

Psychische Gesundheit und Public Health

Salutogenese

**Das wichtigste Element der
Entwöhnungsbehandlung**

Dr. Ahmad Khatib

Münster 26. – 28. Juni 2024

Aus der salus klinik **Friedrichsdorf** nach 32 Jahren ...



... wird die salus klinik **Bad Nauheim**, ab 01.09.2024





Die salus kliniken



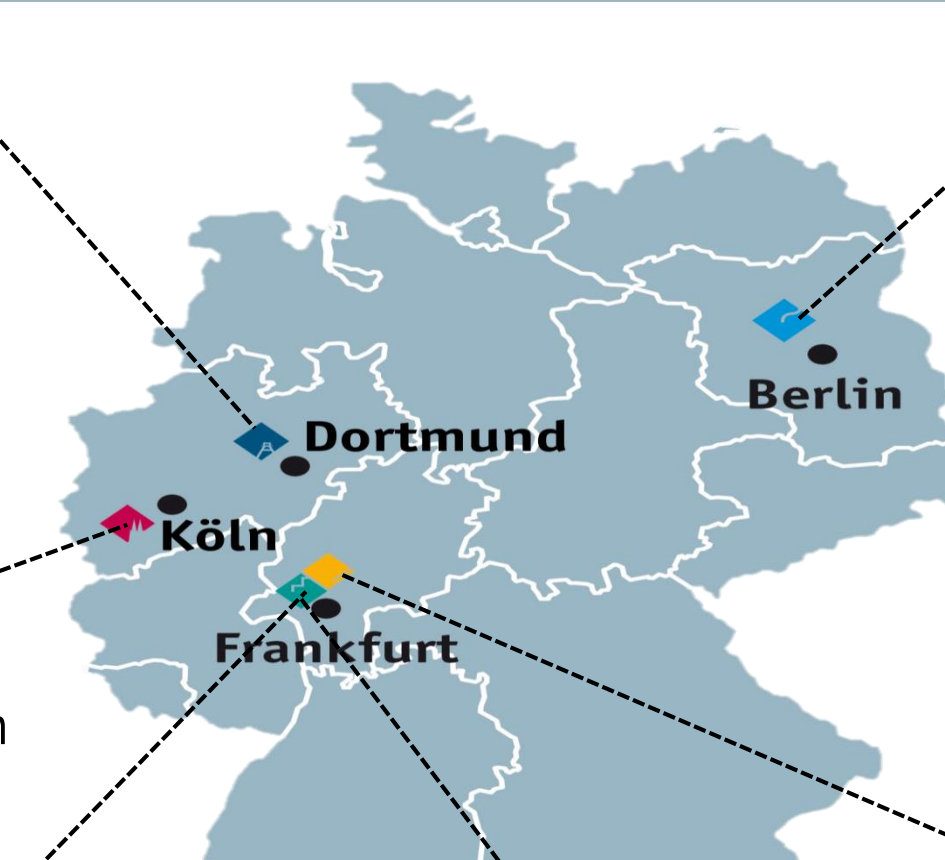
Castrop-Rauxel



Hürth



Friedrichsdorf



Lindow



Friedberg



Bad Nauheim

- **Aaron Antonovsky (1979):**
Beschäftigte sich mit Studien zu Frauen verschiedener ethnischer Gruppen, über die Auswirkungen der „Wechseljahre“.
- Ein Teil davon war viele Jahre in KZ, also dem Stress dauerhaft ausgesetzt.



1923 - 1994

Weshalb ist man gesund?



- Die Gruppe der ehemals Inhaftierten war signifikant stärker gesundheitlich belastet.
- **ABER: 29 % davon waren in einem „guten psychischen Zustand“!**

Die Entwicklung von PTBS ist nicht zwingend Folge traumatisierender Erfahrungen!

Was hält Menschen trotz extremer Belastungen gesund?

Viele verblüffende Ergebnisse!

☞ Nicht alle einem ausgesetzten Trauma entwickeln eine PTBS!

☞ Zahlreiche Untersuchungen belegen diese Erkenntnis:

- Krieg
- Naturkatastrophen
- Sexuelle Misshandlung
- Gewalt
- Unfälle
- u.a.

