

# **Beratung im Kontext von psychischen Erkrankungen**

Fachtagung Eingliederungsmanagement 23.1.2014

Workshop «Beratung von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen»

Christine Krämer [www.kraemer-beratung.ch](http://www.kraemer-beratung.ch)

# Ablauf:

- Einführung
- Werte und Haltungen in der Arbeit mit psychisch beeinträchtigten Menschen
- Warum Menschen psychisch krank werden → Verletzlichkeits-Stress-Modell
- Frühwarnanzeichen und Verlauf psychischer Erkrankungen
- Selbsthilfe und Gesundung fördern → Empowerment
- Salutogenese

# Einführung

Störungsspezifisches Hintergrundwissen als Entlastung → erleichtert den Umgang mit KlientInnen mit einer psychischen Störung/Erkrankung wesentlich

Grundlegendes Wissen über die spezifischen Störungsbilder hinaus:

- Wissen über die Entstehung von psychischen Störung/Erkrankung
- Informationen, wie die Störung/Erkrankung bewältigt werden können
- Welche Faktoren einen Krankheitsverlauf günstig beeinflussen
- Reflektierte Beziehungsgestaltung führt zu wirkungsvollem Handeln

## Haltung

- Viele Symptome psychischer Erkrankungen sind extreme Ausprägungen von Erlebens- und Verhaltensweisen, die jeder Mensch in seinem Leben kennt
- Alles hat im Grunde seinen Sinn und führt nur in extremer Ausprägung zu einer psychischen Erkrankung.
- (Störungsspezifische) Selbsthilfestrategien anregen und unterstützen (Empowerment, Salutogenese)
- Kontinuierliche Begleitung hat für Menschen mit psychischen Störungen hohen Stellenwert
- Mitfühlendes Verstehen – Wertschätzender Blick



## **Warum werden Menschen psychisch krank?**

- Verschiedene Erklärungsmodelle – heute aktuelle: biologische und psychosoziale Faktoren spielen zusammen
- Vieles nach wie vor nicht klar
- Die meisten psychischen Erkrankungen haben mehrere Ursachen

## **Verletzlichkeits-Stress-Modell:**

- Zusammenhang von Verletzlichkeit (Vulnerabilität) und Stressfaktoren
- Gefühle / Körperempfindungen melden seelische Wohlbefinden bzw. Grenzen
- → Hohe Vulnerabilität, grosse Belastung → erlebte Stressreaktion überschreitet Grenze = psychische Erkrankung

## **Sinn und «Unsinn» von Diagnosen**

- Wem nutzen Diagnosen?
- Wann, wie nutzen sie, wie beeinträchtigen sie?

**Frühwarnzeichen** erkennen (lernen): körperliche, psychische  
Selbsthilfestrategien entwickeln – Krisenplan um Rückfällen vorzubeugen

## **Verlauf psychischer Erkrankungen**

- Vulnerabilität ist schwankend - kurzfristig nicht aktiv veränderbar, längerfristig aber beeinflussbar – individuell unterschiedlich – verschiedene Faktoren haben Einfluss
- Veränderbar u.a. durch Übung (häufig wiederholtes Verhalten verändert Hirnstruktur) sowie Therapie und Rehabilitationsangebote

