

SELBSTVERANTWORTUNG, SELF-EMPOWERMENT , PATIENTENEMPOWERMENT oder die SALUTOGENESE in der RESSOURCENALLOKATION

Gisela Perren-Klingler, Visp/Schweiz

Einführung

Über Selbstverantwortung zu sprechen im Rahmen der Allokation von Ressourcen in der Gesundheit, kann zweideutig erscheinen: Soll, einmal mehr alle Verantwortung an den Patienten abgeschoben werden? Wie viel Selbstverantwortung können Personen aus unserer Bevölkerung übernehmen, ohne überfordert zu sein? Ethische und finanzielle Aspekte, Aspekte der Qualität von Institutionen, des Bildungsstandards, der sozialen Schicht, der sozialen Netze usw. spielen dabei eine Rolle. Auf der persönlichen Ebene sind die Persönlichkeit des Einzelnen, seine Fähigkeit des Umgangs mit schwierigen Situationen, seine Resilienz, sein Hilfe Suchendes Verhalten, und die Salutogenese äusserst wichtige Anteile bei der Selbstverantwortung. Wir haben in den vorhergehenden Vorträgen verschiedene Aspekte der Ressourcenallokation zur Kenntnis genommen. Wo steht die Selbstverantwortung in dieser wichtigen Diskussion?

Ressourcenallokation im Gesundheitswesen spielt auf verschiedenen Ebenen:

- Auf der Makro – Ebene geht es um die Verpflichtungen Europäischer Regierungen bezüglich nationaler und internationaler Gesundheitspolitik, um finanzielle Kraft einer Nation usw,
- Auf der Meso – Ebene geht es um lokale und regionale Institutionen, lokale Traditionen, die Balance zwischen wissenschaftlicher und „Volks“-Medizin, zwischen intramuraler und extramuraler Medizin, Prävention, Behandlung und palliativer Medizin, usw.
- Auf der Mikro – Ebene geht es um die Menschen: Die Gesunden/Kranken, das Personal der Gesundheitsberufe, die Bürger und die Patienten.

Selbstverantwortung und Salutogenese

Selbstverantwortung möchte ich hier auf dieser Ebene, der Mikroebene betrachten. Dazu scheint mir das Konzept der Salutogenese nach Antonovsky das brauchbarste zu sein, weil es am einfachsten zu verstehen und umzusetzen ist.

Die Entdeckung Antonovskys war, dass er in Israel Überlebende des Holocaust, noch mit über 60 Jahren physisch und psychisch vollständig gefunden hat. Bei seiner Suche nach Determinanten für diese Fähigkeit, hat er in unzähligen Interviews mit gesunden Überlebender die „Selbstkohärenz“ gefunden. Sie besteht aus drei Persönlichkeitsanteilen, die es in jeglicher Gesundheitsförderung immer wieder zu respektieren und fördern gilt:

- **Das Gefühl der Handhabbarkeit** (Manageability): Auch wenn sie nur minimal oder sogar nur fantasiert ist, ist die subjektiv erlebte Kontrolle zentral im Umgang mit schwierigen und schwersten Situationen. Es kann genügen- wie es ein Überlebender der Holocaust getan hat- sich zu schwören, immer auf drei zu zählen, bevor er dem Befehl gehorchte. Nachdem es ihm anfänglich Schläge eingebracht hatte, wurde irgendwann seine „Langsamkeit“ akzeptiert – und er hatte eine minimale Kontrolle durch diese ganze Zeit hindurch aufrecht erhalten können. Was anderes ist es, wenn in unsern Spitälern Krebskranke neben der offiziellen Medizin Randensaft trinken,

Simonton Diäten halten usw.? Wer „mitreden“ kann, kontrollieren kann überlebt besser – und gesünder.

