursbesuche in mehreren Themenbereichen

Wirkung von WB auf die Gesundheit

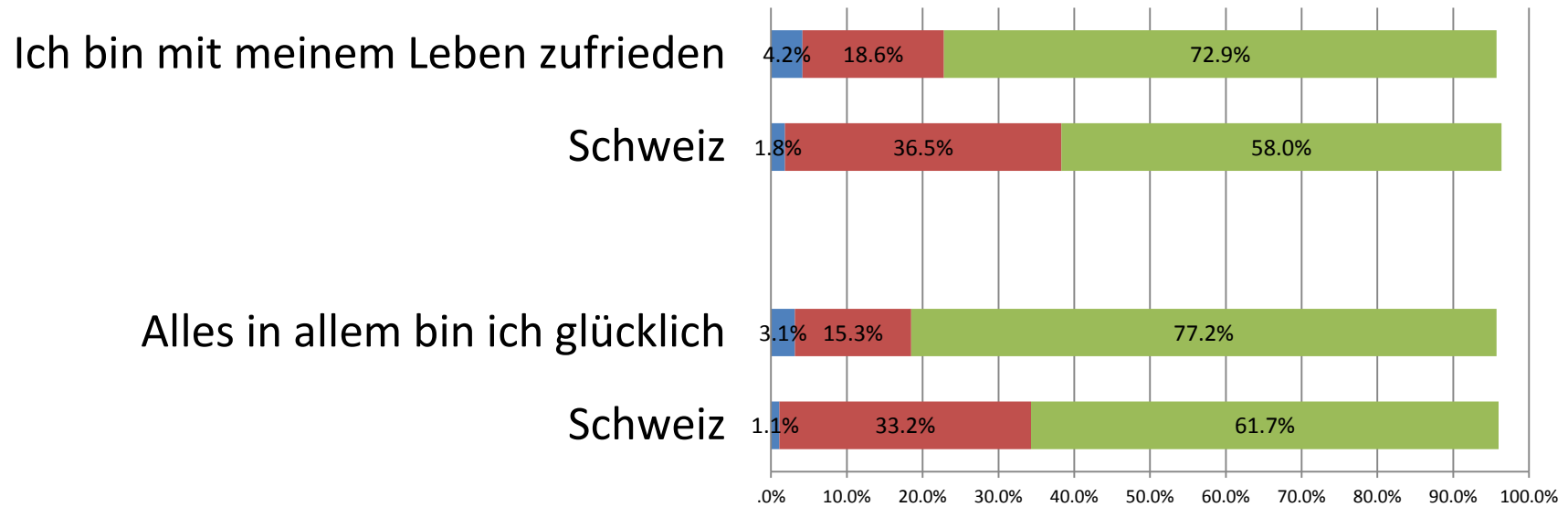
- Körperliches Wohlbefinden (weniger Schmerzen)
- Psychisches Wohlbefinden (Stressabbau)
- Gesundheitsverhalten (Ernährungsgewohnheiten ändern)
- Wahrnehmung der eigenen Gesundheit/ subjektive Einschätzung (Wohlbefinden trotz Übergewicht etc.)

Wirkungen (10 Länder / CH)



