

Mediation macht gesund!

Dr. med. Heinz Pilartz

Alfter bei Bonn, BRD

15.10.2018

Das Erleben bei Verlust der Gesundheit

- Störung von Selbstbewusstsein und Selbstwert
- (unbekannter) Empfindungscoktail
- Neue Kultur und Sprache
- Rollenprobleme (als Patient, in der Familie...)
- Neue, manchmal plötzlich auftretende Werte- und Sinnfragen
- Existentielle Fragen (Finanzen, Wohnung...)

Das Erleben von Angehörigen und Kollegen

- Dilemma zwischen Mitgefühl und persönlicher Betroffenheit (Schreck, Angst, ggf. Erleichterung)
- Der eigene Anteil an den Konsequenzen: Mehrbelastung, Vertretung...
- Hilflosigkeit
- Rollenwechsel: „bedeutsamer Statist“
- Aufträge: Tröster, Coach, Spezialist, Helfer...

Das Erleben rund um die Gesundheitsstörungen – Ärzte und Pfleger

- Auftrag Betroffener erfüllen: schnell, ohne Residuen, ohne Konsequenzen
- Unklare Ausgangslage: Krankheitskonzepte widersprechen sich teilweise
- Dilemma zwischen Wunsch, Wirklichkeit und Sinnhaftigkeit
- Unklare Auftragslage
- Erwartung relativieren: Kann es gelingen...?

Was bedeutet gesund machen = heilen?

- Lexikon: etymologisch → „Ganz-Werden“
- = Wiederherstellen der Integrität aus Leiden und Krankheit
- Eine Krankheit *durch Behandlung* beheben
- Psychisch: Alltagsfunktionalität wiederfinden
- Sozialpsychologisch: Betroffene sind wieder in der Lage, das Leben in die eigene Selbstverantwortung zu übernehmen
- Kulturell: Heilung oft auch spirituell

Ärzte gebrauchen das Wort vorsichtiger:

- Das Auftreten von Krankheiten wird durch ärztliche Behandlung gelindert oder kompensiert, Heilung gelingt nur in besonderen Situationen (z.B. Infekt)
- Erwartungen der Patienten und Möglichkeiten der Medizin klaffen nicht selten auseinander!
- Es gibt viele Möglichkeiten für Missverständnisse

Gesundheitsverständnis ist unterschiedlich:

- WHO Definition (1948): Gesundheit= körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden...
- Der Verlust von Gesundheit verlangt manchmal eine ganzheitliche Heilung (Körper, Geist und Seele)
- „Restitutio ad integrum“ eher selten → da durch Krankheit Entwicklung
- Gesundheit bedeutet „viel Unterschiedliches“

Erwartungen von Patienten und Angehörigen (konzeptabhängig)

- Restitutio ad integrum
- „richtiges Verhalten“ der Behandler, ohne Hinweis oder Nachfrage *selbstverständlich*
- Wenig eigene Belastung – Lebensführung, Einschränkung, Finanzen
- „*Gesundheit*“ ist „Sache der Krankenkasse“
- Positive menschliche Erfahrungen mit einem unbekanntem Berufssystem

Erwartungen von Ärzten und Pflegenden

- Kooperationsbereitschaft
- Anerkennung und Wertschätzung
- Sicherheit
- Fairness, Klarheit
- Verlässlichkeit
- Dankbarkeit
- ...

- Zwischen Betroffenen und Behandelnden bestehen große Unterschiede
- Es besteht das gleiche Ziel, Behandelnde sind aber (oft) nicht verantwortlich für Erfolg
- hochemotionale Themen neigen zur Eskalation
- Machbarkeit, Verstehbarkeit und Sinnhaftigkeit stehen oft „dazwischen“ →

Zugang zur Beeinflussung von Gesundheit ist komplexer:

Hier:

- Salutogenese →
- Mediation →

Salutogenese = Lehre, wo die Gesundheit herkommt!

