

Vom Grashalm im Wind zum Fels in der Brandung

02.03.2011

Depressionen und andere seelische
Erkrankungen werden im Jahr 2020
weltweit und in allen
Bevölkerungsschichten die zweithäufigste
Krankheitsursache sein.

Warum?

Der schnelle und tiefgreifende Wandel von Lebens-, Arbeits- und Umfeldbedingungen

– Verlust traditioneller Lebenskonzepte; mangelnde Einbettung in Strukturen wie Familie, Nachbarschaft, Gemeinde; Mobilität; Reizüberflutung –

verlangt neue Lebens-, Überlebens- und Bewältigungsstrategien.

*„Dem Strudel der Veränderungen
können wir uns nicht entziehen“*

[Giddens]

Wer ist gefragt?

- Politik
- Gesundheits-, Sozial-, Erziehungs-, Bildungssystem
- Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik
- Der Einzelne (daher: „aktiv“ ...)

*„Niemand ist nur krank.
Niemand ist nur gesund.“*

Gesundheit und Krankheit sind kein
Entweder – Oder, sondern Pole eines
Kontinuums.

Seelische Gesundheit ist kein
selbstverständliches Gut, das uns
gegeben oder nicht gegeben wurde.

Wir alle schwimmen in einem Fluss
voller Gefahren, Strudel und
Stromschnellen. Die Herangehensweise
der Schulmedizin ist es, den
Ertrinkenden aus dem Strom zu reißen.
In der Salutogenese geht es darum,
den Menschen frühzeitig zu einem
guten Schwimmer zu machen.

Was trägt zu mehr seelischer Gesundheit bei?

Was macht einen „guten Schwimmer“ aus?

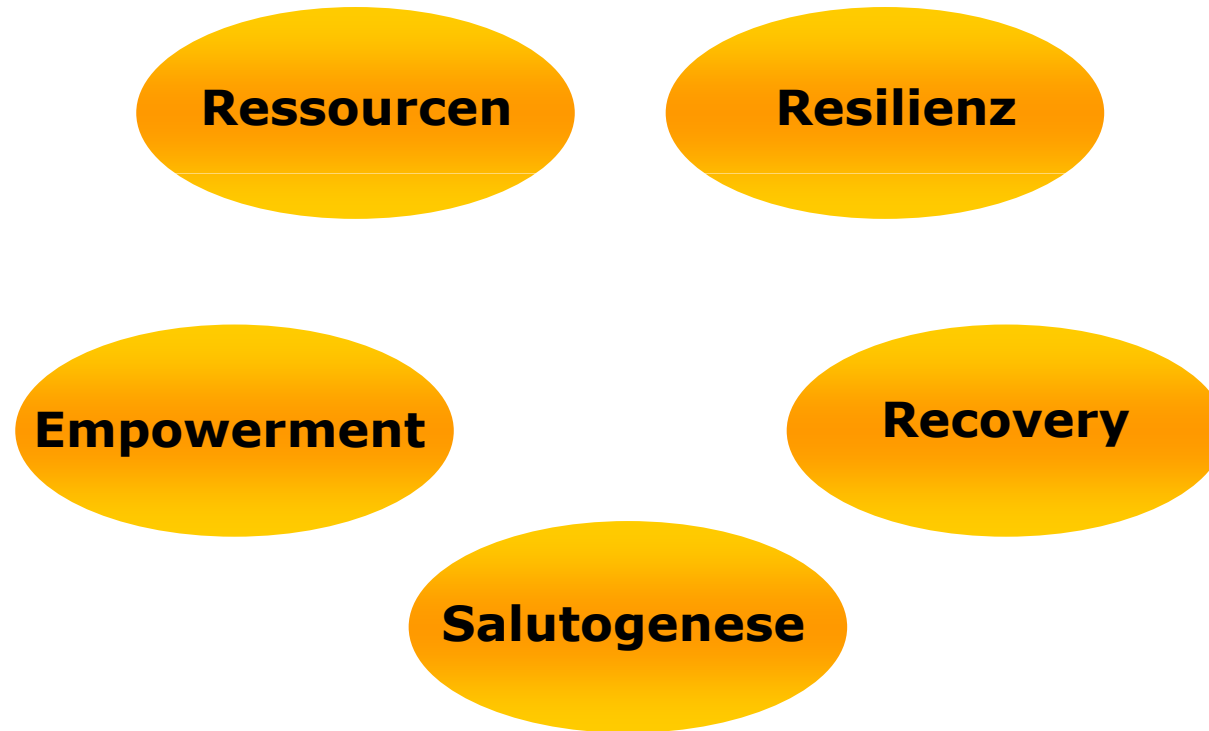
Was braucht es, um sich seelisch gesund zu fühlen?