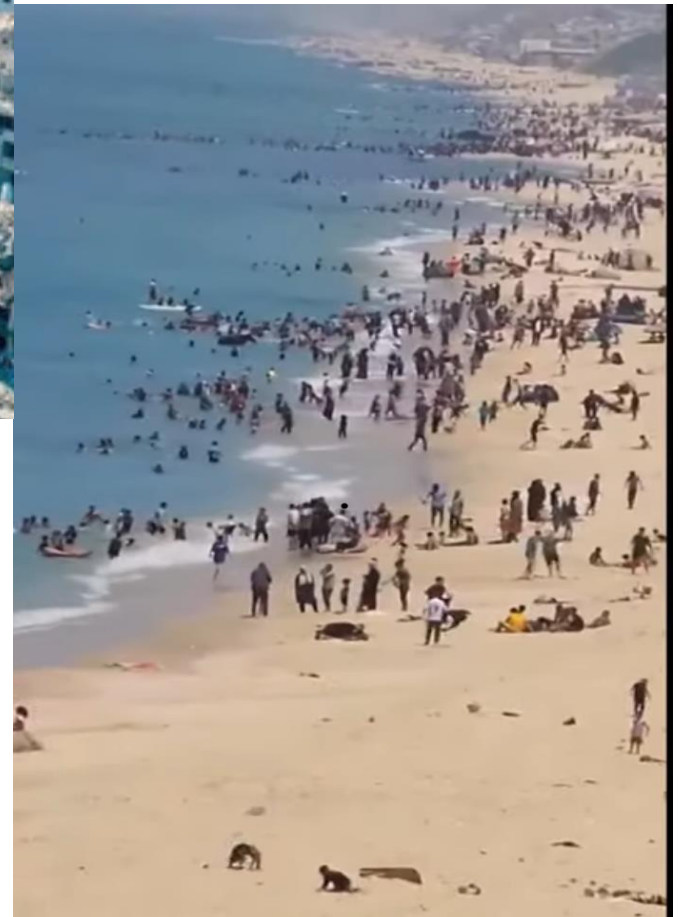


Wie ist das möglich?

Menschen verlieren ALLES!



... und gehen Schwimmen!



**Wie verarbeiten sie ihre
Belastung?!**



„Gute Fragen!“

- Was hält den Menschen, trotz intensiver gesundheitsgefährdender Einflüsse **gesund**?
- Wie schaffen es manche Menschen, sich von extremen Belastungen **wieder zu erholen**?
- Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremer Belastungen nicht krank werden?



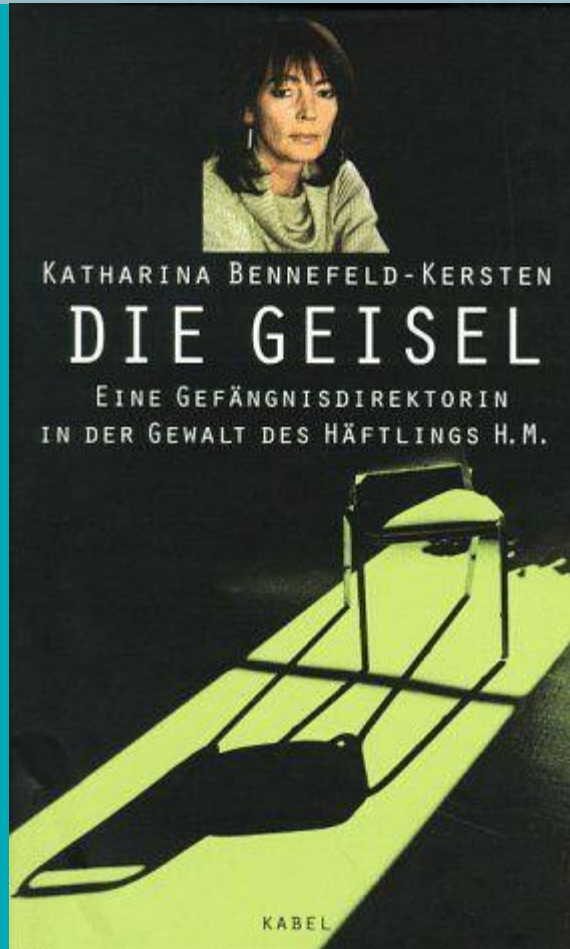
Eine tiefsitzende **Empfindung der Zuversicht** als generelle Lebensorientierung, ...

... gibt Auskunft darüber, wie man mit den Herausforderungen im Leben klarkommt, auch wenn es schwierig wird.

- Menschen mit hohem Kohärenzsinn fühlen sich von den Lebensereignissen nicht in eine Opferrolle gedrängt oder vom Schicksal ständig benachteiligt!
- Je ausgeprägter diese Überzeugung ist, umso besser kommt ein Mensch mit den Anforderungen zurecht.

- ✚ Eine Art [innere] „**Klimaanlage**“: Wenn draußen Hitze oder Schneesturm [Stress] herrscht, wird die Temperatur [die psychische Verfassung] nach einer (relativ kurzen) Regulationsphase angepasst.
- ✚ Biochemische Aktivität in den Neurotransmittern (v.a. GABA): So wie Kühlungsgas (oder Wärme) durch die Leitungen strömen, strömen Dopamin, Serotonin oder Oxytocin durch das Blut!

Katharina Bennefeld-K. kehrte zur Arbeit zurück!



Am 26. Februar 1996 fesselte, knebelte und vergewaltigte ein Häftling eine Sozialarbeiterin während eines Beratungsgesprächs in einem Gefängnis; anschließend drohte er sie umzubringen.

Die Gefängnisdirektorin Katharina Bennefeld-K. (damals 48 J.) bot sich als Ersatzgeisel an. Sie wurde in gleicher Weise geknebelt und vergewaltigt. Erst nach viereinhalb Stunden (anhaltendes Trauma!) konnte sie den Täter zur Aufgabe bewegen.

„Die Arbeit mit Gefängnisinsassen liegt mir am Herzen“
(aus „Deutschlandfunk Kultur“)

Wie werden Menschen Krank?

- Wie werden Menschen depressiv?
- Wie entstehen Angststörungen oder Zwangsstörungen?
- Wie entwickelt man eine PTBS?
- Wie entwickelt man eine Abhängigkeitserkrankung?
- Oder, oder, oder...

