

Neues & Gutes



J. Holz-Nauert

Jutta Holz-Nauert

Mutabor/Acryl auf HDF

Berufsübergreifender Qualitätszirkel zur Förderung salutogenetischer Orientierung

OTTOMAR BAHRs UND
MARIANNE KLUES-KETELS

„Salutogenese“ gilt bereits als Leitkonzept der Gesundheitsförderung und Prävention. Doch die Umsetzung einer salutogenetischen Orientierung im Alltag ist noch immer ungewohnt. Mit unserem **berufsübergreifenden Qualitätszirkel** schaffen wir einen Diskussionsraum, um erfahrungsbezogen gelungene Ansätze aus verschiedenen Handlungsfeldern nachvollziehbar zu machen und Umsetzungsprobleme zu besprechen mit dem Ziel, hierfür Lösungen zu finden. Ergänzend können punktuell einbezogene externe Referenten Anstöße zur Fortbildung geben und neue wissenschaftliche Erkenntnisse einbringen.

Der Qualitätszirkel führt an Salutogenese interessierte **Fachkräfte aus dem Gesundheits-, Pflege-, Sozial- und Bildungsbereich sowie in der Selbsthilfe engagierte Bürger** in regelmäßigen Gruppentreffen zusammen, um am Beispiel eigener Erfahrungen fall- und themenbezogen Leitlinien für das eigene Handeln zu erarbeiten. Wir haben bewusst Akteure aus der **Region Göttingen** angesprochen in der Hoffnung, über eine kontinuierliche und verbindliche Gruppenarbeit Synergieeffekte zu erzielen und eine weitergehende Vernetzung zu ermöglichen.

Die Gruppentreffen folgen dem besonders im Gesundheitsbereich bewährten **Qualitätszirkel-Konzept**. Die **moderierten Diskussionen** zielen vor allem auf eine Verbesserung der Arbeitsprozesse und haben deren strukturelle Voraussetzungen sowie die Gesundheitsergebnisse ergänzend im Blick. Grundlegend für diese Form von Qualitätsentwicklung ist die Annahme, dass **jeder Teilnehmer Experte seines Handelns** ist und sowohl selbst lernen wie auch anderen eigene Erfahrungen weitergeben kann. Indem sich die Teilnehmenden als geschätzt und bedeutsam erleben und konkret Möglichkeiten zur Förderung von Gesundheit

behandeln, trägt diese Arbeitsform erfahrungsgemäß zur **Förderung des Umgangs mit der eigenen Gesundheit** bei.

Nach einer im März durchgeführten Informationsveranstaltung, bei der exemplarisch ein Zirkel-Treffen simuliert und Grundzüge des Salutogenese-Konzepts besprochen wurden, haben zwei weitere Treffen stattgefunden. Dabei wurden erfahrungsbezogenen Fragen der Gestaltung der Gruppenarbeit in einer Selbsthilfegruppe und der Beziehungsaushandlung in der psychosozialen Beratung thematisiert. Mittlerweile hat sich ein Kreis von ca. 10 Teilnehmenden gefunden, die für zunächst ein Jahr in ca. 6-wöchigen Abständen zu je zweistündigen Diskussionen zusammen kommen. Die Spannweite der beruflichen Vorerfahrungen ist ausgesprochen breit: die Teilnehmenden bringen zum einen individuell Erfahrungen aus unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern mit und sind aktuell in Seelsorge, psychologischer Beratung, Psychotherapie, Heilpraktik, Pflege, Erwachsenenbildung, Gesundheitsförderung, Selbsthilfe, Pädagogik sowie Forschung und Lehre tätig. Die Unterschiedlichkeit der Perspektiven wird in den Diskussionen bislang als Bereicherung der Wahrnehmung erlebt. Sie erweitert die Fragestellungen und gibt Denkanstöße, deren Umsetzbarkeit im weiteren Verlauf überprüft werden soll.

Die bisher angesprochenen Themen – z. B. Umgang mit Suizidgedanken und Traumatisierungserfahrungen – führten zu starken emotionalen Reaktionen bei den Diskutierenden. Über die Themen konnte ein Zugang sowohl zu möglichen dynamischen Prozessen bei den KlientInnen / PatientInnen, den Vorstellenden, deren jeweiligen Beziehungen wie auch zu den Erfahrungen der am Zirkel Beteiligten gewonnen werden. In den Feed-back-Runden am Ende der Zirkeltreffen wurde besonders die offene Gruppenatmosphäre positiv herausgestrichen.

