

Unterrichtsmaterialien

für den Studiengang Angewandte Hebammenwissenschaft Studienrichtung Erweiterte Hebammenpraxis



Erweiterte Hebammenpraxis



Das diesem Bericht zugrundeliegende Vorhaben wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung, und Forschung unter dem Förderkennzeichen 16OH21048 gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt beim Autor/bei der Autorin.

Dr. Edith Wolber

Dienstag, den 17. Oktober von 9.00-16.15

Duale Hochschule Stuttgart, Studiengang: Angewandte Hebammenwissenschaft

Erweiterte Hebammenpraxis

Salutogenese und die Bedeutung für die Arbeit der Hebammen

Einführung ins Thema (ca. 1 x 45 Minuten)

Zur Voraussetzungen einer professionellen Beziehung gehört die Reflexion des eigenen Menschenbildes

Diskussion unterschiedlicher Menschenbilder, die für Gesundheitsarbeiter/innen relevant, weil handlungsleitend sind:

- **Das Cartesianische Menschenbild** – Das Menschenbild der modernen Medizin.
- **Das Christliche Menschenbild** - Der Mensch als „Werdender bis zuletzt“.
- **Das Anthroposophische Menschenbild** - Idee der vier Wesensglieder des Menschen.
- **Ansatz einer ganzheitlichen Anthropologie** - Der Mensch als mitweltliches Wesen.

Idee der unterschiedlichen Begegnungsebenen

Egalitäre Ebene ist die des gemeinsamen Mensch-Seins

Unterschiede bezüglich der Wissens- bzw. Erfahrungsebenen

Einführung in die Salutogenese (ca. 3 x 45 Minuten)

Der Medizinsoziologe und Stressforscher **Aaron Antonovsky** (1923, New York – 1994 Israel) stellte mit dem Modell der Salutogenese den bisherigen Hoheitsanspruch des pathogenetischen Modells in Frage, das lange Zeit die westliche Medizin beeinflusst hat und danach fragt: „Was Menschen krank macht“.

Die zentrale Fragestellung der Salutogenese lautet: „Warum bleiben Menschen gesund, obwohl sie unter krankmachenden Lebens- Liebes- und Arbeitsbedingungen leben?“ Oder anders gefragt: „Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremster Belastungen relativ gesund bleiben an Leib und Seele?“ (Antonovsky, Alexa Franke 1997).

Der salutogenetische Ansatz lässt sich den **Stress- und Bewältigungstheorien** zuordnen. **Stressoren** definiert Antonovsky als **Herausforderung**, für die es keine unmittelbar verfügbaren oder automatisch adaptiven Reaktionen gibt.

Antonovsky unterscheidet zwischen folgenden **Stressoren**:

-chronischen Stressoren (körperlich: zum Beispiel beim Vorliegen einer dauernden Depression oder sozialer Stress: durch schwelende Dauerkonflikte)

-wichtigen Lebensereignissen (z.B. Geburt, Tod, empty Nest-Syndrom, Klimakterium etc.)

-täglichen Widrigkeiten (daily hassles, Konflikte mit Kollegen etc. Stress, Hektik, Hetze, Lärm etc.)

Die Frage, ob diese Stressoren als schädlich oder als förderlich empfunden werden liegt an der Summe der vorhandenen **Widerstandsressourcen** und an der Ausprägung des **Kohärenzgefühls**.

Ein Stresssyndrom entsteht, wenn sich die Spannung nicht auflösen lässt. **Erfolgreiches Spannungsmanagement** kann zur Neutralisierung und/oder Auflösung der Spannung führen, die im günstigsten Fall den Organismus des Menschen stärkt (Aaron Antonovsky, Alexa Franke 1997, Friederike Seeger,). Antonovsky forschte nach verschiedenen Faktoren, die hilfreich waren, um mit Stresszuständen umgehen zu können. Diese Faktoren nannte er **allgemeine generalisierte Widerstandsressourcen** und verstand darunter „... jedes Phänomen, das zur Bekämpfung eines weiten Spektrums von Stressoren wirksam ist.“

Ein zentraler Begriff ist bei Antonovsky das **Kohärenzgefühl**. Das **Konstrukt des Kohärenzgefühls** beschreibt A. als Zuversicht, dass die Anforderungen der Welt im Vertrauen auf die eigenen

Fähigkeiten zu bewältigen sind (eine Art innerer Steuerungsinstanz). Weiter bezeichnet er damit eine grundlegende Lebenseinstellung, die ausdrückt, in welchem Maß jemand ein überdauerndes und gleichzeitig dynamisches **Gefühl der Zuversicht** hat. Das Kohärenzgefühl sagt deshalb etwas darüber aus, ob ein Mensch einen inneren Zusammenhalt aber auch einen äußeren Zusammenhalt erlebt (Antonovsky/Franka 1997).