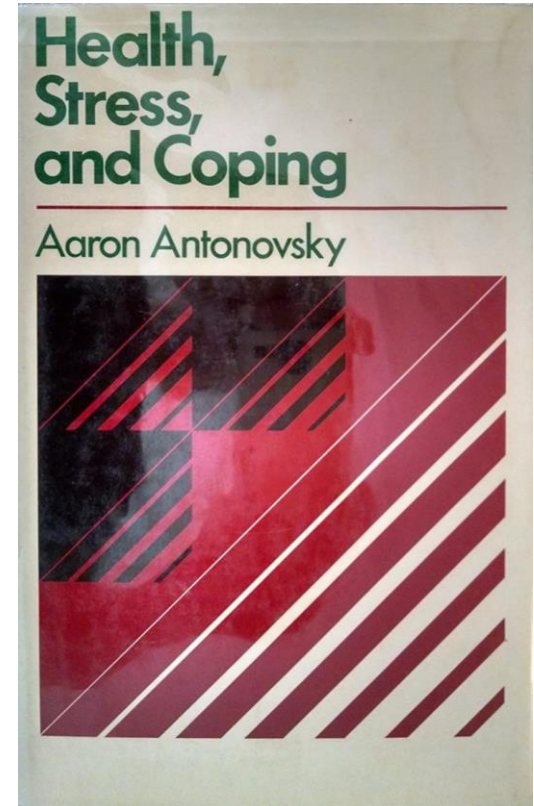
Pathogenese: Die Entstehung von Krankheit



Pathogenese vs. Salutogenese

☞ Aber wie wird und bleibt man gesund?

☞ ... nur weil man nicht depressiogen, phobisch etc. denkt, fühlt und handelt?!



Pathogenese vs. Salutogenese

- Die unterschiedliche Orientierung führt in der Praxis zu unterschiedlichen Folgen, z.B.:
 - **Pathogenese**: Übergewicht führt zu Krankheiten
 - **Salutogenese**: Ausgewogene Ernährung macht gesund
- ☞ **Pathogenese** als „**Fehlerfahndung**“
- ☞ **Salutogenese** als „**Schatzsuche**“



Exkurs Gesundheit

(nach der WHO)

„... nicht nur das Fehlen von Krankheiten oder Gebrechen“ ...

Sondern:

„... ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens“

(Antonovski, 1979)

Krankheit **Gesundheit**

krank+++krank+++krank+++krank+++gesund+++gesund+++gesund+++gesund



- ☞ Menschen sind bestrebt um psychisches Gleichgewicht (Tendenz zum Status quo „**Homöostase**“)
- ☞ Ohne die Akzeptanz von „**Heterostase**“ (als *dynamisches* Gleichgewicht) ist dies aber nicht möglich!



Manfred Genditzki: **13 Jahre zu Unrecht im Gefängnis!**

Die Richterin: „*Es tut uns
wirklich aufrichtig leid!*“

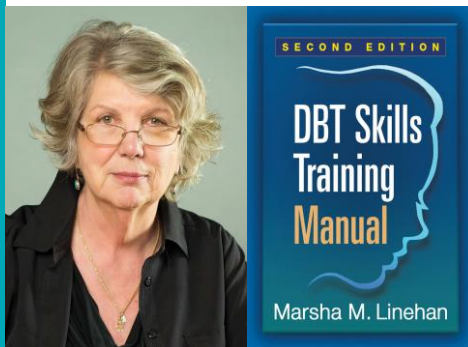
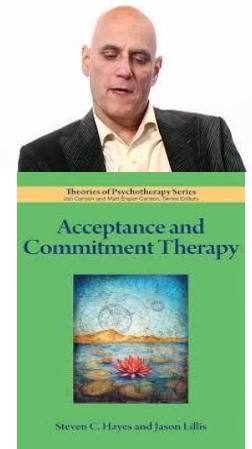


Wie verarbeiten Menschen solchen Frust?

Akzeptanz entwickeln

„Acceptance“ der Dinge, die wir nicht ändern können!

„Commitment“ zu sich selbst, als engagiertes Handeln, das sich an den eigenen Werten orientiert.



Das sinnvolle Ausmaß finden zwischen „radikaler Akzeptanz“ und „Änderung“



Der „Lebensfluss!“

„Menschen schwimmen in einem Fluss voller Gefahren!“

- Stressoren sind allgegenwärtig
 - Stressoren sind aber nicht unbedingt schädlich!
- ☞ Die Art der Stressoren spielt zwar eine große Rolle; entscheidend ist aber **die Art der Bewältigung!**