In den bisherigen Diskussionen überraschte die Zielgerichtetheit erster Eindrücke, Ahnungen, körperlicher Sensationen oder auch Handlungsimpulse, denen die betreffenden Akteure selbst oft nicht zu vertrauen wagten. Es wird spannend sein zu beobachten, wie sich diese Potentiale weiter entfalten und nutzen lassen. Bei den weiteren Treffen soll nach Möglichkeit jeder Teilnehmende die Gelegenheit erhalten, sich und sein Handlungsfeld vorzustellen.

Marianne Klues-Ketels

ist Diplom-Soziologin, Heilpraktikerin und hat einen Qualitätszirkel mit Schwerpunkt Salutogenese moderiert, Sie ist Sprecherin des Dachverbandes für Salutogenese und Vorstand von ImPuls – Forum für Gesundheit und Prävention Göttingen.

Dr. Ottomar Bahrs

Dr. disc. pol., ist Medizinsoziologie und hat Qualitätszirkel in unterschiedlichen Bereichen des Gesundheits- und Sozialwesens moderiert und wissenschaftlich begleitet. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Professionsentwicklung und Salutogenese. Er ist Sprecher des Dachverbandes Salutogenese, Vorstand der Gesellschaft zur Förderung Medizinischer Kommunikation und freier Mitarbeiter am Institut für Allgemeinmedizin der Universität Düsseldorf.

1. uebergaenge- Jahresprogramm

von Mai 2017 – April 2018

Die Kooperative uebergaenge, ein Projekt unter dem Dach des Zentrum für Salutogenese, schafft dem allgegenwärtigen Thema von Veränderung, Wandlung, Transformation, Change u.Ä. einen besonderen, bewussten Raum. Über das Jahr verteilt gibt es Seminare, Arbeitsgruppen und Coaching und immer wieder ein Symposium rund um das Thema Übergänge. Die verschiedenen Angebote sind die ersten – sie sind ein Anfang.

Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen sich mehr und bewusst auf angehende Übergänge einlassen und diese erfolgreich leben und gestalten können. Dazu haben wir (und damit sind jetzt alle interessierten Menschen gemeint) Räume von Möglichkeiten vor Augen und finden persönliche Zugänge zu ihnen – auf ganz unterschiedlichen Wegen.



Ob im Symposium, Seminar / Workshop oder im Dialog, immer geht es darum, bewusst einen Raum voller Möglichkeiten zu betreten und sich in diesem Raum zu orientieren und zu bewegen, Schritte zu gehen und seine Möglichkeiten zu ergreifen.

Dies kann geschehen mit Achtsamkeit im Spiel – Theater; durch Ausdruck / Kommunikation von bisher zurückgehalten

Erlebnissen, Gefühlen, Bedürfnissen und Anliegen; durch Austausch über gemeinsame Anliegen, Wünsche und Ziele; durch Kooperation; in Arbeitsgruppen zu praktisch wissenschaftlichen Fragen; durch Beratung; durch Vernetzung und durch Reflexion.

Zu diesem sehr großen und komplexen Thema gibt es noch viel mehr zu sagen und zu tun: vom individuellen Erleben über neue wissenschaftliche Erforschung bis hin zu gesellschaftlichem / kulturellem auch ökonomischem Wandel. Gerne können Sie uns auch zwecks Vernetzung / Kooperation kontaktieren.

Ausführliche Informationen finden Sie im Internet unter www.uebergaenge.org und www.salutogenese-zentrum.de. Gerne schicken wir Ihnen auch ein gedrucktes Programm zu: Tel. 05382-9554730 oder info@salutogenese-zentrum.de.

Salutogenese bei Krebs

Bericht vom Kongress in Hamburg am
23./24.6.2017 von Theodor Dierk Petzold

20 Jahre nach dem bewegenden Kongress zu Spontanremissionen bei Krebs in Heidelberg wurde jetzt in Hamburg in einem respektablen Saal der ‚Patriotischen Gesellschaft von 1876‘ die Frage gestellt: Wie können Menschen aus einem pathogenen Regulationsmuster aussteigen und zu einer salutogenen Selbstregulation finden? Gut 250 Menschen, Behandler und Betroffene, waren der Einladung des *Arbeitskreises Salutogenese bei Krebs ASK* gefolgt, um gemeinsam Antworten auf diese Frage sowohl am Beispiel von Menschen mit Spontanremissionen als auch von anderen Gesundheitsverläufen zu finden.