Das Kohärenzgefühl umfasst drei Komponenten

Als entscheidend betrachtet er die Gefühle der „Verstehbarkeit“, der „Handhabbarkeit“ und der „Sinnhaftigkeit“. Sind diese drei Gefühle vorhanden, so hat der/die Betroffene ein hohes Kohärenzgefühl, das als „innere Stimmigkeit“ bezeichnet werden kann. Menschen mit einem ausgeprägten Kohärenzgefühl können selbst unter widrigen Lebensbedingungen bestehen, ohne daran zu zerbrechen, wie er am Beispiel der Frauen beschreibt, die den Holocaust in einem Konzentrationslager überlebt haben und relativ gesund an Leib und Seele geblieben sind.

Exkurs: Resilienz – Das Geheimnis innerer Stärke

Ursprünglich verstand man unter Resilienz die Stärke eines Menschen, extreme Lebenssituationen – ohne anhaltende Beeinträchtigungen – durchzustehen, an denen die meisten Anderen zerbrochen wären. So wurden beispielsweise Kinder als „resilient“ bezeichnet, die trotz großer Armut in einem Flüchtlingslager aufwuchsen, im Erwachsenenalter psychisch unauffällig und bindungs- und arbeitsfähig waren. Später wurde die Bedeutung von Resilienz auch auf die Arbeitswelt ausgedehnt, verbunden mit der Vorstellung, dass Resilienz nicht nur in Extremsituationen sondern immer von Vorteil ist.

Heute versteht man unter Resilienz (lat. resilire = zurückspringen, abprallen) die psychische Stärke eines Menschen in Extrem- und Alltagssituationen. Studien zeigen, dass resiliente Menschen nicht nur auf das Glück und den Zufall vertrauen, sondern die Dinge selbst in die Hand nehmen. Wesentliche Faktoren, die die Resilienz beeinflussen sind:

- frühe Beziehungserfahrungen in der Familie,
- Unterstützung durch das soziale Umfeld,
- schulische und kulturelle Umgebung,
- Intelligenz (inkl. emotionaler Intelligenz),
- starke Zusammengehörigkeits- und Verbundenheitsgefühle.

Der Resilienzbegriff hat die letzten Jahre viel **Kritik** erfahren, denn er kann dazu missbraucht werden, dass Menschen sich beispielsweise an unmenschliche politische Strukturen, soziale Ungleichheit oder Ungerechtigkeit anpassen (müssen), statt sich dagegen aufzulehnen!

Wie können Menschen mit belastenden Lebenssituationen umgehen lernen, denen nicht ein ausgeprägter Kohärenzsinn „in die Wiege gelegt“, das heißt qua Sozialisation mitgegeben wurde? Das Wissen um die Lebenskunst hilft da weiter.

Exkurs zur Lebenskunst:

Der Begriff der Lebenskunst – ars vivendi - wurde bereits in der griechischen Antike geprägt. Unter anderem ist damit die Kunst gemeint, **die eigene Unvollkommenheit als kreative Quelle zu erkennen** und zu nutzen. **Die Lebenskunst macht uns zur Gestalterin unseres Lebens**, lässt ein reflektiertes Verhältnis zu uns selbst zu und gewährt uns dadurch ein hohes Maß an Selbstbegegnung. Menschen, die in der Lebenskunst geübt, sind weniger anfällig für den **Stress der Anpassung** – auch weil ihr Leben und Tun nicht von der ungewissen Zustimmung eines fiktiven Anderen abhängen.