- **Die Verständlichkeit:** Wer versteht, was mit ihm passiert, ist eher fähig, auch mit schwersten Situationen umzugehen. Das Einordnen von Geschehen in einen politischen, weltanschaulich –religiösen oder familiären Kontext hilft, besser zu überleben. Dieser Unterschied ist mir drastisch vor Augen geführt worden im unterschiedlichen Umgang gefolterter Flüchtlinge in der Schweiz: für politische Aktivisten Lateinamerikas war die Foltererfahrung eine logische Folge ihres Kampfes gegen menschenverachtende Diktaturen, ein Preis, den die meisten zu zahlen bereit waren, im Rahmen des „Fortschrittes der Geschichte“ der Marxisten oder der „Gerechtigkeit für alle“ der Linkskatholiken. Die Bosnischen Flüchtlinge hingegen, über welche die Verfolgung aus heiterem Himmel hereingebrochen war, konnten nicht verstehen, was mit ihnen geschah: Nur wegen eines muslimischen Namens sollten sie nicht mehr Bürger ihrer Gesellschaft sein, verfolgt und getötet werden? Dieses Unverständnis war schwierig bei der Arbeit mit den gefolterten Bosniern, weil auch eine Sinnfindung im politischen Kontext nicht gefunden werden konnte.
- **Die Sinnhaftigkeit (Meaning):** Sie wächst aus den zwei vorhergehenden Fähigkeiten, und integriert Erfahrungen im Kontext eines persönlichen Lebens und häufig einer grösseren Vision. Sie muss allerdings immer wieder neu geschaffen werden, kann verloren gehen, wie wir es bei Überlebenden des Holocaust leider auch erfahren haben: Irgendwann, nachdem sie überlebt hatten, beschlossen sie abzutreten und suizidierten sich: Primo Levi oder Bruno Bettelheim sind zwei bekannte Vertreter dieser Gruppe.

Salutogenese, Resilienz oder wie man immer diese Fähigkeiten zum Selbstschutz und zur Bewältigung akuter Belastungen nennt, hebt Leiden nicht auf. Es kann kein Zweifel daran bestehen, dass die oben genannten Erfahrungen alles Grenz-Erfahrungen sind – wie jegliche Erfahrung in welcher die grundlegenden Menschenrechte missachtet werden- die massives körperliches und seelisches Leiden mit sich bringen. Doch Leiden ist - genauso wie Trauer - keine Krankheit ist – auch wenn die Psychiatrie des DSM (diagnostisch statistisches Manual der Amerikanischen Psychiatrischen Gesellschaft) sich ihrer zu bemächtigen versucht. Kein Gesundheitswesen kann Leid aufheben oder heilen. Leid kann nur ausgehalten werden – von den Betroffenen und ihrer Umgebung – und im besten Fall begleitet werden durch Menschen, die den Mut haben, es auszuhalten.

Die salutogenetische Sicht hilft Vertretern der Gesundheitsberufe wie auch Patienten, die Gesundheit zu wahren, Krankheit auch selber (doch nicht nur selber) in die Hand zu nehmen und trotz oder wegen Leid und Krankheit weiter zu wachsen.

Bild 1 hier einfügen

Einbezug der Salutogenese in die tägliche Praxis:

Was kann nun dieser Paradigmawechsel praktisch bedeuten, wie kann er – einfach- in eine Gesundheits- und Krankheitspraxis, in Prävention und Gesundheitserziehung eingeführt werden?

1. Zielformulierung: In jeder Kommunikation braucht es eine Formulierung des Ziels: sie muss nach gewissen Kriterien erarbeitet werden.
- Sie muss sprachlich positiv formuliert werden: nicht „keine Kopfschmerzen“ sondern: „ein freier Kopf“, „klar denken können“, „einen beweglichen Nacken“ haben etc. Durch die Erarbeitung des Ziels (häufig auch eine Art Verhandeln) wird dem Patienten bereits ein Stück Kontrolle übergeben.

- Sie muss für alle Beteiligten sinnesspezifisch formuliert werden und damit auf Evidenz basierend auch kontrollierbar sein. Man weiss gemeinsam, wann man sein Ziel erreicht hat (man sieht, hört, spürt – evtl. riecht und schmeckt man sogar).
- Sie muss der individuellen und systemischen Ökologie gerecht werden (d.h. im Einklang mit den eigenen Werten stehen und für die Umgebung nicht schädlich sein).
- Sie muss im Rahmen der individuellen und systemischen Machbarkeit liegen.

Die informierte Zustimmung des Patienten ist eng mit einer solchen Zielformulierung verknüpft- ein wesentlicher Bestandteil jeglicher „Menschenmedizin“.

