Zentrum für Salutogenese

Salutogenetisch orientierte Interventionen

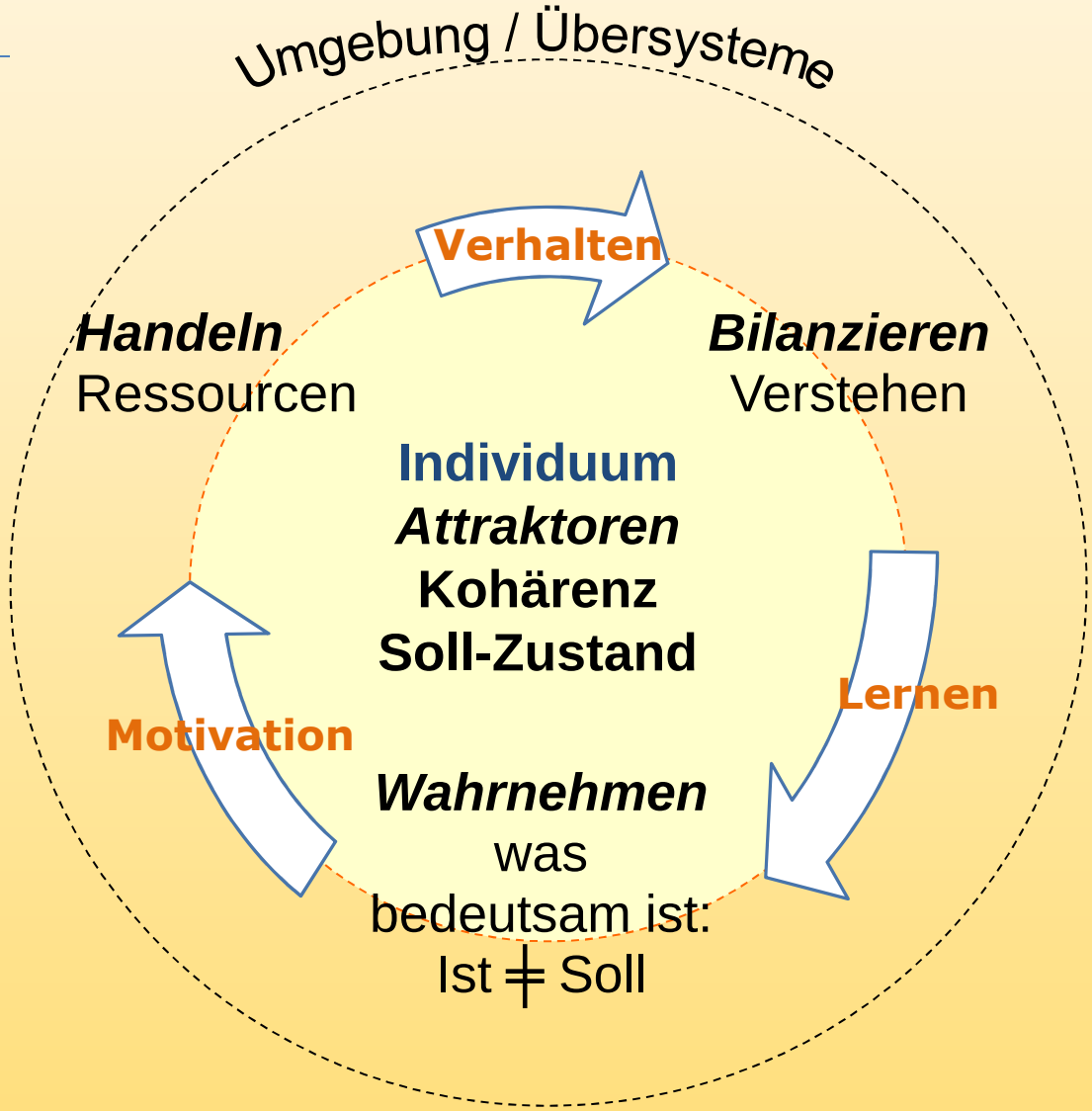
46. DEGAM-Kongress in Rostock – 22.9.12: S4-WS19:
Die neue Leitlinie Unspezifische, funktionelle und somatoforme Körperbeschwerden – Was sind sinnvolle, evidenzbasierte Techniken und Haltungen im Versorgungsprozess?