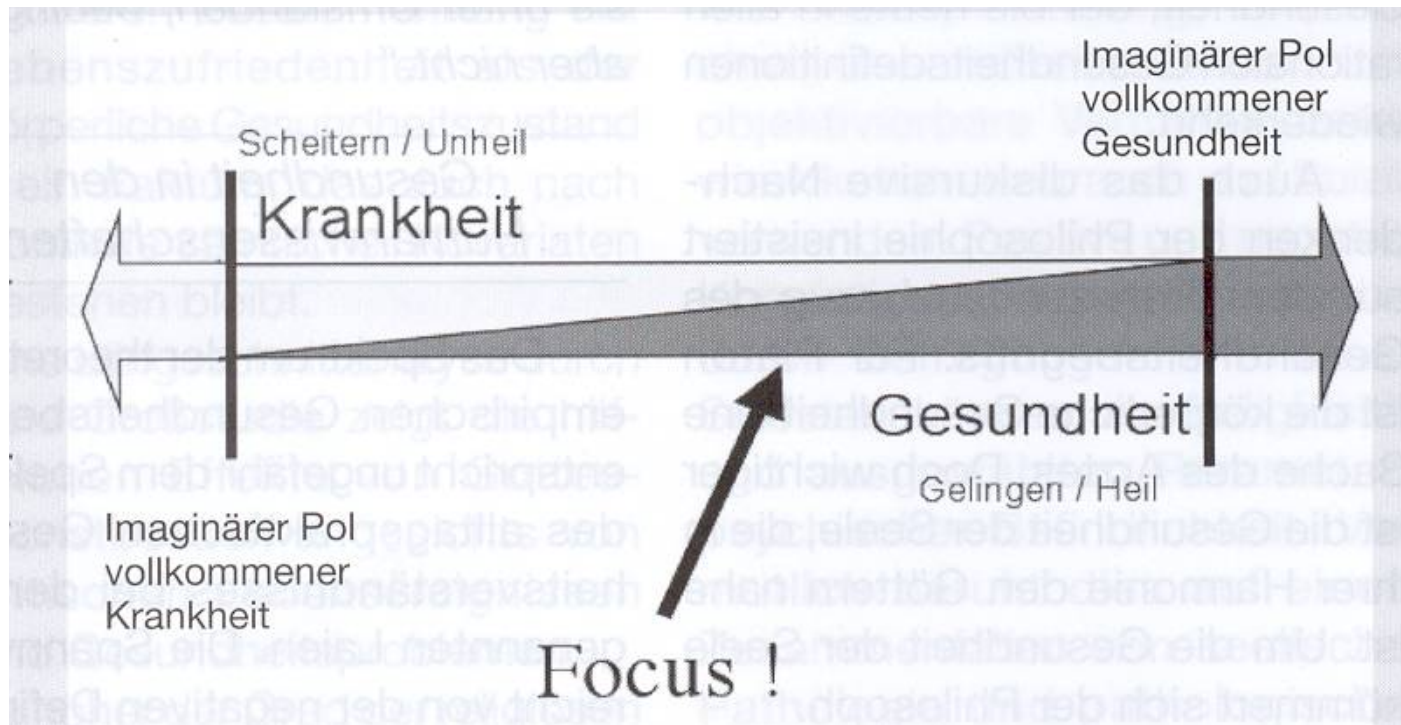
## **Selbsthilfe und Gesundheit fördern - Empowerment:**

- Stärkung der Eigenmacht / Selbstbestimmung – sich als Fachperson zurückhalten
- Förderung der Entscheidungsmacht – Entscheide respektieren, akzeptieren
- Sich als Unterstützung in der Entscheidungsfindung anbieten (Klärungshilfe)
- Notwendige Informationen als Voraussetzung verständlich zur Verfügung stellen
- Entscheidungsspielräume öffnen
- An den Ressourcen statt an den Defiziten orientieren
- Eigene Meinung nicht zu schnell als Widerstand auslegen – kritisches Denken und Durchsetzungsvermögen stärken
- Sobald KlientInnen etwas wirklich wollen überraschen sie oft mit entsprechenden Fähigkeiten



# Salutogenese

- Warum bleiben Menschen – trotz vieler potentiell gesundheitsgefährdender Einflüsse – gesund?
- Wie schaffen sie es, sich von Erkrankungen zu erholen?
- Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremster Belastungen nicht krank werden?



## Individuelle Gesundheitspotentiale

- Ein hohes Mass an **Selbstachtung** und ein **Vertrauen** auf die Chance, das eigene Geschick kontrollieren und lenken zu können
- Veränderungen werden weniger als Bedrohung von all' dem erlebt, was das Leben stabil und berechenbar macht, sondern als eine **Herausforderung**

## Strukturelle Gefährdung von Gesundheit

Was gefährdet Gesundheitspotentiale?

- Demoralisierung: Ich sehe keinen Sinn darin, mich für oder gegen etwas einzusetzen.
- Entfremdung, die begründet wird durch subjektive Erfahrungen von
  - Machtlosigkeit
  - Selbst-Entfremdung
  - Isolation
  - Sinnlosigkeit
  - Normverlust
  - Ungerechtigkeit
  - Autoritarismus

## Widerstandsressourcen

Gesellschaftliche Widerstandsressourcen	Individuelle Widerstandsressourcen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Politische Stabilität</li> <li>• ökonomische Stabilität</li> <li>• Frieden,</li> <li>• intakte Sozialstrukturen</li> <li>• funktionierende gesellschaftliche Netze</li> </ul>	<p><b>Kognitiv:</b> Wissen, Intelligenz, Problemlösefähigkeit</p>
	<p><b>Psychisch:</b> Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Optimismus</p>
	<p><b>Physiologisch:</b> Konstitution, anlagebedingte oder erworbene körperliche Stärken und Fähigkeiten</p>
	<p><b>Materiell:</b> Geld, finanzielle Unabhängigkeit, Zugang zu Dienstleistungen, sicherer Arbeitsplatz</p>

## Kohärenzgefühl

- Im Original: Sense of Coherence (SOC)
- „Grundgefühl“, dass man mit dem Leben klar kommt – auch wenn es schwierig wird.

Das **Kohärenzgefühl** ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Masse man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass

1. die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äusseren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind
2. einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen
3. die Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen

## **Verstehbarkeit**

- Meine Welt erscheint mir verständlich, stimmig, geordnet; auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe, kann ich in einem größeren Zusammenhang sehen.

## **Handhabbarkeit**

- Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich lösen kann. Ich verfüge über Ressourcen, die ich zur Meisterung meines Lebens, meiner aktuellen Probleme mobilisieren kann.

## **Bedeutsamkeit**

- Für meine Lebensführung ist jede Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt.



## **Stärkung des Kohärenzgefühls**

Quelle u.a. Salutogenese und Bewältigung psychischer Erkrankungen, Andrea Grabert, Jacobs Verlag

### **Stärkung der Verstehbarkeit → Möglichkeiten :**

- Langfristiger Begleitprozess: Störung, Krankheit und deren Auswirkungen verstehen, Zeit geben
- KlientInnen bezogenes Aufarbeiten von Informationen
- Selbstwahrnehmung und Deutungen der Betroffenen einbeziehen
- Psychoedukation: neben Information, Förderung der Wahrnehmung u.a. des Krisengeschehens, selbstbestimmte Steuerung des Krankheitsverlaufes

## **Stärkung der Handhabbarkeit → Möglichkeiten:**

- Beziehungsaufbau zu den Betroffenen: Vertrauen – Einhalten von Grundprinzipien wie Wertschätzung, Achtung von Grenzen, Einhalten von Absprachen
- Umsetzbare Ziele formulieren – damit Vertrauen in eigene Fähigkeiten stärken
- Erfolge nutzen um Ziele zu bestätigen und zu motivieren: Betroffene immer wieder an bewältigte Situationen erinnern
- Offenheit: auch Scheitern akzeptieren: ausprobieren können; unterstützen frustrierende Erlebnisse integrieren

## **Stärkung Bedeutsamkeit - hat hohen Stellenwert!**

### **→ Möglichkeiten**

- Unterstützung, Träume, Wünsche wahrzunehmen – auch wenn Betroffene glauben, es gibt nichts Bedeutsames
- Verantwortungsgefühl sich selber und anderen gegenüber: Bewusstsein fördern, an eigener Lebenssituation etwas ändern zu können → Einfluss nehmen können → Verantwortung tragen (können)
- Störung/Krankheit bejahen: sich – das Leben – auch in der Krankheit bejahen. Sinn zuschreiben → Krankheit dadurch mit Würde tragen
- Krankheit, Störung in alltägliches Leben integrieren

# Abschluss:

- Klärung des Kontextes und der Rolle
  - Wer hat welche Rechte/Pflichten – Auftrag?
  - Klärung von Erwartungen
  - Sich seiner Rolle und Auftrag bewusst sein
- Zuversichtlich, hoffnungsvoll bleiben = professionelle Aufgaben! - beeinflusst Verlauf/Prognose wesentlich
- Positive Entwicklungen sind immer möglich – oft sehr langsam, manchmal überraschend