In einer groß angelegten Untersuchung von Menschen, die sich trotz großer Belastungen bester Gesundheit erfreuen, kam Erstaunliches zu Tage: Immer wieder werden drei Ressourcen oder Kraftquellen genannt, die einen Menschen an Leib und Seele gesund sein lassen: das sind **eine relative Angstfreiheit**, ein **gutes Maß an Eigen-Sinn** und die **Freiheit zum Denken**.

Relative Angstfreiheit

Bedeutung der Salutogenese in der Hebammen geleiteten Geburtshilfe (ca. 4 x 45 Minuten)

Wie können Frauen und Familien in ihrem Kohärenzgefühl im Prozess des Eltern-Werdens und Eltern-Seins gestärkt werden?

Arbeit in vier Kleingruppen, Konzeptentwicklung danach Vorstellung und Diskussion im Plenum

1.

Sprache in der salutogenetischen Hebammenarbeit

2.

Salutogenetische Diagnostik in der Hebammenarbeit

3.

Wo und wie können Hebammen ansetzen, um die Entstehung eines familiären Kohärenzgefühls – Gefühl der stimmigen Zusammengehörigkeit – zu fördern?

4.

Wie können Hebammen das Kohärenzgefühls der Frauen/Familien stärken?

Feedback-Runde

Literatur

Antonovsky, Aaron: Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. Deutsche Herausgabe von Alexa Franke, dgvt Verlag Tübingen, 1997

Bundeszentrale f. gesundheitliche Aufklärung: Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert, Band 16, 1998

Downe, Soo: Hebammendiagnose aus der Sicht der Salutogenese, In: Hebamme/Sage-femme, 3/2010 http://www.hebamme.ch/x_data/heft_pdf/2010-03-S08_11.pdf

Eisenbach-Stangl und M. Ertl Hrsg.: Unbewusstes in Organisationen. Zur Psychologie von sozialen Systemen, Wien 1997

Faltermaier, Toni: Gesundheitspsychologie, Kohlhammer 2017

Flick, Uwe, E. v. Kardoff u.a. Hrsg.: Handbuch Qualitative Sozialforschung. Grundlagen, Konzepte, Methoden und Anwendungen, Weinheim 1995

Frankl, Viktor: ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe überlebt das Konzentrationslager, dtv, München 2007

Gabriel, Thomas: Resilienz – Kritik und Perspektive, In: Zeitschrift für Pädagogik, März/April 2005:2008ff.

Glöckler, Michaela: Salutogenese. Wo liegen die Quellen leiblicher, seelischer und geistiger Gesundheit? Heft 5 der Reihe: gesundheit aktiv, anthroposophische heilkunst e.v.

Glöckler, Michaela, E. Schiffer und J. Schürholz: Wie entsteht Gesundheit? Zur Salutogeneseforschung. Perspektiven und praktische Konsequenzen, Nr 177 der Reihe: gesundheit aktiv, anthroposophische heilkunst e.v.

Gruhl, Monika: Die Strategie der Stehauf-Menschen: Krisen meistern mit Resilienz. Kreuz-Verlag, Freiburg, 2010

Heim, Edgar: Stressoren der Heilberufe: Tragen Frauen die größeren Gesundheitsrisiken?

Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychoanalyse, Vol. 38, No. 3 (1992), pp. 207-226

Höfer, Silvia: Gesundheitsförderung in der Begleitung schwangerer Frauen – eine unserer originären Tätigkeiten seit Jahrhunderten, Kongressband XI Hebammenkongress in Leipzig, 2007:353

Jenker, Gisela: Gesundheitsförderung und Salutogenese. Stärkung der Lebenskompetenzen. In: Pflegezeitschrift 4/2004:279-282

Jork, Klaus & Nossrat Peseschkian Hrsg.: Salutogenese und Positive Psychotherapie. Gesund werden – gesund bleiben, Verlag Hans Huber, Bern/Göttingen 2003

Kast, Verena : Die Kunst, sich dem Strom des Lebens zu überlassen, In: PSYCHOLOGIE HEUTE, August 2004:26-30

Kemper, Peter Hrsg.: Die Geheimnisse der Gesundheit. Medizin zwischen Heilkunde und Heiltechnik, Insel Verlag Frankfurt 1994

Klein, Margarita: Salutogenese: Die Entdeckung der Gesundheit, Kongressband XI Hebammenkongress in Leipzig, 2007:353