2. Manageability: – Betonung der Kontrollmöglichkeiten des Bürgers, oder auch seiner Selbstverantwortung in Bezug auf:

- a) seine Gesundheit: „Was können Sie für Sich tun?“
 „Was möchten Sie für Sich tun?“
 „Wie können und wollen Sie was kontrollieren?“

- b) seine Krankheit: Motivation, das Nötige „freiwillig“ zu tun, um damit die Compliance fördern
 „Es wäre wichtig, Folgendes zu tun“
 „Was können/möchten Sie zusätzlich für sich tun?“
 „Was für andere Hilfe möchten Sie zusätzlich für sich beanspruchen?“

3. Verständlichkeit beruht auf klarer Information in Bezug auf Prävention, wie auch Behandlung:

- sie soll dem Verständnis des Klienten angepasst sein: nicht nur „Haben Sie verstanden?“, sondern „Was haben Sie verstanden?“
- sie soll zusätzliche Information über die Bedeutung einer Diagnose enthalten.
- sie soll einen Behandlungsplan und die nächsten ins Auge zu fassenden Schritte erklären
- sie soll Selbsthilfemöglichkeiten erklären und ermuntern

4. Die Sinnfindung ist ein Prozess, der nie beendet ist: Nicht sosehr die Frage: „**Warum** ist das geschehen?“, sondern viel eher „**Wozu** kann das gut sein?“ ist angesagt – selbstverständlich eine Frage, die sich zwar „Helfer“ stellen können, die aber letztlich die Betroffenen selber beantworten müssen. Häufig wird die Antwort nicht ohne Leiden gefunden. Die Unterstützung durch das soziale Netz spielt dabei eine wesentliche Rolle.

Beispiele

1. Als Beispiel für Salutogenese in der **Behandlung** mag der Umgang mit „Angst“ dienen:

- In der pathogenetischen Sicht wird Angst als Erkrankung definiert: Ärzte/Psychologen sind Experten, was immer sie verschreiben, ob Medikamente oder Psychotherapie. Patienten glauben, nehmen an und gehorchen.
- In der salutogenetischen Sicht wird zuerst gefragt, wie sich Patienten ihren Zustand erklären. Auch hier funktionieren Professionelle als Menschen, die Wissen haben und es weitergeben. Sie erklären und lehren als Coachs: z.B. dadurch, dass sie eine Umdeutung geben, im Sinne, dass Angst auch einfach zuviel Stress bedeuten kann. Diesen kann man über Stress Management beherrschen (kontrollieren); Lebensgewohnheiten ändern (Rauchen, Alkohol, körperliche Inaktivität). Patienten verstehen, verhandeln und lernen selber zu kontrollieren.

Um Einsicht und später auch Kontrolle zu fördern, kann man mittels „Hausaufgaben“ Patienten Tagebücher schreiben lassen:

- Wann tritt Angst auf, in welchem Kontext?
- Was für eine Kausalität erkennt- interpretiert- der Patient?
- Was hilft dabei? Welche innern und äussern Ressourcen sind nützlich?
- Wie kann der Stress persönlich gemanagt werden? Täglich und in der Notsituation?
- Wie kann Lebensqualität erhöht werden?

Anders gesagt kann man die Compliance von Patienten fördern, indem man

- ihnen eine Sachlage erklärt, auch die Pathologie und die Diagnose nennt
- die Wichtigkeit der Disziplin und Selbstverantwortung betont und alte vorhandene Ressourcen mobilisiert – Hausärzte kennen häufig individuelle und systemische Ressourcen -
- nachfragt, wer unterstützen könnte und angibt, wo man zusätzlich Hilfe suchen – und finden - kann.
- mit ihnen danach sucht, wie eine tägliche Kontrolle und Disziplin erreicht werden kann
- ihre Lebensqualität trotz (manchmal auch dank) der Erkrankung in den Vordergrund stellt

2. Als Beispiel für die Salutogenese in der **Prävention und Gesundheitserziehung** mag der Umgang mit Katastrophen, kleineren persönlichen, wie auch grösseren dienen: Die Südtiroler Notfallseelsorge begleitet sehr schnell nach Suiziden, Kindstod oder Unfällen, d.h. unerwarteten und plötzlichen Todesfällen betroffene Familienmitglieder und Nachbarn. Sie wird ausgeführt, am Ort des Geschehens, von freiwilligen psychologischen Laien, die als eine Art von Hilfs-Ich fungieren. Ihre Aufgabe ist es, im „CARE Team“ die Salutogenese und Resilienz der Betroffenen zu fördern, und so krankhafte Prozesse wenn möglich zu vermeiden.