Therapie im „Lebensfluss“

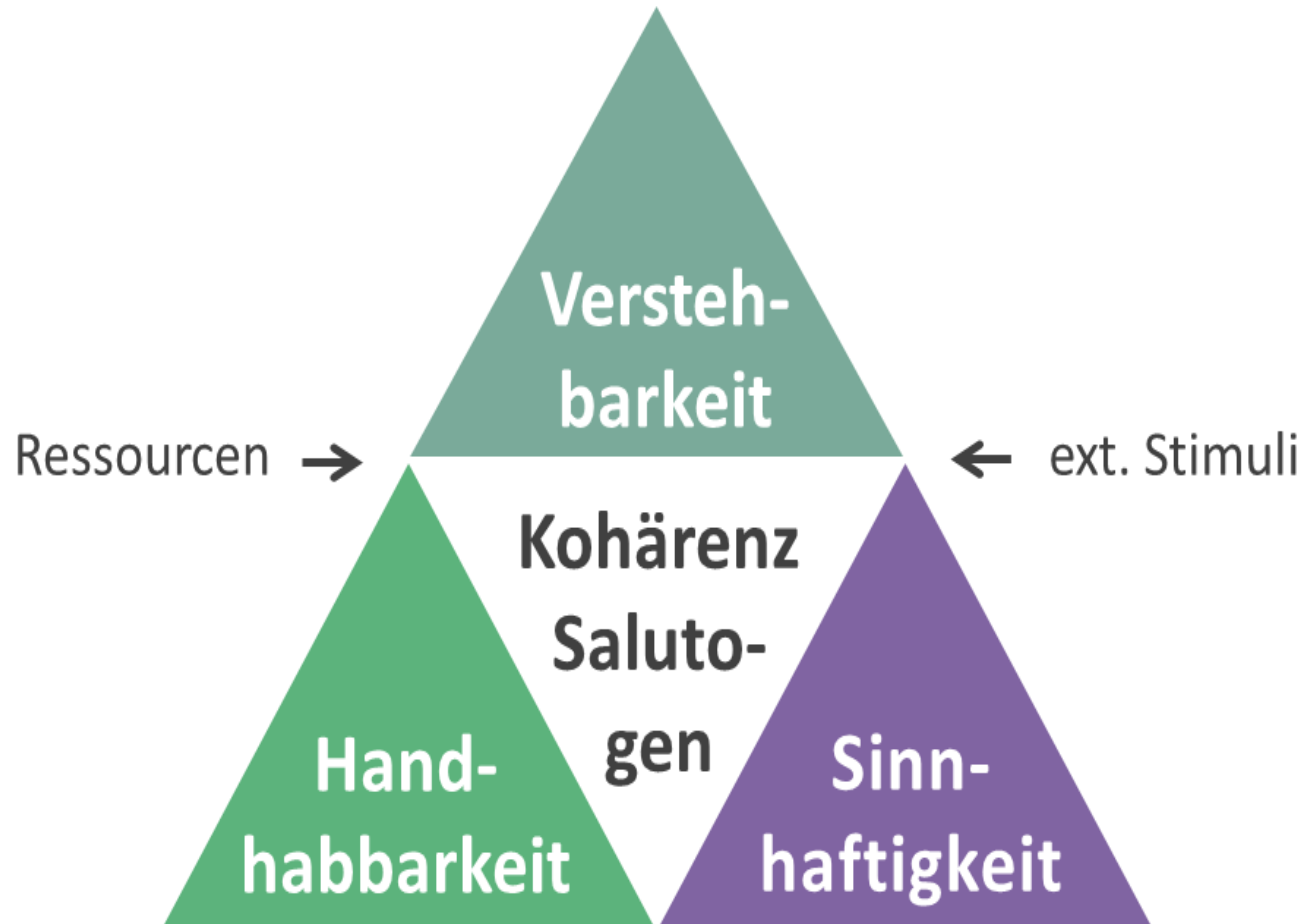
- Pathogenetische Behandlung: versucht den Ertrinkenden **aus dem Fluss zu retten**. Dies kann aber keine dauerhafte Lösung sein.
- Salutogenetische Behandlung: Wie motivieren wir Menschen „**gute Schwimmer**“ zu werden?

(Be)Funde aus dem „Lebensfluss“

- ✚ Stressfaktor **Arbeitsbelastung**: **Freude** bei der Arbeit und die **Überzeugung**, die Aufgaben gut erledigen zu können; freundlicher Umgang mit Kollegen und Vorgesetzten sind die wichtigsten Voraussetzungen zur Stressbewältigung
- ✚ Stressfaktor **Partnerschaft**: **Gelassenheit** und **Ausgeglichenheit** bei Konflikten gilt als die wichtigste Voraussetzung für eine glückliche Partnerschaft
- ✚ Stressfaktor **soziale Beziehungen**: **Verständnis** für die Schwierigkeiten anderer; **verzeihendes** Verhalten

„Gute Schwimmer!“

Woraus besteht der Kohärenzsinn?



Verstehbarkeit

(Begreifbarkeit)

Die Geschehnisse und Vorgänge sind erklärbar

Bewusstsein für die Botschaften des eigenen Körpers, der eigenen Gedanken und Gefühle.

Für die zunächst irritierenden Situationen werden schließlich Erklärungen gefunden; die Person kann sich wieder entsprechend orientieren

Bewältigbarkeit

(Handhabbarkeit)

Man verfügt über Mittel und Wege, um mit Stress und Anforderungen fertigzuwerden.

Die Person ist sich ihrer Ressourcen bewusst,

auch wie und wo Unterstützung einzuholen ist

Die Überzeugung, das Geschehen beeinflussen zu können

Sinnhaftigkeit

(Bedeutsamkeit)

Die Empfindung für ein Thema, Ziel oder generell das Leben als wichtig bzw. sinnvoll.

Die Überzeugung, es lohnt sich, sich für die eigenen Ziele anzustrengen.

Wenn es nichts gibt, was einem wichtig ist, oder wofür es sich einzusetzen lohnt, ergeben

Verstehbarkeit und Bewältigbarkeit wenig Sinn



Resilienz




- die psychische Widerstandsfähigkeit -

Aus der Populärwissenschaft wurde Wissenschaft!

... ist die Fähigkeit eines Systems,
mit **Veränderungen/Belastungen**
umgehen zu können!

