

SALUTOGENESE NACH A. ANTONOVSKY

WAS ERHÄLT MICH GESUND?

Melanie Köller¹, Kinderkrankenschwester/Dipl. Pflegepädagogin

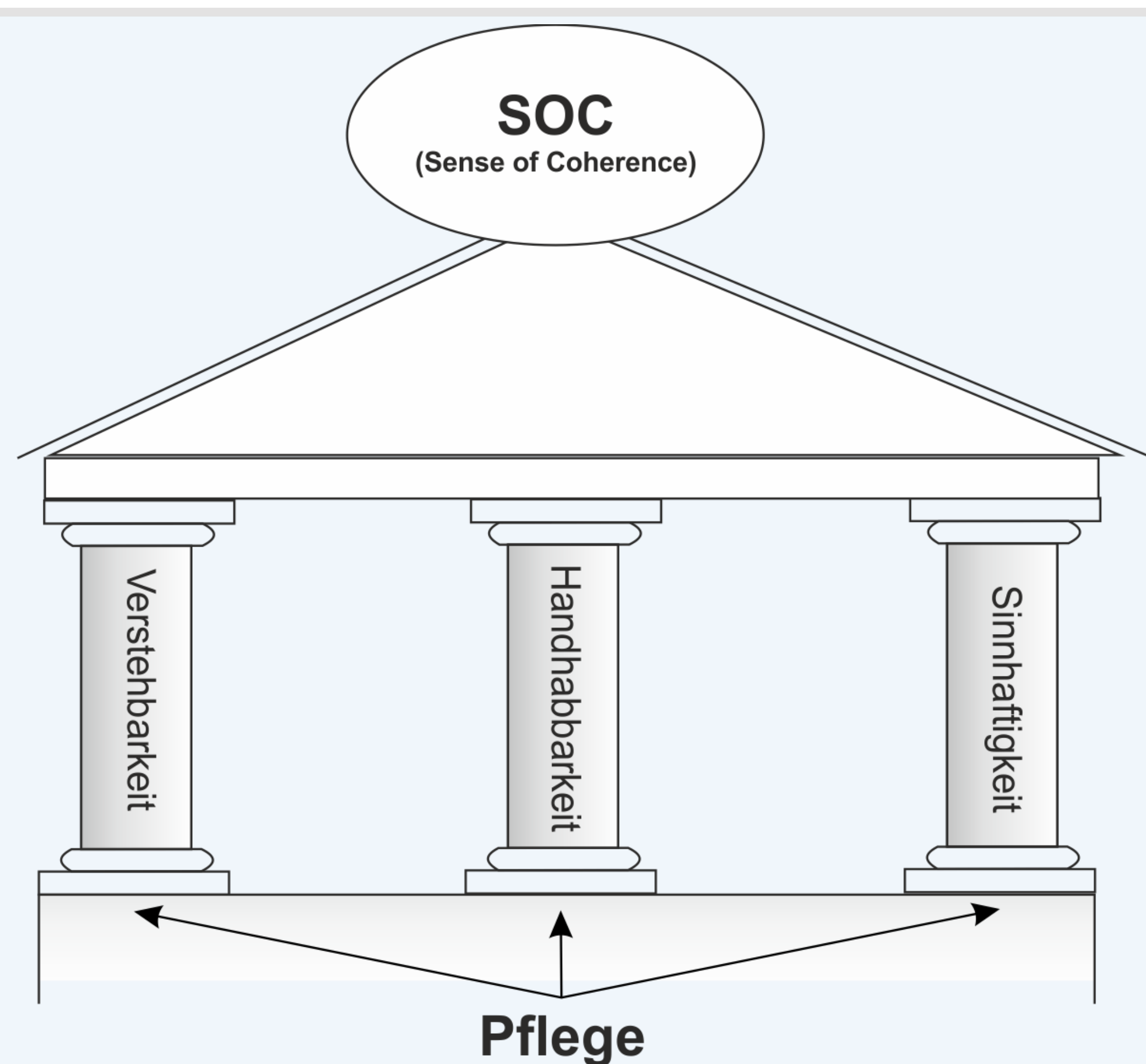
Die Theorie der Salutogenese

Paradigmenwechsel in den 1970er Jahren von der Pathogenese zur Salutogenese.

Das Nutzen von Ressourcen, positiven Stressoren und ein guter SOC (sense of coherence) bilden die Basis von vielen Gesundheitskonzepten!

Gesundheit ist ein Prozess

Der Mensch ist nie „nur“ gesund und nie „nur“ krank.



SOC (sense of coherence)

Jeder Mensch hat einen Sinn für Kohärenz (SOC) in unterschiedlicher Ausprägung! Er sagt aus: „Was auf mich zu kommt, kann ich erklären, beeinflussen und bewältigen!“

Der SOC wird gestützt durch die drei Säulen:

- Handhabbarkeit
- Verstehbarkeit
- Sinnhaftigkeit/Motivation

Beispiel

Eine OP Maßnahme wird abgelehnt!

Verstehbarkeit: Was genau wird gemacht bei der OP?

Handhabbarkeit: Wie geht es nach der OP weiter?

Wer hilft mir - wer kann mich besuchen?

Sinnhaftigkeit/Motivation: Unspezifische Ängste?

Negative Erfahrungen?

Kein Lebensmut?

Erkenntnis

Was trifft auf mich zu? Benötige ich ein erneutes Aufklärungs-gespräch, eine Sozialberatung oder ein psychologisches Einzelgespräch?

Wenn alle „Säulen“ geklärt sind, ist der SOC stark.

Ressourcen sowie positiver Stress werden genutzt und so können auf dem Gesundheitskontinuum weitere Schritte Richtung „gesund“ erfolgen.

Fazit

Die Salutogenese ist ein positiver Ansatz, der Gedanken und Handeln von Pflegenden lenken kann. Gesundheit kann nur wachsen und erhalten bleiben, wenn wir Gesundheit ganzheitlich denken und der Mensch durch unser Handeln seinen individuell ausgeprägten Sinn für Kohärenz steigern kann.

Literatur:

Antonovsky A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. Tübingen: dgvt.; BZgA (Hrsg.) (2001). Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese -Diskussionsstand und Stellenwert. Köln: BZgA.; Chaumet, M. (2008). Salutogenese - ein Weg zu anderer Qualität? Zeitschrift für Physiotherapie. 60(1). 2-32.; Wydler H, Kolip P, Abel T. (Hrsg.) (2002). Salutogenese und Kohärenzgefühl. Weinheim und München: Juventa.