„sense of coherence“ (= in sich ruhend; „so fühlt es sich richtig an“) fußt auf drei wesentlichen Säulen:

- Machbarkeit
- Verstehbarkeit
- Sinnhaftigkeit

Salutogenese - Wirksamkeitsnachweise

- Laborchemischer Nachweis (Q.: Tsenkova ´07)
→ Kortisol, HbA1, Interleukin...
- Normalisierung nach Traumatisierung (Q.: Krause ´07)
- Seelisches Leid bei Krebspatienten (Q.:Winger ´15)
- Posttraumatisches Wachstum (Q.:Reuter ´10)
- ...

Das Erleben Betroffener

- Die Krankheit schafft eine neue Wirklichkeit: Aufgaben können nicht erfüllt werden, Priorisierungen werden nötig (Machbarkeit)
- Die Einschränkung ist **da**: Warum? (Strafe?), Zusammenhänge (Dynamik?), Konsequenzen? (Perspektive) (Verstehbarkeit)
- Ziele, Vorstellungen und Überzeugungen werden in Frage gestellt. Neuorientierung **mit Krankheit** (Sinn)
- Dazu kommen Gefühle sehr unterschiedlicher Qualität: Trauer, Wut, Angst, Scham,...

Das Erleben Behandelnder:

- Überforderung, das (unterschiedliche) Anspruchsdenken angemessen zu befriedigen (Machbarkeit)
- Enttäuschung über fehlendes Verständnis, Ablehnung von Empfehlungen (Verstehbarkeit)
- Persönliche Vorstellungen und gesetzliche / berufsständische Bestimmungen geraten in Widerspruch, angeforderte Leistungen können nicht nachvollzogen werden (Sinn)
- Empörung (Mangelverwaltung), Ärger (organisatorische Störungen), Hilflosigkeit (Patienten nehmen Medikamente nicht). Belastung durch Erwartungen der Patienten, eigene Empfindungen ...

Was bedeutet Mediation?

- Ein strukturiertes, freiwilliges Verfahren zur konstruktiven Konfliktbeilegung unter Einbeziehung aller Beteiligten
- Ein allparteilicher Dritter (Mediator) ohne Lösungsverantwortung ermöglicht die zuletzt gestörte Kommunikation
- Sache und Person werden voneinander getrennt betrachtet
- Unterschiedlichkeit von Bedürfnissen und Interessen wird anerkannt

Woran merkt man, dass Mediation wirkt?

- Die Medianten sprechen sich (wieder) direkt an
- Der Perspektivwechsel wird möglich
- Das Gemeinsame tritt wieder in den Vordergrund; Großzügigkeit, Angebote
- Entscheidungsverzerrungen werden erkannt
- Aus der Problem- (Vorwurfs-) Haltung wird eine lösungsorientierte, gemeinsame Sicht

Mediation beeinflusst die Kohärenz; Kohärenz macht „mehr“ Gesundheit

- Salutogenetische Erkenntnisse belegen Gesundheitseinflüsse
- Mediation kann an den 3 Grundsäule des sense of coherence ansetzen

Signale der Inkohärenz: „Mangel“ verursacht „Stimmen“ im Kopf

- Machbarkeit: „Wenn ... wieder hier wäre, würden wir das hier gut schaffen können“
- Verstehbarkeit: „Das darf doch wohl nicht wahr sein!“
- Sinnhaftigkeit: „Wenn mir das früher mal jemand gesagt hätte, hätte ich etwas anderes gelernt“

Effekte vom diesem „Durcheinander“ im Kopf

- „heimliche“ Formulierungen werden wie „Aufträge“ wahrgenommen
- Vorannahmen stören die Kommunikation
- Affektlogische Effekte sind ansteckend !
- Bifurkation: „aus Liebe wird Hass“
- Alarmistische Phänomene stören Beziehungen
- Fehlende Klärung zerstört Beziehungen