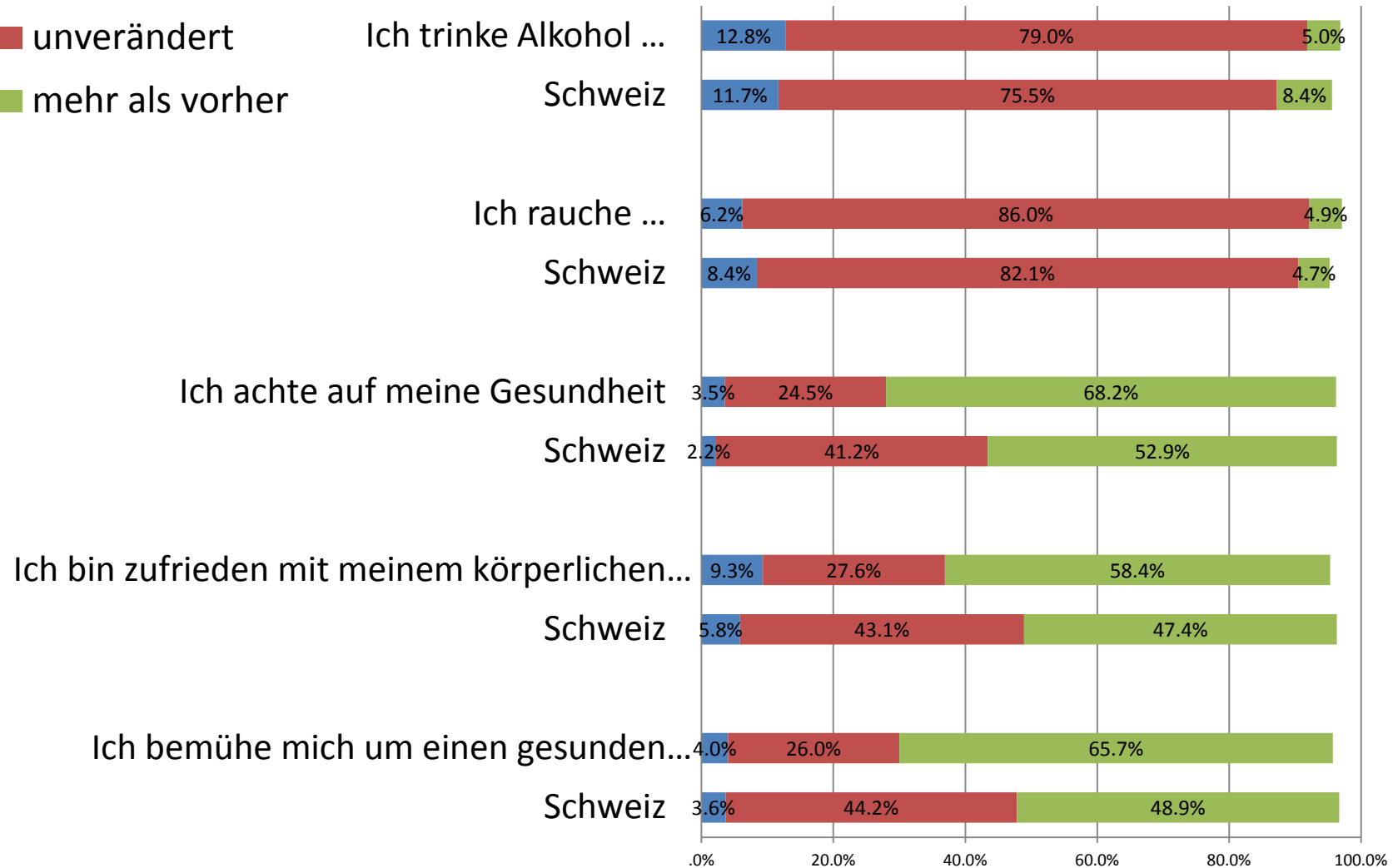
Wohlbefinden

■ weniger als vorher ■ unverändert ■ mehr als vorher



Wirkungen (10 Länder / CH) - Gesundheit

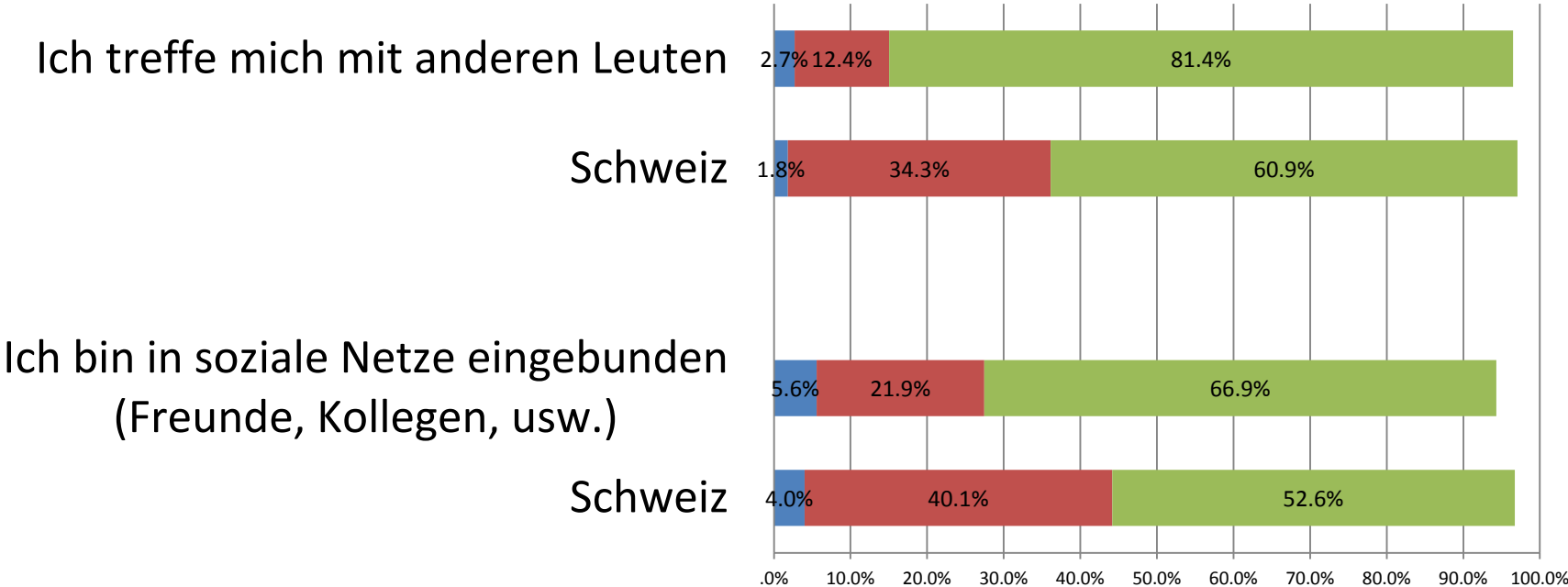
- weniger als vorher
- unverändert
- mehr als vorher



