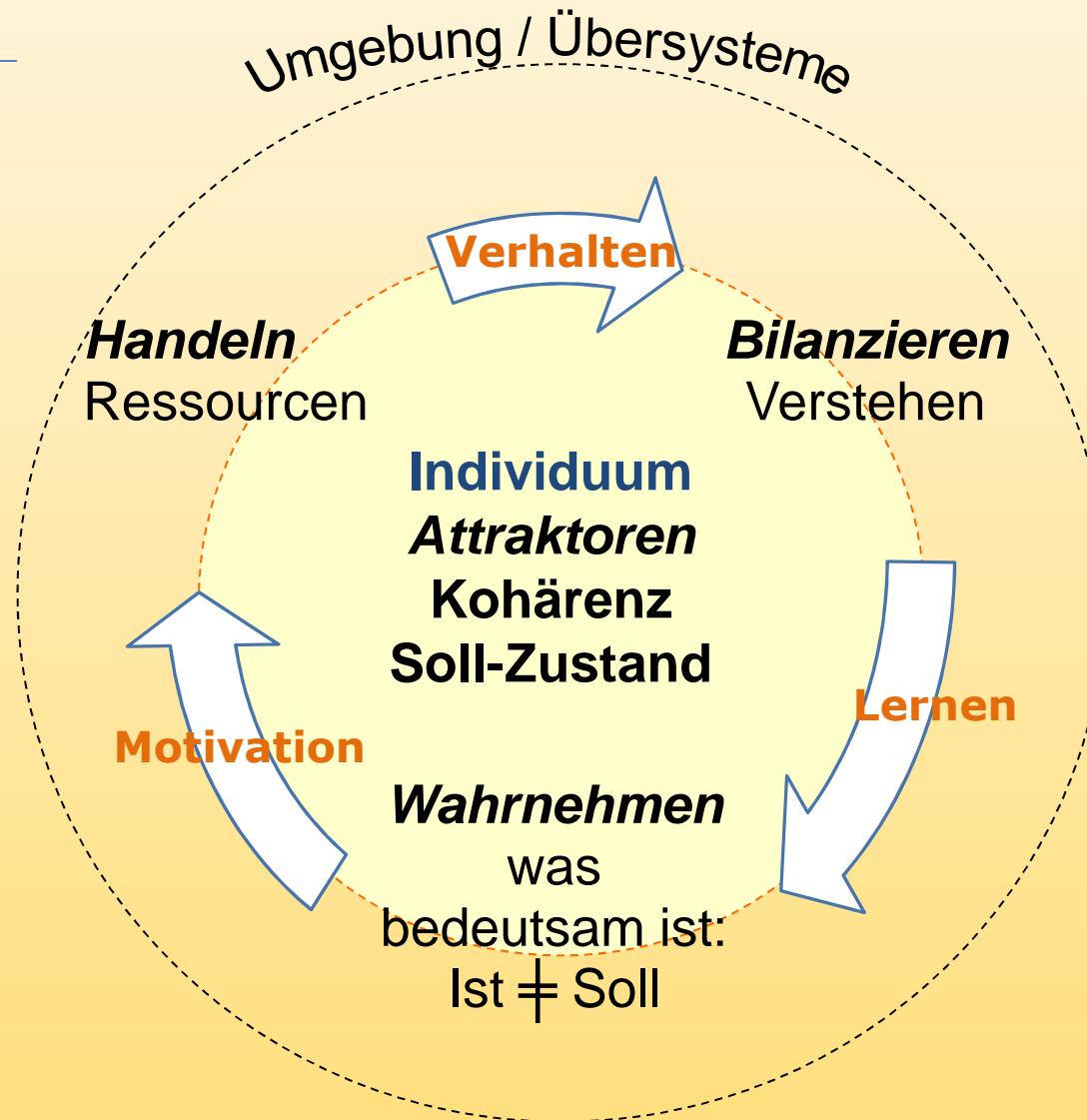


Salutogenetisch orientierte Interventionen

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*

Kommunikative Selbstregulation im Kontext



Salutogene Kommunikation

- „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

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 ...

