



IMPULSE der PSKB

FEBRUAR 2024

AUSGABE 21

Thema:

"Salutogenese" - Wie entsteht Gesundheit?



Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit

Das "salutogenetische" Konzept geht davon aus, dass kein Mensch gesund oder krank ist, und der eine Zustand den anderen ausschließt. Vielmehr befindet sich jeder Mensch irgendwo zwischen den beiden Polen Gesundheit und Krankheit.

Aufgrund der gegenwärtigen Situation, in der sich der Mensch gerade befindet, verschiebt sich die eigene Position mal mehr Richtung Gesundheit und mal mehr Richtung Krankheit.

Hat jemand z.B. ein eingegipstes Bein, ist er nicht komplett krank, denn der Rest des Körpers ist gesund. Er muss sich mit dem gebrochenen Bein nicht zwangsläufig krank und schlecht fühlen, wenn er trotzdem mit Anderen Zeit verbringen, Musik hören, telefonieren oder in der Sonne sitzen kann. Jeder Mensch ist eine Einheit aus Körper, Psyche und Umwelt.

"Salutogenese"

Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit

Was erhält Menschen gesund?

Ressourcen, die gesund erhalten

Bedürfnisse kommunizieren

Hilfe und Information für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Café-Treff Termine





Was erhält Menschen gesund?

Das Wort „Salutogenese“ hat seinen Ursprung in den Worten „Salus“ (Unverletztheit, Heil, Glück) und „Genese“ (Entstehung) und kann mit „Entstehung von Gesundheit“ übersetzt werden.

Das Konzept der Salutogenese wurde vom Medizin-Soziologen Aaron Antonovsky in den 1970/80er-Jahren entwickelt. Ihm fiel auf, dass unter den gleichen Umständen einige Menschen sich sehr krank fühlen, während andere sich als recht gesund bezeichneten.

Er forschte bewusst danach, was Menschen gesund erhält.

Denn leider war und ist es vor allem üblich danach zu schauen, was Menschen krank werden lässt!

Antonovsky war der Auffassung, dass jeder Mensch Stressoren ausgesetzt ist. Im Laufe des Lebens haben oder erlangen wir Widerstandsressourcen, die uns helfen, Stressoren positiv zu bewältigen. Diese Widerstandsressourcen sind vielfältig. Sie reichen beispielsweise von rein körperlichen Faktoren (Kraft, Immunsystem) über soziale Unterstützungsmöglichkeiten, Intelligenz, Religion, kulturelle Identität bis hin zu den finanziellen Möglichkeiten. Wenn wir immer wieder Erfahrungen machen, dass wir Stress auch bewältigen und Anforderungen erfüllen zu können, wenn wir diese als Herausforderung erleben, die Sinn machen, dann bildet sich mit der Zeit ein Gefühl von Stimmigkeit heraus, das Kohärenzgefühl.



Ressourcen, die gesund erhalten:

Das Konzept de Salutogenes hat Faktoren herausgearbeitet, die uns helfen, seelisch und körperlich gesünder zu bleiben:

1. **Stimmigkeit:** Was brauche ich jetzt für mich? Wie soll mein Leben aussehen? Wie kann ich authentisch sein?
2. **Attraktive Gesundheitsziele:** Wie möchte ich mich fühlen? Welche Bewegung macht mir Spaß? Wie kann ich gesundes Essen lecker zubereiten?
3. **Ressourcen:** Was kann ich und was macht mir Spaß? Was erfüllt mich?
4. **Subjekt und Subjektives:** Ich orientiere mich nicht, was „man“ tut und was die Norm ist, sondern ich schaue in mir, was ICH möchte.
5. **Systemische Selbstregulation:** Ich bin kein Einzelwesen. Welchen Einfluss hat mein familiäres, soziales oder berufliches Umfeld auf mein Wohlbefinden?
6. **Entwicklung und Evolution:** Ich kann mich entwickeln. Ich kann lernen und mich verändern.
7. **Möglichkeiten:** Prinzip des Sowohl-als-auch. Ich kann krank sein und trotzdem lebenslustig. Oder gesund und traurig.