- Sie sind auf Platz anwesend, bieten sich an und bleiben bei den Betroffenen, auch wenn diese zuerst nichts sagen wollen.
- Sie erklären weniger betroffenen Familienmitgliedern eventuell unverständliche Reaktionen, die auf moralischem Hintergrund interpretiert werden: z.B. „... weint ja nicht einmal, ... hat nie geliebt ...“; dies wird als automatische, normale und natürliche Reaktion (zum Schutz vor Überflutung) erklärt ... erster Schritt zur familiären Unterstützung und Vermeidung von zukünftigen Vorwürfen
- Sie begleiten bei der Identifikation von Leichen und beim Abschied nehmen
- Sie orten familiäre Konflikte, und verweisen auf professionelle Hilfe oder Selbsthilfegruppen.

Erst wenn die Notfallseelsorger sich unsicher bzw. überfordert fühlen, werden Notfallpsychologen angefordert.

In der Prävention und Gesundheitserziehung ist es wichtig, auf Moralismus und Bewertungen zu verzichten und einzig die Menschen annehmend und wohlwollend zu begleiten.

Die beste Schweizer Anti Aids Kampagne hat in grossen Plakaten bestanden, wo lustige Sprachspiele drauf standen: z.B. „ohne Dings kein Bums“, oder „jeglicher Verkehr soll sicher sein“ – unten drunter das immer gleiche Logo: STOP AIDS – wobei das O immer ein rosa Kondom ist. Diese lustigen Plakate habe eine ganze Nation lachen lassen und neugierig auf das nächste Plakat warten lassen....und waren viel besser wahrgenommen als die moralischen über Treue etc.

Zusammenfassung: Salutogenese als Grundhaltung für Selbstverantwortung

Salutogenese ist eine Grundhaltung, die in allen Aktivitäten eines Gesundheitswesens sinnvoll ist:

- in Prävention und Gesundheitserziehung
- in Somatik und Psychosomatik
- bei chronischen Erkrankungen, Schmerz, Konflikten, Trauma, Trauer, Sterben, Tod und in der Palliativ-Medizin.

Sie ermöglicht, dass alle Beteiligten sich aufeinander abstimmen, miteinander verhandeln und so ihr Bestes koordiniert eingeben.

Bild Nr 2 hier einfügen

In dieser Grundhaltung kann das Bild aus dem belagerten Ramallah im Sommer 2003, nicht als neues Bild von Verletzten und Schrecken, sondern auch salutogenetisch betrachtet werden:

Sanitäter der Palästinensischen Roten Halbmonds und des Israelischen Roten Davidssterns bringen gemeinsam einen Verletzten in eine Ambulanz. Die Ambulanz trägt das Zeichen des Roten Halbmonds. Dank der Unterstützung der EU ist es den Palästinensern in den letzten zehn Jahren möglich geworden, ausbildungsmässig und materiell den Israelis gleichwertig zu werden, sodass sie –sogar bei Krieg- in gegenseitiger professioneller Zusammenarbeit einen Menschen retten können – hier ist allerdings noch ein Französischer Journalist dabei. Die Hoffnung, dass dies auch bald für Palästinensische wie Israelische Patienten geschehen mag, kann damit geweckt oder aufrecht erhalten werden.

Salutogenese fordert einige Tugenden beim Personal aller Gesundheitsberufe:

- Optimismus und Glauben an die Fähigkeiten der Bürger
- Bescheidenheit in Bezug auf unsere eigenen Fähigkeiten, obwohl wir das Maximum zu leisten bereit sein müssen
- Geduld für kleine Schritte und Zusammenarbeit
- Bewusstes Einbeziehen der sozialen Komponente
- Bewusstsein, dass wir alle nur begleiten, nicht heilen
- Bewusstsein, dass Menschen immer auch einen Sinn suchen, schaffen und finden können, d.h. dass sie mehrdimensional, auch mit ihren transzendenten Sehnsüchten wahrgenommen und ernst genommen werden müssen.

Bild 3 hier einfügen

Mit diesen Tugenden kann man Hoffnung behalten, in jeder schwierigen Situation, wie auch auf dieser Kinderzeichnung des Krieges im Balkan. Bomben fallen und es wird getötet – es ist Krieg – doch inmitten des Schreckens hat das Kind auch noch die Sonne, die scheint, gesehen – und gezeichnet!