Resilientes Handeln

Typische Strategien, um sich an Stress anzupassen

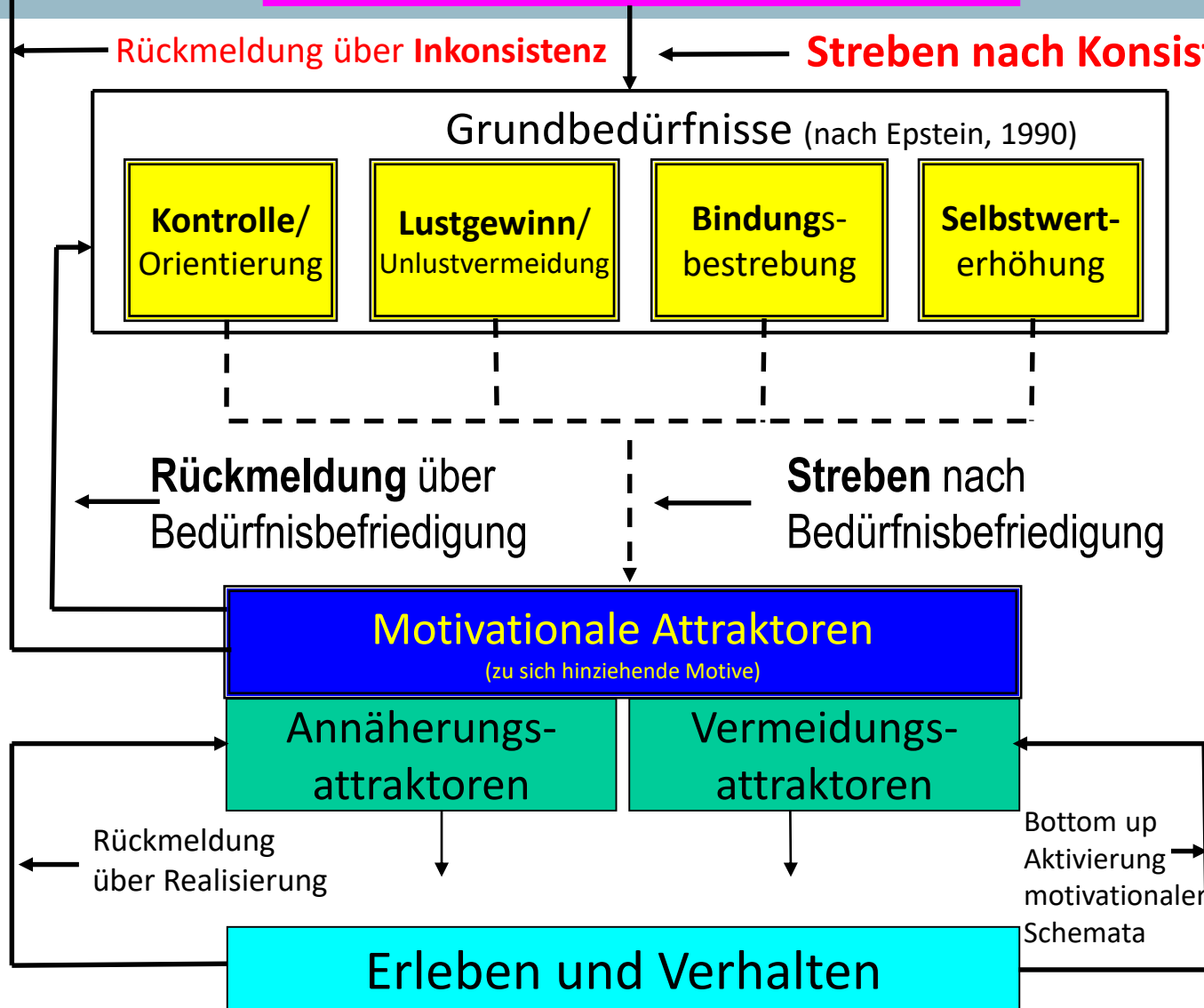
-  Wahrgenommene **Kontrolle**
-  **Emotions**regulation
-  Positive **Bewertung**

Wessa, M. (2019)



Systemebene

Grawe, 2004





Ist der Kohärenzsinn erlernbar?

Den Kohärenzsinn
gezielt steigern

- Psychoedukative Vorträge; Motivierung zur Bibliothherapie/Selbsthilfeliteratur
- Förderung der Auseinandersetzung mit den persönlichen Hintergründen, die zur Entwicklung der Abhängigkeitserkrankung führten
- Begünstigen von Gesprächen in der Therapiegemeinschaft

Verstehbarkeit (Begreifbarkeit)

Die Geschehnisse und Vorgänge sind **erklärbar**.

Bewusstsein für die Botschaften des eigenen Körpers, der eigenen Gedanken und Gefühle.

Für die zunächst irritierenden Situationen werden schließlich **Erklärungen** gefunden; die Person kann sich wieder entsprechend **orientieren**.

☞ Psychische Störungen sind **Lösungsversuche**

☞ „Alles“ im Leben ist eine Frage der **Gewohnheit**

- Erkennen persönlicher Schwierigkeiten: „**Was ist das Problem?**“
- Problemanalyse des Konsums. „**Was versuche ich mit dem Konsum zu vermeiden (bzw. zu erreichen)?**“
- Die Schwierigkeit unter der Lupe: „**Worin genau besteht das Problem beim Verzicht auf die psychotropen Substanzen?**“. „**Was fällt mir schwer?**“
- Konstruieren plausibler **Erklärungen** für die eigenen Schwierigkeiten und Krankheitsgeschichte
- **Salutogenese**: Wie wird (lebt) man gesund?