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

Zugrundliegende Fragen

Salutogene Kommunikation

Pathogenetisch

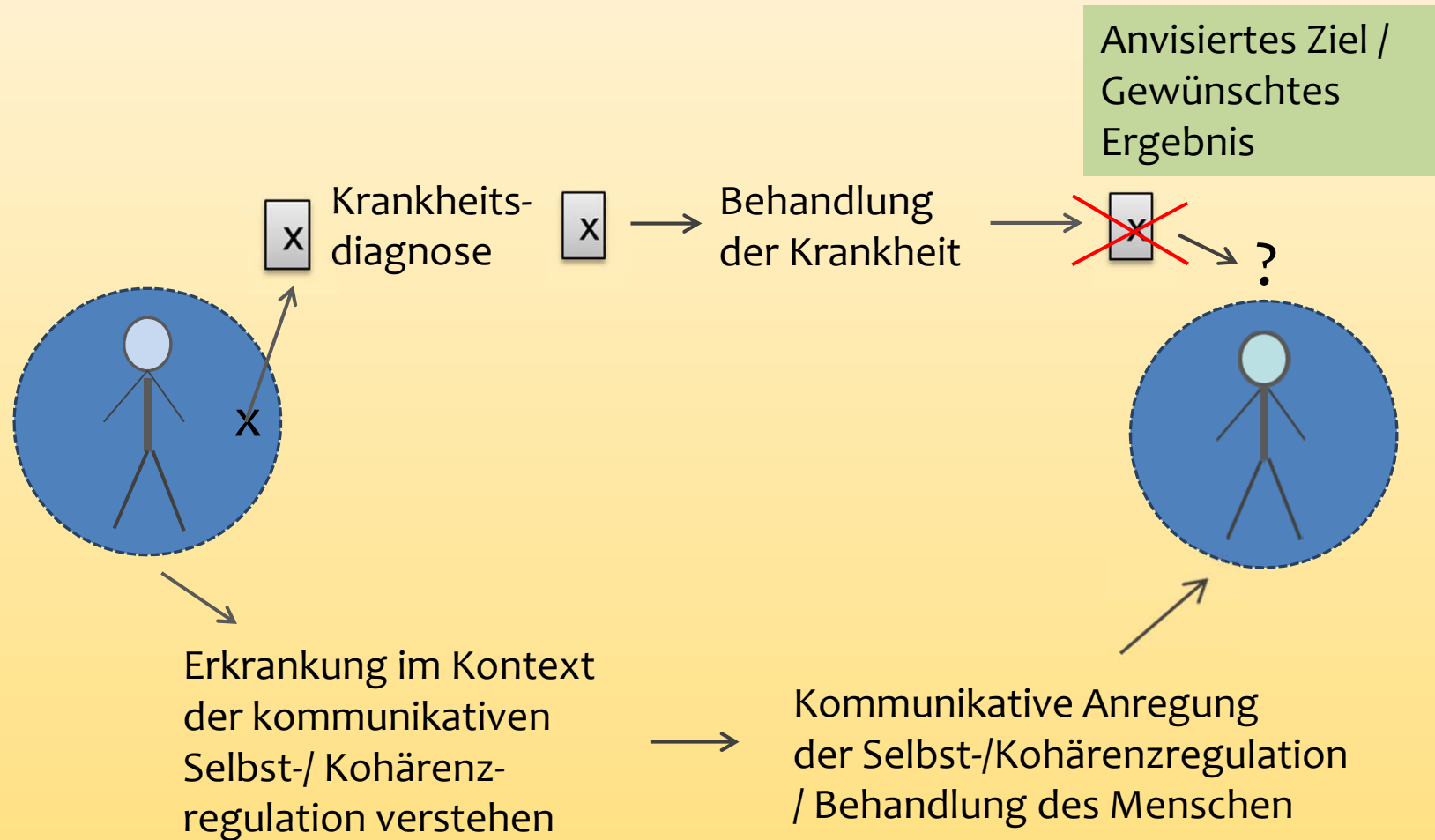
1. Was ist krank am Patienten?
2. Was ist die Ursache der Krankheit?
3. Wie musst/kannst du mit der Krankheit umgehen?