- **Selbstachtung**
- **Selbstvertrauen**
- **Selbstfürsorge**
- **Bewusstsein der eigenen Stärken**
- **Vertrauen, etwas bewegen, bewirken, verändern zu können**
- **Zuversicht**
- **Anpassungsfähigkeit**
- **Kohärenzgefühl**

- **Körperliches Wohlbefinden**
- **Genuss- und Erlebnisfähigkeit**
- **Beweglichkeit**

- **Selbstständigkeit**
- **Eigenverantwortung**
- **Soziale Einbindung**
- **Zugehörigkeitsgefühl**

Ein neues Verständnis von Gesundheit und Krankheit



Was heißt Salutogenese?

Salus (lat.) = Unverletztheit, Wohl, Heil, Glück

Γένεσις [génénesis] (griech.) = Entstehung

**Die Frage ist nicht:
„Was macht uns krank?“,
sondern
„Was hält uns gesund?“**

Was sind Ressourcen?

Innere oder äußere „Kraftquellen“, die einen Menschen befähigen, Probleme, Krisen und Stress zu bewältigen.

Was bedeutet Recovery?

Erholung. Genesung. Gesundung.

Nicht im Sinne eines passiven Annehmens von Behandlung, sondern als aktiver Prozess, der von Betroffenen ausgeht und immer ein sehr persönlicher Weg ist.

Was ist Resilienz?

Widerstandskraft. Anpassungsfähigkeit.

Resiliente Menschen können sich in ihrem Erleben und Verhalten auf neue, auch widrige Umstände und Erfahrungen einstellen.

Was heißt Empowerment?

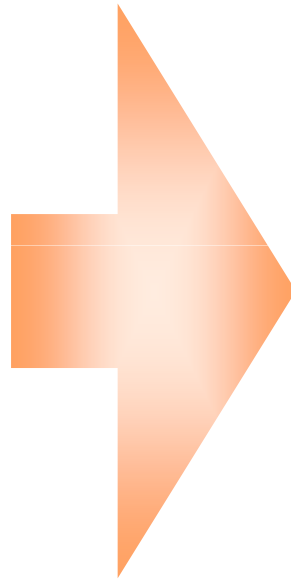
Befähigung. Ermutigung. Bemächtigung.

„Das Heft selbst in die Hand nehmen“

Psychiatrie im Wandel

Patient als Objekt
Eindimensionale
Krankheitsmodelle
Ausgrenzung

Unheilbarkeit
„Schicksalsschlag“
Krankheit als Urteil
Krankheitsbekämpfung



Patient als Subjekt
Bio-psycho-soziales
Krankheitsmodell
Soziale Integration

Entwicklungsfähigkeit
Verstehbarkeit
Krise als Chance
Gesundheitsförderung

„Gedeihen trotz widriger Umstände“

Der Mensch, auch der von einer Krankheit betroffene Mensch, ist Subjekt und Akteur.
Er kann Einfluss nehmen auf sein Leben
und den Verlauf seiner Erkrankung.