Verstehbarkeit (Begreifbarkeit)

Die Geschehnisse und Vorgänge sind **erklärbar**.

Bewusstsein für die Botschaften des eigenen Körpers, der eigenen Gedanken und Gefühle.

Für die zunächst irritierenden Situationen werden schließlich **Erklärungen** gefunden; die Person kann sich wieder entsprechend **orientieren**.

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“

- Das eigene Handlungsspektrum im Alltag erweitern
- Neue spezifische Bewältigungsmöglichkeiten erproben
- Herausforderungen gezielt stellen
- Persönliche Interessen ausdrücken

☞ Die Handhabbarkeit stellt sich dauerhaft ein, nur dann wenn man sich den Aufgaben des Lebens gewachsen fühlt

☞ Bei Überforderung ist es wichtig, die Balance zwischen Anspannung und Entlastung zu bekommen

Bewältigbarkeit (Handhabbarkeit)

Man verfügt über **Mittel und Wege**, um mit Stress und Anforderungen fertigzuwerden.

Die Person ist sich ihrer **Ressourcen** bewusst,

auch wie und wo **Unterstützung** einzuholen ist

Die Überzeugung, das Geschehen **beeinflussen** zu können

- Gilt als der wichtigste Teilaspekt des Kohärenzsinnns
- Den Lebenssinn in den wichtigsten Lebensbereichen erkennen: Berufsleben und soziale Beziehungen (v.a. Familie, Freundeskreis, Kollegen)
- Schwerpunkte setzen entsprechend der eigenen Werte und Ideale



Gerald Hüther
Neurobiologe
und Hirnforscher

Wenn ein deutscher Mann sich in eine chinesische Frau verliebt, würde er den Sinn darin, Chinesisch zu lernen, eher finden, selbst wenn er 80 Jahre alt ist!

Sinnhaftigkeit (Bedeutsamkeit)

Die Empfindung für ein Thema oder generell das Leben als **wichtig/ sinnvoll**.

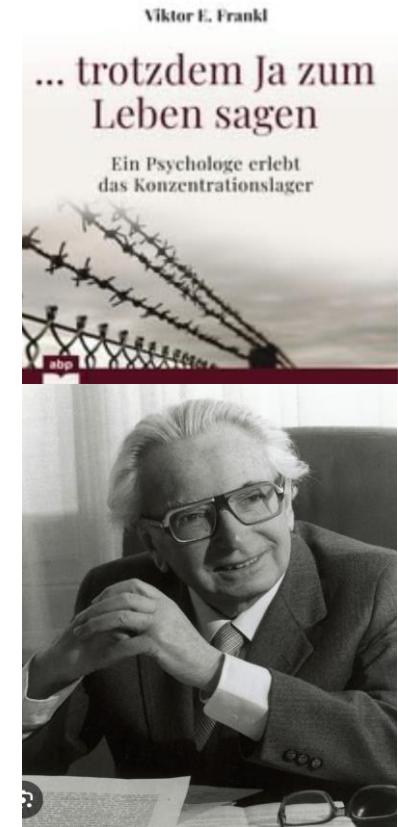
Die Überzeugung, es **lohnt sich**, sich für die eigenen Ziele anzustrengen.

Wenn es nichts gibt, was einem wichtig ist, oder wofür es sich einzusetzen lohnt, **dann ergeben**

Verstehbarkeit und Bewältigbarkeit
wenig Sinn

- ☞ „Der Sinn kann nicht gegeben, sondern muss gefunden werden“
- ☞ „Man soll sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen!“
- ☞ „Die Trotzmacht“
- ☞ „Es kommt nicht darauf an, was man vom Leben zu erwarten hat, sondern vielmehr was das Leben von uns erwartet“

(Frankl, 2021. Über den Sinn des Lebens)



1905-1997 Psychiater
Begründer der **Logotherapie**

- Was sind meine Ziele im Leben?
- Was ist das Wichtigste für mich?
- Wo erlebe ich Freude?
- Bei welchen Ereignissen bin ich glücklich?
- Worauf lege ich am meisten Wert?
- Was tue ich, um meine Ziele zu erreichen?
- Welche Konsequenzen haben meine Bestrebungen?
- ... und Vieles mehr!

Das Erste zuerst!

1. Erkennen der Notwendigkeit einer Änderung der gegenwärtigen Situation („*So geht es nicht mehr weiter*“)
2. Anerkennen der Hilfsbedürftigkeit („*Ich schaffe es alleine nicht mehr*“)
3. Akzeptieren der angebotenen Hilfe („*Ich lasse mir helfen*“)
4. Anerkennen der Abhängigkeit („*Ich bin abhängig*“)
5. Aufstellen positiver Ziele („*Ich will abstinent leben, weil ich etwas Gutes damit erreiche*“)
6. Anerkennung der Notwendigkeit eines allgemeinen Verhaltenswandels, der zu einem **neuen Lebensstil** führt

Grundbedürfnisorientierte Psychotherapie

(In Anlehnung an die Grundbedürfnisse nach Epstein, 1990)

Orientierung & Kontrolle

- ❖ Zuversicht gewinnen durch **Einflussnahme** auf die Umweltbedingungen
- ❖ **Überzeugung** erlangen, dass es sich lohnt, sich einzusetzen und zu engagieren

Selbstwert

- ❖ Erkennen **eigener Fähigkeiten** und Talente
- ❖ **Sich selbst** (v.a. in bestimmten Bereichen) als gut, effektiv, kompetent, wertvoll, interessant, ... wertgeschätzt zu fühlen

Bindung

- ❖ Unterstützung von **Bestrebungen nach Nähe** zu Menschen
- ❖ Verbesserung **sozialer Kompetenzen**
- ❖ Erfahrung von **Sicherheit, Geborgenheit**, Schutz, Trost & Anerkennung

Lust

- ❖ Erleben von erfreulichen, **lustvollen Erfahrungen**
- ❖ Entdecken der **Umgebung als Quelle** von eher positiven Erfahrungen
- ❖ ...