Bedürfnisse Kommunizieren

Fragen Sie sich immer wieder, was Ihnen gut tut:

- Was ist Ihr ureigener Rhythmus von Anspannung und Erholung?
- Was sind Ihre Fähigkeiten?
- Was wünschen Sie sich von Herzen?
- Was sind Ihre Bedürfnisse?
- Wie kommunizieren Sie Ihre Bedürfnisse?
- Wie können Sie Grenzen setzen und sich dabei wohlfühlen?

Zitat Antonovsky (in Franke, 1997, S. 92)

„.....meine fundamentale philosophische Annahme ist, dass der Fluss der Strom des Lebens ist. Niemand geht sicher am Ufer entlang.

Darüberhinaus ist für mich klar, dass ein Großteil des Flusses sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn verschmutzt ist.

Es gibt Gabelungen im Fluß, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen.

Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit der Frage gewidmet:

“Wie wird man, wo immer man sich im Fluß befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?“



ApK Hessen
Landesverband der Angehörigen und
Freunde von Menschen mit psychischen
Erkrankungen in Hessen e.V.

NEU: Themenschwerpunkte 2024 - Gesprächsabende auf Zoom

Eine Terminreihe alle 6 Wochen, immer montags von 19 bis 21.30 Uhr

Die Themenabende werden von Charlotte Pfalz-Blezinger aus dem ehrenamtlichen Vorstand des ApK Hessen e.V. durchgeführt und moderiert. Sie ist Angehörige und Freundin von psychisch erkrankten Menschen und ist beruflich als Diplompsychologin in der Behindertenhilfe tätig. Ihre Arbeitsweise ist vom Fokus her immer ressourcenorientiert, ihr wesentliches Anliegen ist die Stärkung der Angehörigen. Die Veranstaltungsreihe besteht aus lauter unabhängigen Themenabenden. Also besucht jede(r) nur die Veranstaltungstermine, die sie / ihn interessieren.

Bitte für die Zusendung des Veranstaltungslinks (ZOOM) eine E-Mail senden an pfalz-blezinger@angehoerige-hessen.de.

Gerne kann diese Einladung an interessierte Angehörige und Freunde weitergegeben werden!

1. 18. MÄRZ 2024

Thema:

Welche Erfahrungen gibt es mit dem Hilfesystem? Wer hat hilfreiche Unterstützungsangebote kennengelernt? Wollen wir gemeinsam eine Liste lokaler Hilfsangebote in Hessen zusammentragen?

2. 29. APRIL 2024

Thema:

Was bedeutet es für mich persönlich, Angehörige:r eines Menschen mit einer psychischen Erkrankung zu sein? Wie kann ich für mich selbst sorgen? Wie schafft man es, zu überleben und den Akku immer wieder aufzutanken?

3. 3. JUNI 2024

Thema:

Wie komme ich mit dem Gefühl zurecht, Schuld oder auch Verantwortung zu haben und damit, dass ich nicht gut genug helfen bzw. unterstützen kann. Was hilft mir bei Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit?

4. 22. JULI 2024

Thema:

Wie kann ich es schaffen, mich abzugrenzen und zu schützen. Was hilft mir, nicht selbst krank zu werden und mich nicht zu verlieren?

5. 2. SEPTEMBER 2024

Thema:

Wie kann ich meine Trauer verarbeiten: Wie gehe ich mit der Trauer um, dass mein(e) Angehörige(r) nie mehr so wird, wie vor der Erkrankung und damit, dass die Lebenssituation so aussichtslos erscheint?

6. 14. OKTOBER 2024

Thema:

Welche Einflussmöglichkeiten haben wir im Bereich Wohnen. Wie können wir Wohnplätze finden? Gibt es neue Wohnformen? Wie können wir Obdachlosigkeit vermeiden?

7. 25. NOVEMBER 2024

Thema:

Wie kann ich mit Wünschen und Zielen meiner /meines Angehörigen umgehen, die für mich nicht realisierbar erscheinen. Zum Beispiel möchte sie /er eine eigene Wohnung beziehen, eine Familie gründen und auf jeden Fall eine(n) Lebenspartner:in finden.



Café-treff

Ihr Café in vertrauter Umgebung

14:30 - 17:00 Uhr

Johannesstraße 20

14-tägig jeden Mittwoch

10. Januar	24. Januar	07. Februar
21. Februar	06. März	20. März
03. April	17. April	


die Brücke

In diesem Sinne:

Bleiben Sie gesund.

Es grüßt Sie herzlichst

Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle

