

Salutogenese

Referat von Hendrik Jäger

22. Januar 2007

Veranstaltung „Arbeitsstress - Konzeptionen und Bewältigungsstrategien“

Prof. Dietrich Milles

Gliederung

1. Begriff
2. Aaron Antonovsky
3. Grundgedanken
4. Vergleich Salutogenese / Pathogenese
5. Kohärenzgefühl
6. Stresskonzept
7. Stellenwert
8. Fazit
9. Quellen

1. Begriffsklärung

- Das Wort Salutogenese bedeutet soviel wie *Gesundheitsentstehung* oder *Ursprung von Gesundheit*
- Entwickelt als Gegenbegriff zur Pathogenese (Entstehung und Entwicklung einer Krankheit)

2. Aaron Antonovsky



- **Aaron Antonovsky**
 - *1923, New York, USA
 - †1994, Beerscheba, Israel
- Amerikanischer Soldat im zweiten Weltkrieg
- Anschließend Studium der Soziologie
- Emigriert 1960 nach Israel
- Er gilt als Vater der Salutogenese

3. Grundgedanken

- Salutogenese versucht die Frage „Was ist Gesundheit?“ zu beantworten.
- Die Definition von Gesundheit reicht dabei über die Abwesenheit von Krankheit hinaus.
- Perspektivwechsel: statt *was macht krank* – *was macht gesund?*
- Nach Antonovsky Gesundheit und Krankheit sind keine sich ausschließenden Zustände, sondern müssen als Prozess verstanden werden

Antonovsky Zitat

"Ich gehe davon aus, (...) um eine (...) Metapher zu wählen, dass wir alle eine lange Skipiste herunterfahren, an deren Ende ein unumgänglicher und unendlicher Abgrund ist. Die pathogenethische Orientierung beschäftigt sich hauptsächlich mit denjenigen, die an einen Felsen gefahren sind, einen Baum, mit einem anderen Skifahrer zusammengestoßen sind oder in eine Gletscherspalte fielen. Weiterhin versucht sie uns davon zu überzeugen, dass es das Beste ist, überhaupt nicht Ski zu fahren. Die salutogenethische Orientierung beschäftigt sich damit, wie die Piste ungefährlicher gemacht werden kann und wie man Menschen zu sehr guten Skifahrern machen kann."

(Antonovsky 1993)