Problem- bewältigung

Üben spezifischer Methoden zur Unterbrechung automatisierter Handlungen (z.B. Ablehnungstraining, Anticravingstraining);
Trainings zum Erwerb (fehlender) Kompetenzen;
Z.B. Training in Entspannung, Selbstsicherheit, Kommunikation etc.

Problem- klärung

Erfahren von...
...„unbewussten“ Motiven/Schemata (im Hinblick auf die Grundbedürfnisse);
...Überzeugungen über sich selbst und die „Realität“;
...innerer Verarbeitungs- & Interpretationsprozesse

Problem- aktualisierung

«Reden ist Silber, real erfahren ist Gold»
Vergegenwärtigen von Schwierigkeiten, um (emotional/kognitiv) korrektive Erfahrungen zu ermöglichen;
Exposition mit den bislang vermiedenen Situationen

Ressourcen- aktivierung

Aktivieren beruflicher, sozialer, partnerschaftlicher Kompetenzen;
Nutzung vorhandener Vorteile (finanziell, wohnlich etc.);
Reaktivierung vernachlässigter Talente, Hobbies etc.

Notwendige Basis: Vertrauensvolle und unterstützende **Beziehung**

Orientierung & Kontrolle

- ❖ Die Therapie **transparent** gestalten
- ❖ Den Wünschen d. Rehab. **Raum geben**
- ❖ Wahlmöglichkeiten anbieten
- ❖ Initiative d. Rehab. **beachten**
- ❖ Bereitschaft zur **Mitwirkung** klären

Selbstwert

- ❖ Sich für d. Rehab. **interessieren**
- ❖ Ausführlich über Dinge **berichten lassen**, die er/sie gut kann
- ❖ Erfolge **verstärken**
- ❖ **Gesunde Anteile** in den Vordergrund stellen

Bindung

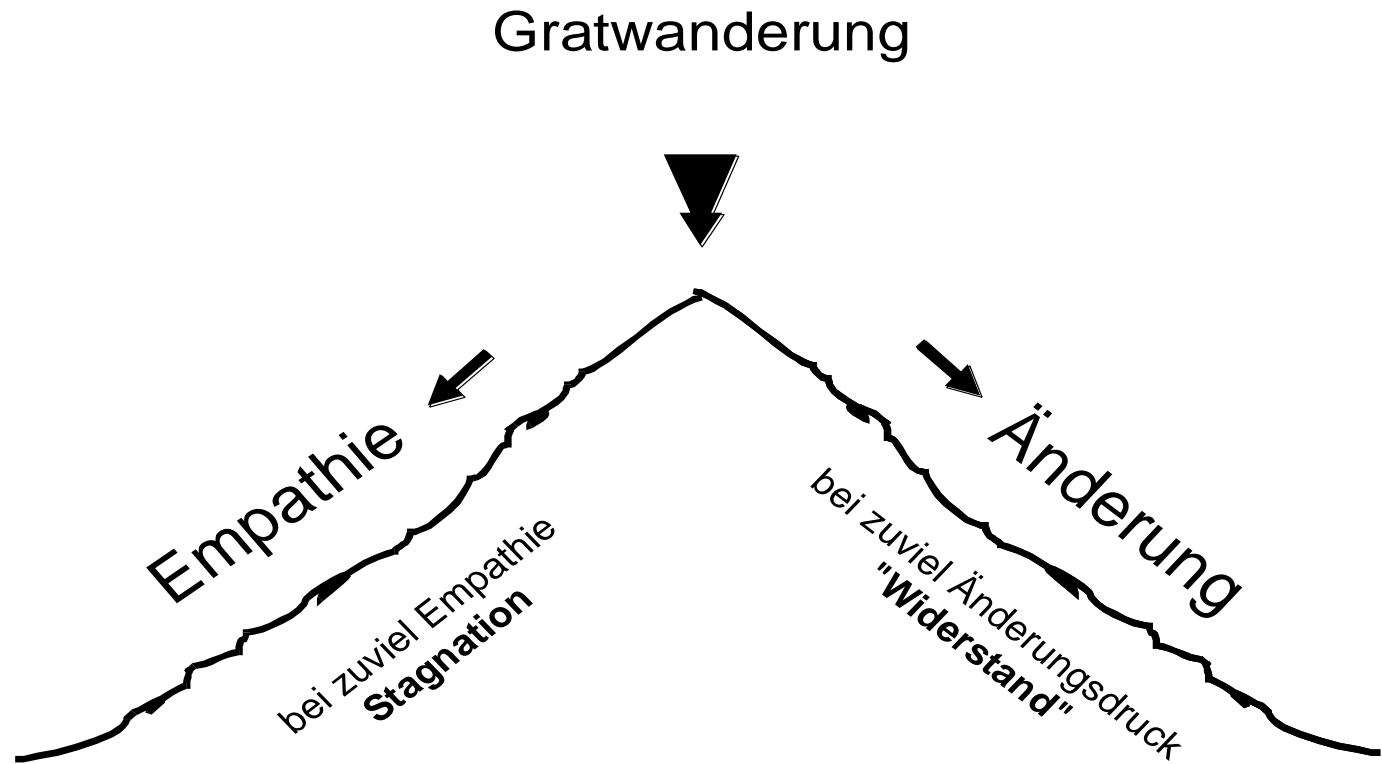
- ❖ Vermitteln, dass d. Rehab. **nicht allein ist**
- ❖ Gemeinsames Vorgehen anbieten
- ❖ TherapeutIn **steht d. Rehab. zur Seite**
- ❖ ist „**parteiisch**“, wenn es um die Gestaltung sinnvoller Lebensinhalte d. Rehab. geht