Beitrag von Theodor Dierk Petzold

„Alles Leben ist Problemlösen“ *Karl Popper*

Zentrum für Salutogenese

Kommunikative Selbstregulation im Kontext



© Th. D. Petzold

Zentrum für Salutogenese

„Oberstes Regulationsprinzip“ – Kohärenz

- „Konsistenzregulation findet ganz überwiegend unbewusst statt und durchzieht so sehr das ganze psychische Geschehen, dass es angemessen erscheint, von einem obersten oder pervasiven Regulationsprinzip im psychischen Geschehen zu sprechen.“
  Grawe, Klaus: *Neuropsychotherapie* (2004) S. 190-191

Zentrum für Salutogenese

Zwei Motivationssysteme zur Annäherung an attraktive (Gesundheits-)Ziele

Annähern und abwenden

Annäherungssystem und ergänzend: Abwendungssystem

Gesundheitsorientiert (salutogenetisch)

- **Kohärenz, Vertrauen, Attraktive Gesundheitsziele**
- **Wohlbefinden, Sinn, Lust …**

Krankheitsorientiert (pathogenetisch)

- **Vermeidungsziele, Misstrauen, Abwenden von Unstimmigkeit;**
- **Unlust, Angst, Beschwerden …**

Zentrum für Salutogenese

Annäherungs- und Abwendungsziele

Salutogene Kommunikation

Annäherungsziele
(oft implizit)

- Gesundheit
- Lebenswille, Freude
- Selbstbestimmtheit
- Sicherheit, Vertrauen, Mut
- Handlungsfähigkeit
- Wohlbefinden
- Zugehörigkeitsgefühl
- Lösen von Problemen

Abwendungsziele
(wie Warnlampen)

- Krankheit
- Resignation
- Ungute Abhängigkeit
- Angst
- Unfähigkeit, Lähmung
- Schmerz
- Isolation
- Probleme haben