4. Vergleich Salutogenese / Pathogenese

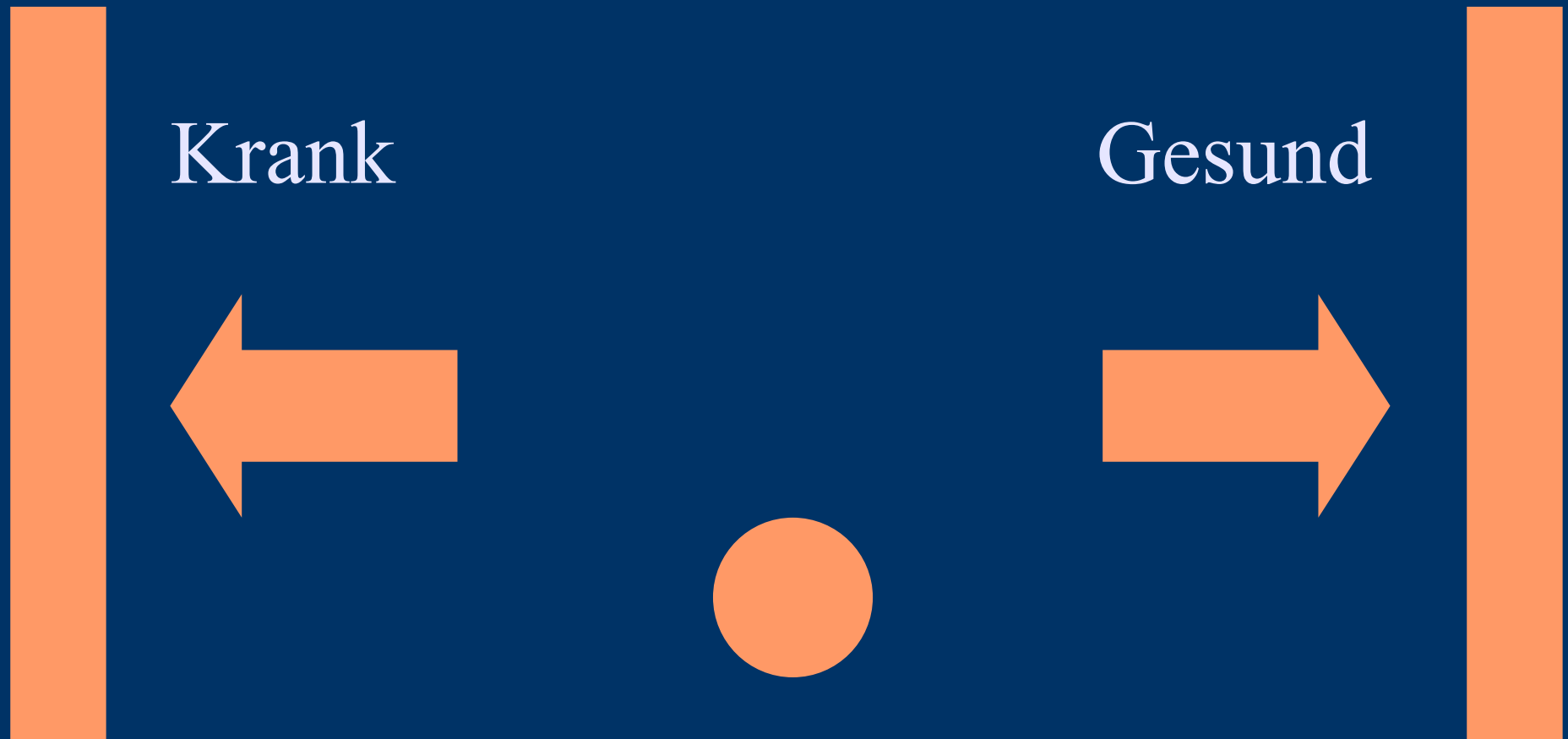
Pathogenese

- Dichotomie „Gesund – Krank“
- Sieht die Krankengeschichte des Patienten
- Sieht Risikofaktoren, negative Stressoren
- Intervention mit Medikamenten

Salutogenese

- Gesundheits-Krankheits-Kontinuum
- Sieht Lebensweg des Patienten
- Sieht heilsame Ressourcen, Kohärenzsinn
- Intervention mit Ressourcenentwicklung

Gesundheits-Krankheits-Kontinuum



Zurück

5. Kohärenzgefühl

- Zentraler Bestandteil im Konzept der Salutogenese
- Laut Antonovsky verfügt jeder Mensch über ein Kohärenzgefühl (engl. sense of coherence =SOC)
- Es soll im Kinder- und Jugendalter gebildet werden und ist im Erwachsenenalter nur noch schwer veränderbar.
- Der letzte Punkt wird mittlerweile aber stark in Frage gestellt.

5. Kohärenzgefühl

1. Verstehbarkeit

"Das Leben erscheint als überschaubar, alle Ereignisse lassen sich in einen Zusammenhang einordnen und verstehen!"

2. Handhabbarkeit

"Die Umstände lassen sich beeinflussen, Schwierigkeiten aus eigener Kraft oder mit Hilfe anderer bewältigen!"

3. Sinnhaftigkeit

"Das Leben ist sinnvoll, es lohnt also, sich zu engagieren!"