Wirkungen (10 Länder / CH)

Soziale Kontakte

■ weniger als vorher ■ unverändert ■ mehr als vorher



Interviews: Bsp. Burnout (arbeitslos)

„Und das gibt mir ein gutes Gefühl, wenn ich, weil ich ja sonst einfach viel zu Hause bin und viel rumliege - das gibt mir ein gutes Gefühl, dass ich merke, ah, es läuft wieder ein bisschen was, oder, also es kommt ein neues Thema rein, ich lerne neue Leute kennen, es gibt einfach wie Aktivität ins Leben, oder? Und das tut mir gut.“ **(B2)**

Interviews: Bsp. Krankheit

A: Haben Sie den Eindruck, dass Ihre Kursbesuche und das, was Sie lernen eine Auswirkung auf Ihre Gesundheit hat?

„Ja, ja, das ist gut möglich. Auf alle Fälle: Es lenkt mich ab. Ich bin - man kann sagen - leidend, ja, und habe eine gewisse Behinderung – gesundheitlich, und es lenkt mich total ab.“ **(B6, 77)**

Interviews: Bsp. Krankheit

„Ich habe angefangen zu Nähen, als ich – ähm – ich hatte eine Krebsoperation. Und bin seither wie, wie ein bisschen verunstaltet oder auch behindert und habe dann gedacht, ich - ich mache mir selber die Kleider, die das wie ein bisschen vertuschen und so.

So habe ich angefangen. Und das war eine gute Ablenkung vom eigentlichen Problem.“ **(B6, 77, Nähkurs)**

Interviews: Bsp. Stressabbau

„Also wenn ich jetzt an den Yogakurs denke, hat jetzt eher mit dem körperlichen Wohlfühlen zu tun. Also ganz konkret, es ist besser mit dem Rücken, mit dem Sitzen, also diese Verspannungen, die man hat, die lösen sich dann. Gerade wenn man im Büro ist, oder? Ich arbeite recht viel...also da löst es die Verspannungen fast wie eine Massage. Das tut sehr gut, oder?“ **(B3)**

Interviews: Bsp. Schmerzen abbauen

„Eine Stunde Power Yoga, das ist vor allem die Bewegung ... Ich hatte mal noch mehr Rückenbeschwerden, und das hat sich dann aber gelöst. Und dann habe ich das mit dem Arzt besprochen und der meinte ‚doch das ist doch eine gute Variante.‘ Also es war so ein bisschen beides, psychisch und auch körperlich, beides zusammen.“ **(C)**

Interviews: Bsp. „Selbstheilung“

„Also Matrix, sagt man eigentlich, das ist so eine Selbstheilung, äh, auf eine sanfte Transformation. Ja, das ist ein einfaches Prinzip, das man nachher den Leuten auch weitergeben kann und sie selber auch anwenden können.“ **(B5)**

Interviews: Bsp. Selbstbewusstsein

„Und in dieser (Schule) ist eine Wertschätzung und eine verständnisvolle Anleitung gewesen, immer und immer und immer wieder, tausend und abertausend Mal – wobei ich mein Eigenbild, mein Selbstbild als Lernender, als Schüler revidieren konnte, Mut bekam, etwas auszuprobieren, und damit auch eine, ähm, unbewusste, tief sitzende Angst bewusst wurde und abbauen konnte. Und das ist natürlich fürs Lebensgefühl eine – eine Riesen-Bereicherung und Erleichterung.“ (B8)

Folgerungen / Fragen zur Diskussion

- **Weiterbildung als Gesundheitsförderung:** direkt über Gesundheitskurse, indirekt über soziale Kontakte, Stärkung des Selbstbewusstseins, Lernkompetenzen etc.
- **Weiterbildung als Disziplinierungsinstrument:** Die Gesellschaft fordert, dass jeder lernt, sich gesund zu verhalten (sich das Rauchen abgewöhnen, seine Kinder gesund ernähren, Körperhaltung verbessern)

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



SVEB
FSEA

Schweizerischer Verband für Weiterbildung SVEB
Oerlikonerstrasse 38
8057 Zürich

Dr. André Schläfli, Direktor SVEB

www.alice.ch