Zentrum für Salutogenese

Zugrundliegende Fragen

Salutogene Kommunikation

Pathogenetisch

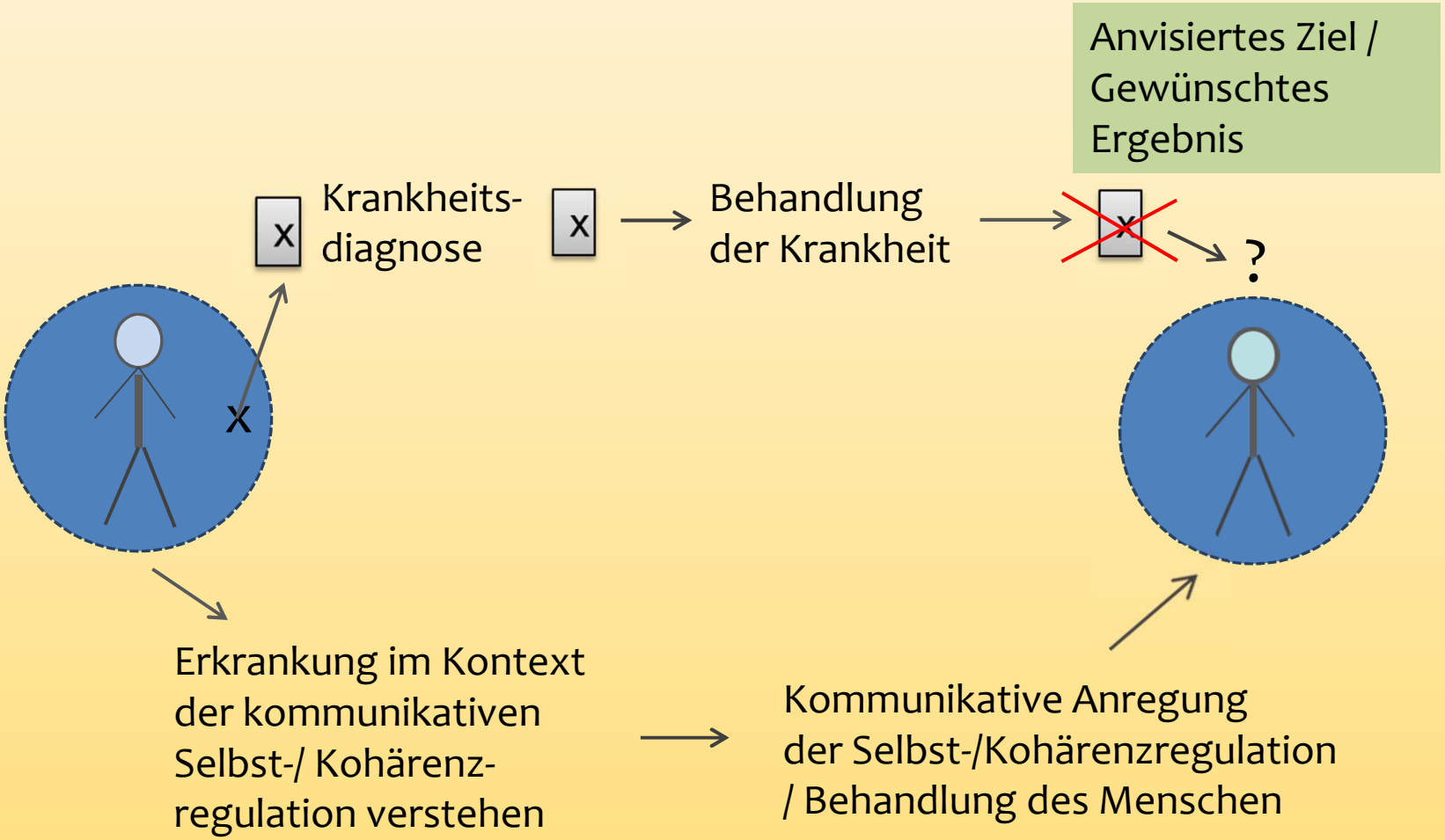
1. Was ist krank am Patienten?
2. Was ist die Ursache der Krankheit?
3. Wie musst/kannst du mit der Krankheit umgehen?

Salutogenetisch

1. Was ‚fehlt' dem Patienten?
2. Was ist o.k., gesund stimmig an ihm (Gesundheitsziele und Ressourcen)?
3. Was will und kann er (und ich) tun, damit es ihm besser geht?