Lust

- ❖ **Positive Gefühle** erleben lassen
- ❖ Gemeinsam **lachen**
- ❖ Lebensbejahende und **-fröhliche Haltung** demonstrieren
- ❖ **Gepflegte Erscheinung** d. TherapeutIn; Gestaltung des Therapieraums



Vorsichtig! Therapeutische Beziehung



Therapeuten sollen Rehabilitand*innen nicht „krankschonen“!

Bausteine der Salutogenese in der Entwöhnungsbehandlung

Verstehbarkeit fördern, Bewältigbarkeit üben und Sinnhaftigkeit erfahren mittels ...

Psychoedukation	Einzeltherapie	Bezugsgruppe	Indikativgruppe	Stützenaufbau
<p>Suchtspezifische Vorträge</p> <p>Sozialverträglicher Konsum, schädlicher Konsum, Sucht, Entstehung und Folgen</p> <p>Selbstveränderung & Therapie</p> <p>Gesundheitsverhalten</p> <p>Psychosomatische Vorträge</p> <p>Medizinische Gesundheits-schulungen</p> <p><u>Auch im Rahmen von:</u> Spezifischen „Basisgruppen“</p>	Lerngeschichtliche Entwicklung	<p>Problembewältigung</p> <p>Förderung von Selbstakzeptanz</p> <p>Überwindung von Scham & Schuldgefühlen</p> <p>Motivierung durch erfolgreiche Modelle</p> <p>Erleben von tragender Beziehung</p> <p>Rückmeldung (sozialverträglich) äußern und annehmen</p> <p>Selbsthilfe</p> <p>Rückfallprophylaxe</p> <p>...</p>	Entspannung	<p>Sporttherapie & Krankengymnastik</p> <p>Ergotherapie & Arbeitstraining</p> <p>Sozialberatung</p> <p>Kunsttherapie</p> <p>Musiktherapie</p> <p>Paar- & Familientherapie</p> <p>Angehörigen-seminare</p> <p>Schulung von Vorgesetzten</p> <p>Betriebsseminare</p> <p>Lebensbalance</p> <p>Arbeitsleben</p>
	Klärung persönlich relevanter Motive und Bestrebungen		Genustraining	
	Problem- und Verhaltensanalyse		Selbstsicherheit	
	Persönliche Ideale & Zielklärung		Kommunikation	
	Therapieplanung und -umsetzung		Emotionales Training	
	Durchführung spez. Maßnahmen (z.B. Exposition)		Konflikt-management	
	Besprechung vertrauensvoller Themen		Depressionsbewältigung	
			Angstbewältigung	
	Bewältigung von PTBS			
	Stressbewältigung			
	Schlaftraining			
	... und mehr			

- + Beruflich/Alltagsstruktur: Einbindung ins berufliche Leben; Sicherung des Arbeitsplatzes (Klärung der beruflichen Anforderungen, Umgang mit Stress, Verbesserung des kollegialen Verhaltens etc.)
- + Soziale Bindungen: Aufbau bzw. Sicherung von sozialen Beziehungen
- + Partnerschaftlich/familiär: Klärung familiärer Konflikte; sexuelle Zufriedenheit
- + Freizeitgestaltung: Aktive Unternehmungen, lustvolle Aktivitäten (persönliche Bedeutungen und Möglichkeiten beachten!)
- + Gesundheitspflege: Ernährung, Sport, Schlaf-Wach-Rhythmus beachten



Fundamentale Stützen

Psychisch	Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Optimismus, Ich-Identität
Kognitiv	Wissen, Denkstrukturen, Intelligenz
Physiologisch	Anlagebedingte oder erworbene körperliche Stärke, Fähigkeit und Fertigkeit
Gesellschaftlich	Politische und ökonomische Stabilität, intakte soziale Strukturen , funktionierendes Gesellschaftssystem mit sozialverträglichen Normen
Ökonomisch/ Materiell	Sicherer Arbeitsplatz , Geld, finanzielle Unabhängigkeit, Zugang zu Dienstleistungen

In Anlehnung an Franke, A. 2012. Modell von Gesundheit & Krankheit



salus klinik
Friedrichsdorf

Zurück für die Zukunft! – Erfahrungsberichte aus der Praxis der Suchtbehandlung

Wilma Funke
Ralf Schneider
Herbert Ziegler
und
Volker Weissinger

Sonderpublikation des Fachverbands Sucht* e.V.



In diesem Sinne:

„Die Gesundheit ist eine Krone auf den Köpfen der
Gesunden; nur kranke Menschen können sie sehen“

(Orientalischer Spruch)



Bleiben Sie gesund!