

«Das vorsorgende Denken entspricht mir»

–
Von Rita Ziegler

Im September 2016, zehn Jahre nach Lancierung der ersten Studiengänge, startet am Departement Gesundheit das neue Bachelorstudium in Gesundheitsförderung und Prävention. Eine der Anwärterinnen ist Esther Helfenstein. Ihre Motivation, die Ausbildung in Angriff zu nehmen, hat einen ganz persönlichen Hintergrund.

Esther Helfenstein, was reizt Sie am neuen Bachelorstudiengang?

Bei den meisten Gesundheitsberufen geht es darum, schon vorhandene Beschwerden zu behandeln. Ein mögliches Problem jedoch vorauszusehen und es anzupacken, bevor es entsteht, entspricht meiner persönlichen Haltung. Prävention beginnt im Alltag. Wenn ich sehe, dass sich der Kühlschrank langsam leert, gehe ich lieber einkaufen, bevor er ganz leer ist. Auch das Thema Werterhaltung spielt für mich eine wichtige Rolle. Unsere Gesellschaft ist darauf ausgerichtet, überall zu maximieren – egal wer darunter leidet oder was dabei kaputtgeht. Der Präventionsgedanke gibt hier Gegensteuer.

Wie hat Sie ihr bisheriger Werdegang an das Studium herangeführt?

Ich habe ursprünglich tiermedizinische Praxisassistentin gelernt. Leider konnte ich mich in diesem Beruf nicht weiterbilden. Deshalb habe ich berufsbegleitend das KV gemacht. Lange Zeit war mein Ziel, Tiermedizin zu studieren. Deshalb absolvierte ich die Berufsmaturität und die Passerelle, um schliesslich den Numerus Clausus in Angriff zu nehmen. Der erste Versuch klappte nicht, was rückblickend gut war so. Ich musste mich neu orientieren und habe dabei gemerkt, dass die Fachhochschule der richtige Weg ist.

Kannten Sie die Gesundheitsförderung und Prävention bereits als Berufsfeld?

Nein, ich besuchte vor etwa einem Jahr die Website der ZHAW und sah die Ankündigung des neuen Studiengangs. Obwohl dort noch wenig Konkretes stand, fühlte ich mich sofort angesprochen. Ich besuchte dann eine Informationsveranstaltung, las Verschiedenes zum Thema und merkte: Aha, da gibt es ein Berufsfeld, das man benennen kann und in dem ich mich wiedererkenne.

Das vorsorgende Denken entspricht mir nicht nur, es spielt in meinem Leben eine zentrale Rolle.

Inwiefern?

Durch eine Hormonstörung während der Pubertät hat mein Körper eine Insulinresistenz entwickelt. Wenn ich nicht sehr genau auf die Ernährung und genügend Bewegung achte, führt dies zu einer übermässig raschen Gewichtszunahme und kann Diabetes auslösen. Ich betreibe in meinem Alltag also ständig Prävention. Das ist manchmal hart. Ich erlebe aber am eigenen Körper, dass sich der Aufwand lohnt. Diese Erfahrung möchte ich weitergeben.

Was erhoffen Sie sich von der Ausbildung?

Ich erhoffe mir, eine erfolgreiche Gesundheitsförderin zu werden. Die Sicht aus der Vogelperspektive und vernetztes Denken sind meiner Meinung nach wichtige Mittel dazu. In späteren Projekten wird es darum gehen, diverse Aspekte einzubeziehen: kommunikative, psychologische, politisch-rechtliche, wirtschaftliche. Diese Breite an Themen und Anknüpfungspunkten gefällt mir. Das Studium soll mir aber auch vermitteln, wie ich meine Erkenntnisse in der Praxis umsetzen kann. Wie kann ich ein konkretes Projekt auf die Beine stellen, so dass sich etwas zum Positiven verändert – und dies nicht bloss für einzelne Personen, sondern für eine ganze Gruppe von Menschen?

Wovor haben Sie Respekt?

Der Studiengang steckt noch in den Kinderschuhen, das birgt gewisse Risiken. Vieles kann ich mir noch nicht so ganz vorstellen. Ich kann auch niemanden fragen, der den gleichen Weg beschritten hat. Gleichzeitig sehe ich hier aber auch eine Chance. Das Feld ist noch nicht fixfertig abgesteckt, es kann noch Neues entstehen. Es gibt vielleicht auch Raum, um eigene Ideen zu entwickeln und einzubringen – im Studium, aber auch später im Berufsleben. ◀