Eine neue therapeutische Haltung

offen, empathisch, respektvoll
stellvertretende Hoffnung
zuversichtlich
von Entwicklungsmöglichkeiten
geleitet
andere Lebensentwürfe
akzeptierend

Wahrnehmen des Patienten in seiner
Gesamtheit
(Behandlungs-)Partnerschaftlichkeit
ohne diagnostische „Vor-Urteile“
Begegnung auf Augenhöhe
Würdigen der „Eigensinnigkeit“

Eine neue therapeutische Beziehung

- Information und Aufklärung von Seiten des Arztes/Therapeuten, auch über Behandlungsalternativen
- Einbringen von Erfahrungswissen des Betroffenen
- Akzeptanz individueller Lebenskonzepte
- Verhandeln statt Behandeln
- Teilhabe an der Gestaltung der Behandlung
- Geteilte Entscheidungsfindung
- Wahlmöglichkeit des Patienten
- Anleitung zur Krankheitsbewältigung

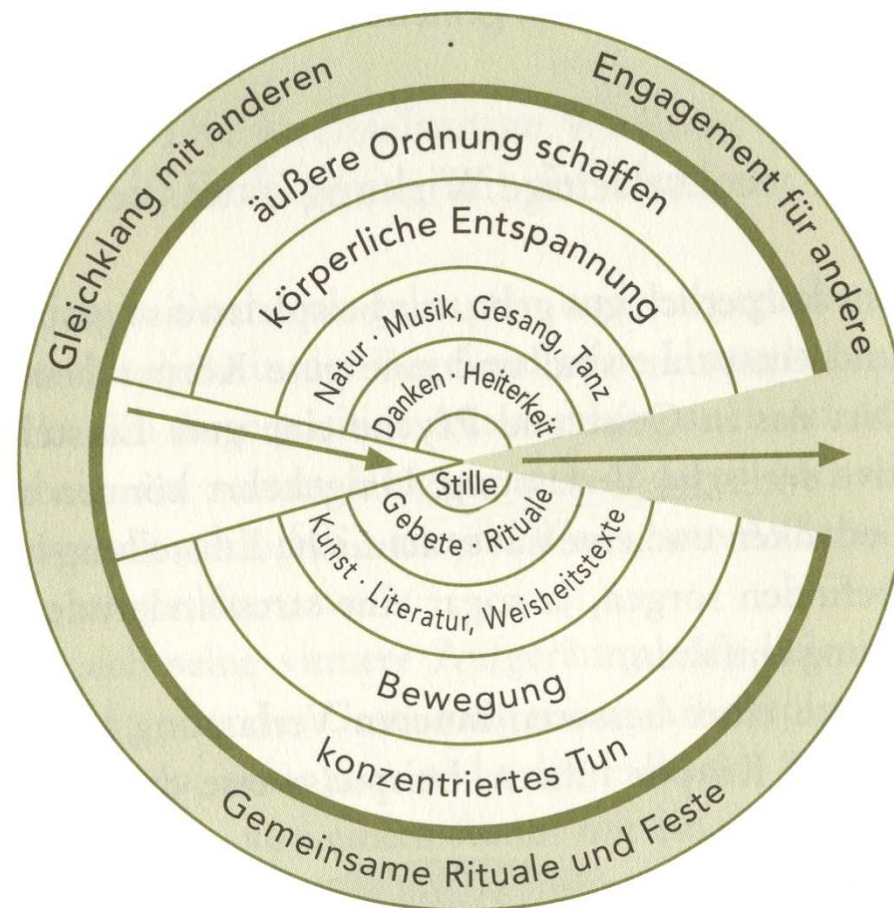
Was wir versuchen, um Lebensqualität und Resilienz zu erhöhen

Beispiele

Euthyme Therapie
[kleine Schule des Genießens]
Gruppe „Gesund leben“
Milieugestaltung
Kreativwerkstatt
Entspannung
Sport und Bewegung
„Spiel-Lust“
Körperwahrnehmung

Selbstfürsorge
Genuss- und Erlebnisfähigkeit
Zugehörigkeitsgefühl
Gesundheitsfördernde und
Gesundheitserhaltende Kompetenzen
Freude, Spaß, Ausgeglichenheit
Körperliches Wohlbefinden

Möglichkeiten, Ressourcen zu aktivieren



Wir möchten Sie ermuntern, Ihre Stärken,
Fähigkeiten und Begabungen aufzuspüren. Ihre
Lebensfreude, Ihre Neugierde, Ihre Kreativität.
Und dazu, Ihre Erfahrungen mit Höhen und Tiefen
in Ihre Lebensgeschichte einzubauen.