[<http://www.marburger-intensiv3.de/websites/intensiv/gesundheitskonzept.html>]

5. Kohärenzgefühl

- Das SOC kann mehr oder weniger ausgeprägt sein.
- Das SOC wird auf der SOC-Skala gemessen (siehe Fragebogen zur Lebensorientierung).
- Menschen mit einem ausgeprägten SOC
 - *schätzen fordernde Situationen nicht als Belastung ein*
 - *schätzen Stressoren verstärkt als positiv oder irrelevant für das eigene Wohlbefinden ein (und nicht als gefährdend)*
 - *nehmen Probleme klarer und differenzierter wahr; ihre Emotionen sind fokussierter und wirken sich weniger lähmend aus*

<http://www.marburger-intensiv3.de/websites/intensiv/gesundheitskonzept.html>

6. Stresskonzept

- Nach Antonovsky erzeugen Stressoren einen physiologischen Spannungszustand.
- Er sieht die Bewältigung der Spannungszustände als zentrale Aufgabe des Organismus.
- Wird der Spannungszustand bewältigt hat das positive Auswirkungen auf den Organismus. (gesundheitsfördernd / gesundheitserhaltend)
- Misslingt die Bewältigung entsteht Stress / eine belastende Situation.

6. *Stresskonzept*

- Stress bedeutet aber noch keine negative Reaktion auf den Organismus.
- Sondern erst im Zusammenhang mit Krankheitserregern, Schadstoffen und körperlichen Schwachstellen.

6. Stresskonzept

- Es wird unterschieden zwischen
 - Physikalischen Stressoren
 - Waffengewalt, Hungersnot,
 - Biochemischen Stressoren
 - Gifte, Krankheitserreger
 - Psychosozialen Stressoren
- Bei den ersten beiden Punkten ist eine pathogenetische Betrachtungsweise angemessen.
- Psychosoziale Stressoren werden am besten bewältigt von Menschen mit ausgeprägtem SOC und genügend Widerstandsressourcen.

6. Stresskonzept

- Eine wichtige Rolle spielen die „generalisierten Widerstandsressourcen“
 - *Generalisiert = In Situationen aller Art Wirksam*
 - *Widerstand = Die Ressourcen erhöhen die Widerstandsfähigkeit einer Person*
- Die Widerstandsressourcen prägen die Lebenserfahrung und formen damit das Kohärenzgefühl
- Widerstandsressourcen helfen bei der Bewältigung eines Spannungszustand
- Beispiele: materieller Wohlstand, Wissen, Intelligenz, Ich-Identität, Flexibilität

7. Stellenwert

- Das salutogenetische Modell hat vor allem in folgenden Bereichen Bedeutung erlangt:
 - Gesundheitsförderung
 - Gesundheitserziehung
 - Prävention
- Im Bereich der Psychosomatik und Psychotherapie hat die Salutogenese keinen hohen Stellenwert, worauf aktuelle Lehrbücher hindeuten.
- Salutogenetische Prinzipien haben auch in einigen Bereichen des Rehabilitation Einzug gehalten.

8. *Fazit*

- Das salutogenetische Modell gilt in seiner Gesamtheit nicht als wissenschaftlich überprüfbar, wegen seiner Komplexität.
- In Einzelfragen liefert es aber gute Beiträge. Zum Beispiel:
 - der Begriff des Gesundheits-Krankheits-Kontinuums
 - Als theoretische Grundlage für gesundheitserziehende und präventive Programme / Maßnahmen
 - Gesundheit als beeinflussbar und gestaltbar zu betrachten

Quellen

- Sendung *Gesundheitsgespräch* auf Radio Bayern 2. Dossier und Auszüge aus der Sendung (real Player) auf:
<http://www.br-online.de/umwelt-gesundheit/thema/stress/audio.xml>
- Artikel „Salutogenese“ und Artikel Pathogenese aus der Wikipedia vom Stand 20.01.2007
<http://de.wikipedia.org/wiki/Salutogenese>
<http://de.wikipedia.org/wiki/Pathogenese>
- URL:
<http://www.marburger-intensiv3.de/websites/intensiv/gesundheitskonzept.html>
- „Was erhält Menschen Gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese - Diskussionsstand und Stellenwert“, BzGA, Köln 2001
PDF Download => http://www.bzga.de/botmed_60606000.html
- Dietrich Milles Arbeitsstress – Konzeptionen und Bewältigungsstrategien
Seminarunterlagen

Vielen Dank
fürs
Zuhören!