Pathogenetische und salutogenetische Orientierung

Salutogenese – Wissenschaft zur Annäherung an Gesundheit

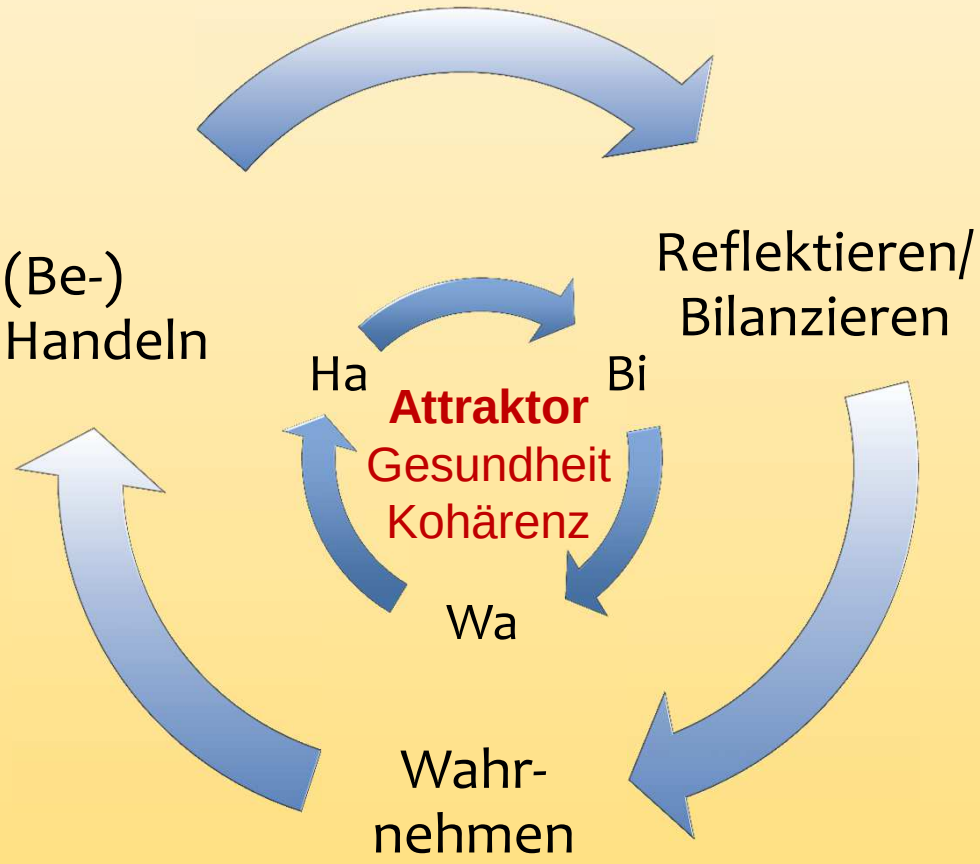


© Th. D. Petzold

Zentrum für Salutogenese

Kommunikativ anregende Prozessbegleitung: Patient und Arzt in Resonanz

Salutogene Kommunikation



© Th. D. Petzold

Zentrum für Salutogenese

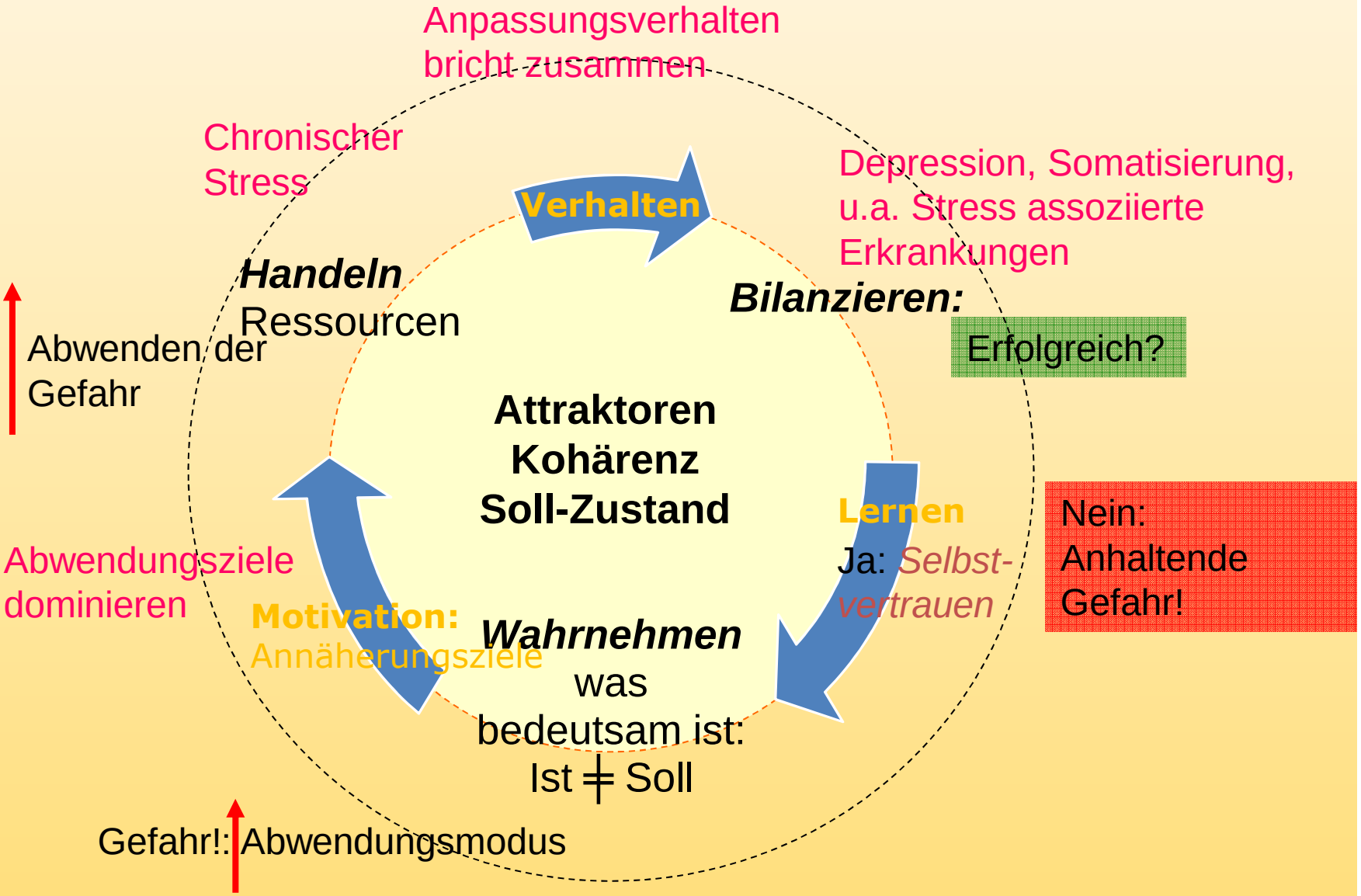
Kommunikative Selbstregulation

Kommunikative Kohärenzregulation zur Annäherung an attraktive Ziele

© Th. D. Petzold

Zentrum für Salutogenese

Dynamisches Modell zum Verständnis von mit Stress assoziierten Symptomen



© Th. D. Petzold

Zentrum für Salutogenese

Fragen zur Anregung der Selbstregulation

Salutogene Kommunikation

1. Selbstwahrnehmung: Was tut gut? Nicht gut?
2. Welche positiven Ziele hast du? Was ist die Wunschlösung für das Problem?
3. Welche hilfreichen Fähigkeiten hast du?
4. Wer unterstützt dich? Mit wem hast du Freude?
5. Was kannst du? – noch lernen?
6. Was kannst und willst du für dein nachhaltiges Wohlbefinden tun?
7. Gibt es einen höheren Sinn für dich / deine Arbeit?

Zentrum für Salutogenese