Verstehbarkeit als Ausgangspunkt

- Der Mediator befragt die Parteien, um selbst zu verstehen
- Die 2. Partei schweigt und hört zu (erstmalig?)
- Die indirekte Kommunikation ermöglicht „Mitfühlen“, Nachvollziehen der anderen Logik und Erkennen des Gesamtzusammenhangs
- Mediator-Techniken: Spiegeln, doppeln
- Verstehen bedeutet nicht zustimmen
- Tabus werden besprechbar

Das Ergebnis

- Die Parteien erkennen ihre Unterschiedlichkeit und differierende Bedürfnisse an
- Sie verstehen, dass Andere nicht überzeugt werden müssen/können/sollen
- Unterschiedlichkeit ist nicht bedrohend
- Erste Beziehungsbotschaften und –signale
→ Respekt, Achtsamkeit, Verträglichkeit;

Machbarkeit

- Typischerweise Problemorientierung – Einladung zur Lösungsorientierung (Vision)
- Individuellen Anteil an „Machbarkeit“ erfragen
- Gemeinsamkeiten wahrnehmen und nutzen
- Komplexitätsreduktion
- Priorisierung durch Befragen ermöglichen

Das Ergebnis

- Klare Benennung der verbindlichen Aufgaben für den Ausnahmefall, für die Veränderung
- Entlastung von Verantwortung
- Aufdecken des Eigenanteils am Geschehen (z.B. Krankheitskonzept) und Selbstverantwortung
- Eigenen Anteil wahrnehmen und nicht als Auftrag oder Forderung an den Anderen zu verstehen

Sinnhaftigkeit

- Die gemeinsame Sinnorientierung ging verloren , das „innige“ Gefühl der Gleichorientierung wird vermisst
- Werte, Sinnstiftung oder Ethik werden aufgrund Veränderung sehr eindeutig reflektiert („was genau...“)
- Benennung - Aussprechen von Tabu´s, Erfragen unreflektierter Empfindungen (Scham)
- Sinn versus Pflicht

Das Ergebnis

- Klarheit gewinnen und die individuellen Entwicklungsschritte kommunizieren
- Akzeptanz von divergierender Entwicklung
- Chance sogar zur „Trennung ohne Verletzung“, in gegenseitigem Respekt und Achtung
- Bewusste Diskussionseröffnung zur Teilhabe am jeweiligen Entwicklungsprozess
- Respekt und Anerkennung des Anderen

Kohärenz

- Jegliche „Verbesserung“ unterstützt den Einzelne, die Beziehung und die Gesundheit
- Je weitergehender die Verbesserungen, desto positiver die Entwicklung
- Haupteinsatzbereich: Gesundheitsverlust durch „soziale“ Verursachung (Konflikt...)
- Menschen, die „in sich“ stimmig sind, sind handlungsfähiger, motivierter und „ansteckend“

Anwendbarkeit

- Das Konflikthafte von Krankheiten kann spezialisierten Familienmediation notwendig machen
- Bei unterschiedlichen Ausgangspunkten macht sie den Ausgleich zwischen Beteiligten möglich (auch Pflege, Mediziner, Ethik, Sozialpädagogik)
- Auf der professionellen Ebene Anpassung der interprofessionellen Unstimmigkeiten
- Wertekonflikte oder Wirtschaftlichkeitsfragen in der beruflichen Kooperation

Ausblick

- Spezialisierte Mediation bietet vielfältige Unterstützung, wo sich Hilflosigkeit entwickelt hat (Familie, Institution, interprofessionell)
- Es kann Entlastung entstehen durch Übernahme spezifischer Aufgaben
- Berücksichtigt individuelle oder strukturelle Besonderheiten
- Mediation ist auf Ausgleich gerichtet: Eskalationen und Polarisierungen auflösen
- Umgang mit emotionaler Störung, die die Gesundung verhindert und Krankheit verursacht

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. med. Heinz Pilartz

Lohheckenweg 28A

D – 53347 Alfter

049/2222/648829

kontakt@forum-m-pilartz.de