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?

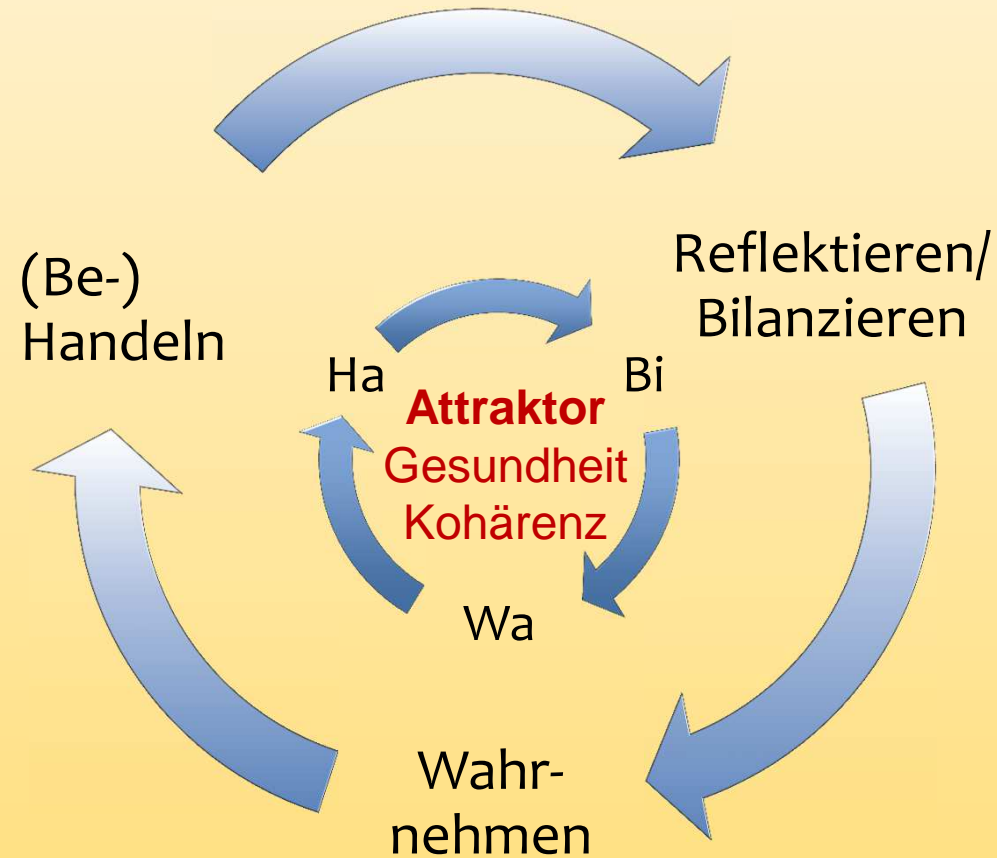
Pathogenetische und salutogenetische Orientierung