Fokus salutogener Gesprächsführung

Salutogene Kommunikation

1. Selbstwahrnehmung fördern
2. Bedeutsame Ziele klären
3. Annäherungssystem anregen
4. Kompetenzen u.a. Ressourcen stärken
5. Aktivitäten unterstützen (Imaginativ üben)
6. Bilanzieren > verstehen > lernen
7. Gemeinsam stimmige Entscheidung zu Annäherungs- / Vermeidungsverhalten finden

Zentrum für Salutogenese

Emotion und Bedürfnis

Salutogene Kommunikation

Emotion	Bedürfnis hinter der Emotion
• Trauer	• Gefühl von Verbundenheit
• Wut	• Gehört / gesehen werden
• Ärger	• Kooperation
• Angst	• Sicherheit, Vertrauen, Mut
• Freude	• Stimmigkeit

Zentrum für Salutogenese

Menschen entwickeln sich gesund in systemischer Resonanz

Salutogene Kommunikation

„Bei anderen Resonanz zu finden, anderen selbst Resonanz zu geben und zu sehen, dass sie ihnen etwas bedeutet, ist ein biologisches Grundbedürfnis - jedenfalls lässt sich das für höhere Lebewesen nachweisen. Unser Gehirn ist … neurobiologisch auf gute soziale Beziehungen geeicht."

J. Bauer (2005): Warum ich fühle, was du fühlst. S. 169

Dank für Ihre Aufmerksamkeit!