Lindo, Angela: Integration von Salutogenese und Kohärenzgefühl aus dem östlichen Kind- und Familienkonzept für Schwangere in Deutschland, Master Thesis, 2011 <http://www.praxis-lindo.de/flyer/Lindo-MT1-14.01.2011.pdf>

Maurer, Wolf-Jürgen: Wie Burnout-gefährdet sind Sie? Schluss mit Arbeitssucht und Selbstausbeutung, In: Naturarzt5/2005: 25-31

Nixdorff, Silke: Salutogenese und Pränatale Psychologie, Gesundheitsförderung und Prävention in der vorgeburtlichen Lebensspanne, Mattes-Verlag 2009

http://www.mattes.de/buecher/praenatale_psychologie/978-3-86809-032-1.pdf

Nuber, Ursula: Eigensinn. Die starke Strategie gegen Burn-out und Depression – für ein selbstbestimmtes Leben“, Fischer-Verlag, 2016

Ottlik, Caroline: Gesundheitsförderung in der Geburtshilfe – Herausforderungen für das Klinikmanagement, GRIN Verlag GmbH, 2011

Petzold, Th. D.: Geburt ist Kooperation: Im Annäherungsmodus, In: Deutsche Hebammen Zeitschrift, Nr. 1, S. 32-36

Ders. Systemische und dynamische Aspekte einer Meta-Theorie für Gesundheitsberufe, In: Tagungsdokumentation der Tagung "Wie können Gesundheitsberufe zu Gesundheitsberufen werden?" der ‚Hochschulen für Gesundheit‘ am 26.-27.Mai 2011 in Magdeburg http://www.gesunde-entwicklung.de/tl_files/user_upload/Petzold-Beitrag%20Metatheorie-korr.pdf

Rampe, Michelin: Der R-Faktor – Das Geheimnis unserer inneren Stärke, Knauer Verlag 2005

Rüb, Dorothea: Eine Einführung ins Thema Frauengesundheit und Hebammen, In: Österreichische Hebammenzeitung 6/2003:5-6

Schäfer, Annette: Gute Arbeit! In: PSYCHOLOGIE HEUTE Compact No 8 „Glück, Glaube, Gott. Was gibt dem Leben Sinn?“

Schäfers, Rainhilde: Gesundheitsförderung durch Hebammen. Fürsorge und Prävention rund um Mutterschaft und Geburt, Schattauer Verlag 2011

Schiffer, Eckhard: Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung, Beltz Verlag, Weinheim 2001

Schmid, Verena: Schwangerschaft, Geburt und Mutterwerden. Ein salutogenetisches Betreuungsmodell, Staude Verlag, Hannover, 2015

Schmid, Wilhelm: Philosophie der Lebenskunst, Suhrkamp, Frankfurt 2000

Schmid, Wilhelm: Ist das Leben ein Spiel? Philosophische Überlegungen zur Lebenskunst, In: PSYCHOLOGIE HEUTE, Mai 2004: 20-24

Ders.: Frauen, die besseren Lebenskünstler, In: PSYCHOLOGIE HEUTE, April 2008:46

Schmiedbauer, Wolfgang: Pflegenotstand. Das Ende der Menschlichkeit, Hamburg 1992

Ders.: Supervision und Psychoanalyse. Selbstreflexion der helfenden Berufe

ders.: Helfen als Beruf. Die Ware Nächstenliebe, Reinbeck bei Hamburg 1996

Schuller, Alexander, A. Heim u. G. Halusa Hrsg.: Medizinsoziologie. Ein Studienbuch, Stuttgart/Berlin 1992

Verres, Rolf, J. Schweitzer u.a.: Heidelberger Lesebuch Medizinische Psychologie, Göttingen, 199

Verres, Rolf: Was uns gesund macht. Ganzheitliche Heilkunde, statt seelenloser Medizin. Herder Verlag 2005

Welter, Enderling, Rosmarie u. Bruno Hildenbrand Hrsg.: Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände, Carl-Auer-Verlag, Heidelberg, 2006

Interaktionsdiagnostik

http://kinderschutz-frankfurt.de/files/Bilder-Kinderschutz/Archiv_F