Alle ReferentInnen waren sich einig, dass chronischer Stress die Krankheitsentstehung, das Tumorwachstum und eine Metastasierung begünstigt, wenn nicht sogar verursachen kann. Vielfältige Forschungen zur Psychoneuroimmunologie PNI (Schubert), Epigenese (Spitz), zum Nocebo-Effekt (Schröder) sowie Fallbeispiele (Hüfner, Köbele, Krauß-Kogan, Petzold, Orth) u. a.m. belegen derartige pathogenetische Zusammenhänge. Der Stressmodus kann dabei durch persönliche Bedrohungen wie Traumata (Petzold, Krauß-Kogan), Not im System wie in Familien oder Beruf (Büntig, Williges) oder durch Umweltfaktoren (Schröder, Spitz) ausgelöst sein. Wenn ein Mensch eine Situation als bedrohlich bewertet, schaltet er sein Abwendungs-/Stresssystem an (Petzold). Auch ist eine ungünstige Synergie pathogener Stressoren möglich (Spitz). Jeweils erscheint der chronisch Gestresste als sich hilflos und ohnmächtig fühlendes Opfer, das keine Chance für eine Lösung zu seinen Gunsten sieht (Büntig, Köbele, Krauß-Kogan, Petzold, Williges).

Wie können Menschen aus stressenden Beziehungsmustern aussteigen?

Betroffene Menschen brauchen deshalb häufig Hilfe, um neu zu ihrer Autonomie zu finden und diese zu entfalten (Köbele, Line-mayr, Büntig). Petzold erklärte anhand der motivationalen neuropsychischen Systeme die Wende von bedrohlichen Abwendungszielen hin zu attraktiven lust- und sinnvollen Annäherungszielen, die aus dem Stressmodus hinausführen. Das oberste Annäherungsziel ist Stimmigkeit im Inneren und Äußeren. Urvertrauen mit Kohärenzgefühl sind eine hilfreiche Grundlage.

Köbele, die schon vor 20 Jahren Referentin auf dem Heidelberger Kongress zu Spontanremissionen war, hob hervor, wie Menschen mit der Diagnose Krebs mit dem Thema ‚Tod‘ konfrontiert sind. Bei Patienten mit Spontanremissionen konnte sie beobachten, dass diese in der Auseinandersetzung mit dem Sterben zu einer neuen selbstbestimmten Sicht auf ihr Leben kommen und stimmig erlebte Veränderungen vornehmen konnten.

Linemayr berichtete von mehreren Studien, die zeigen, dass ein aktives Coping, autonome Bewältigungsstrategien hilfreich sind. Dazu gehört u. a., dass sie aktiv Informationen über Krankheit und Behandlung suchen, bei der Therapie mitentscheiden, einen Plan machen, entschlossen gegen die Krankheit ankämpfen (fighting spirit) und sich vornehmen, intensiver zu leben.

Büntig widmete seinen Vortrag ganz dem Thema Autonomie. Zur Autonomieentfaltung gehört eine potentialorientierte Psychotherapie, die dem Menschen hilft, seine Grundbedürfnisse im Sinne Maslows wahrzunehmen und erfolgreich zu kommunizieren. Wenn Menschen das lernen, entwickeln sie sich womöglich mit folgender Erfahrung: „Was die Raupe Ende der Welt nennt, nennt der Rest der Welt Schmetterling.“ Lao Tse.

Weitere salutogene Aktivitäten und Faktoren bei Krebs

Es wurden viele Positivfaktoren genannt, die zum einen Aspekte der oben ausgeführten Autonomie darstellen wie: Selbstwirksamkeit, Akzeptanz, Achtsamkeit, Glaube an Kontrollfähigkeit, Fähigkeit zu Gefühlsausdruck, Hoffnung, Glaube (Büntig, Hüfner, Krauß-Kogan, Linemayr, Orth, Schubert, Turner, Williges), soziale Unterstützung und zum anderen auch Verhaltensaspekte (Linemayr, Spitz, Schoenberg) sowie Umweltfaktoren, wie gute Atem- und Raumluft, Sonnenlicht, Nahrung, hohe Lebensqualität, Arbeitsbedingungen, Kultur, Religion (Büntig, Krauß-Kogan, Petzold, Spitz, Schröder, Williges).