Salutogenese – Wissenschaft zur Annäherung an Gesundheit



Kommunikativ anregende Prozessbegleitung: Patient und Arzt in Resonanz

Salutogene Kommunikation



Meta-Systeme

**Kommunikative
Selbstregulation**

Beraten /
Behandeln

Handeln
Ressourcen

Verhalten

Bilanzieren
Verstehen

Anamnese

Individuum
Attraktoren
Kohärenz
Soll-Zustand

Motivation

Lernen

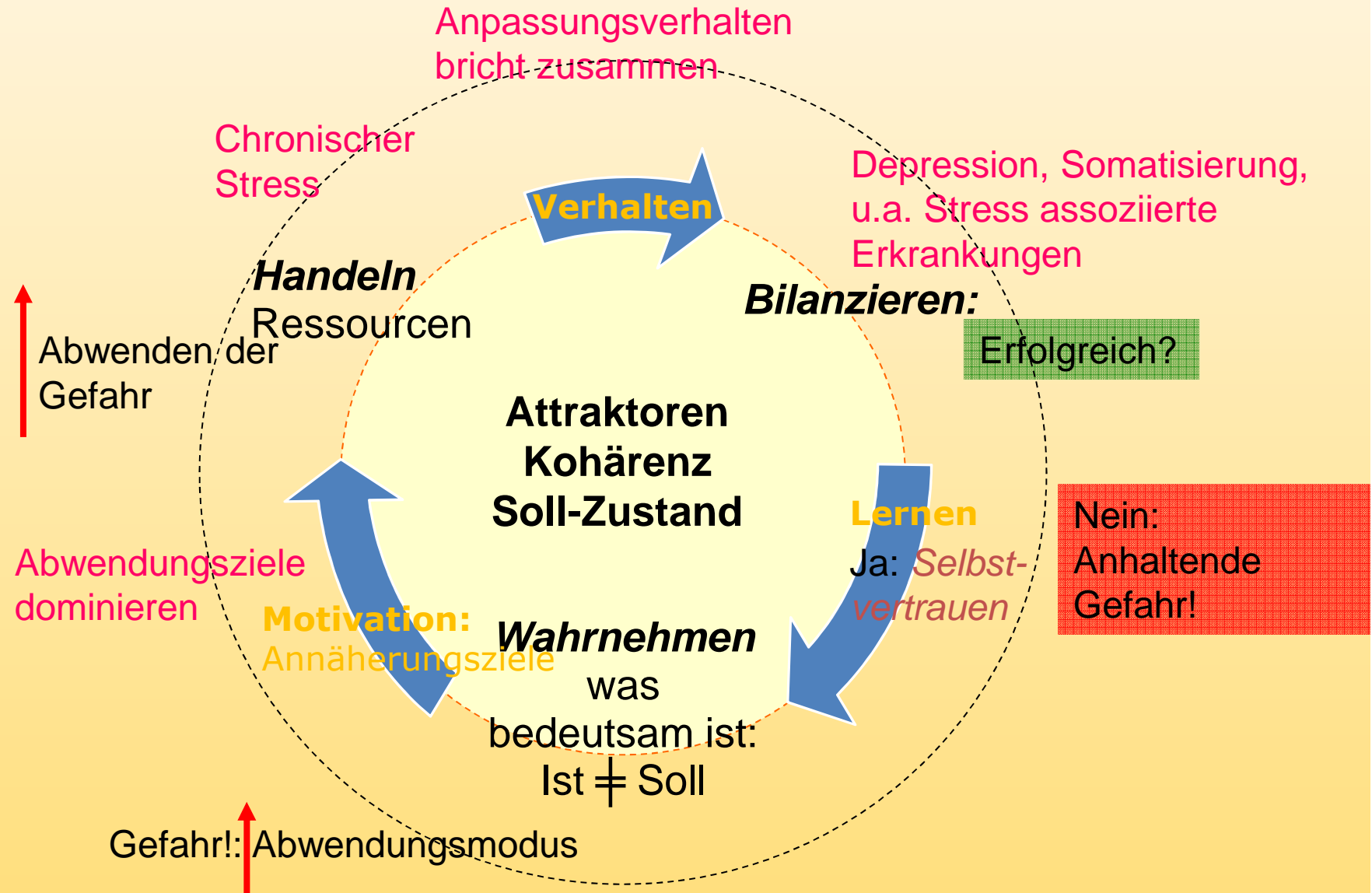
Wunschlösung

Wahrnehmen
was
bedeutsam ist
Ist \neq Soll

**Kommunikative
Kohärenzregulation
zur Annäherung an
attraktive Ziele**

Untersuchung

Dynamisches Modell zum Verständnis von mit Stress assoziierten Symptomen



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?

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

Emotion und Bedürfnis

Salutogene Kommunikation

Emotion

- Trauer
- Wut
- Ärger
- Angst
- Freude

Bedürfnis hinter der Emotion

- Gefühl von Verbundenheit
- Gehört / gesehen werden
- Kooperation
- Sicherheit, Vertrauen, Mut
- Stimmigkeit

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!