Spitz zeigte anschaulich, wie positive Faktoren starke Synergieeffekte zeigen; dass also Bewegung, hinreichend Sonnenlicht, gute Luft und Ernährung und gesunde Lebenseinstellung zusammen mehr wirken als aus einer Addition der Einzelwirkungen zu erwarten wäre. Dabei betonte er eine Optimierung der Umweltressourcen, die zur Entfaltung der evolutionär angelegten Potentiale führen soll.

Schröder lenkte unsere Aufmerksamkeit auf die Wirkung von Informationen, auf die Resonanz, die Worte, Gesten, Bilder, Medikamente u. a. m. bei Menschen finden können. Diese Informationen können nicht nur kränken (Nocebo) sondern auch heilend wirken, wie z. B. in einer guten Beratung, und auch weitergehend durch salutogene Inhalte von Kommentaren, Schriften usw. Er spricht sich für eine Einbeziehung von Geist und Bewusstsein, Kultur und Spiritualität in Heilungsprozesse aus.

Schoenberg zeigte anhand von Studien, dass schon mit 15 Minuten Sport am Tag eine Reduzierung des allgemeinen Mortalitätsrisikos um 14% und eine 3 Jahre längere Lebenserwartung

erreicht werden kann. Etwas mehr bringt auch noch etwas mehr. Die Reduktion der Karzinominzidenz beträgt ca. 25%. „Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“ sagte schon Hippokrates (460-370 v. Chr.).

Wie häufig sind Spontanremissionen?

Köbele definierte Spontanremissionen als „komplettes oder teilweises Verschwinden eines malignen Tumors (> 50%) oder Metastasen über mindestens 1 Monat oder anhaltende Rückbildung relevanter Tumorparameter ohne medizinisch adäquate Therapie“. Allgemein wird in der Literatur die Häufigkeit von Spontanremissionen in der Größenordnung von 1:60.000 angegeben. Kappauf (ein Mitorganisator des Heidelberger Kongresses 1997) präsentierte dazu andere Zahlen, die u. a. dadurch zustande kommen, dass Krebsarten differenziert betrachtet werden müssen. Demnach treten Spontanremissionen bei einigen Krebsarten nur sehr selten auf und bei anderen im ein- bis zweistelligen Prozentbereich, wie z. B. bei malignen Melanomen, Nierenzellkarzinomen, Non-Hodgkin-Lymphomen, kindlichen Neuroblastomen. Als Spontanremissionen muss man auch ein Teil der Verläufe verstehen, wo durch Screening-Vorsorgediagnostik z. B. Prostatakrebs sehr früh und häufig festgestellt wird, aber zum Teil ohne Behandlung wieder verschwinden oder zum Stillstand kommt. Es wird von ihnen zur Zeit laut Leitlinie 2016 „ca. jeder zweite unnötig behandelt“.

Neue Forschungen zur Salutogenese bei Krebs?

Kappauf wies darauf hin, dass viele moderne Chemotherapeutika aus der Beobachtung von Spontanremissionen entwickelt wurden. Daraus können wir folgern, dass sich womöglich auch andere Behandlungs- und Verhaltensoptionen aus der Untersuchung von Gesundheitsverläufen ableiten lassen. Dies war Gegenstand u. a. insbesondere der Beiträge von Esser, Hüfner und Orth, die selbst Spontanremissionen erlebt haben.

Schubert regt als Ergänzung zur PNI-Stressachse die Erforschung einer positiven also salutogenen PNI-Achse an. Dazu schlägt er neue Forschungsansätze vor, die mehr am Subjekt in seinem normalen Umfeld orientiert sind und individuelle zeitliche Verläufe von psychischen und immunologischen Parametern auf Ereignisse und Verhalten untersuchen.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Sich nicht unterkriegen lassen, immer wieder im Rhythmus autonom seine eigene Stimmigkeit finden und leben, das Leben dankbar feiern und sinnvoll nutzen, ggf. um anderen zu helfen – das ist Salutogenese (nicht nur) bei Krebs. Ein sehr dichter und hoffentlich ansteckender Kongress.