

Motivationsförderung und Patientenführung in der Ernährungstherapie

Dipl.-Psych. W. Stiels

Psychologischer Psychotherapeut

Psychosomatische Rehaklinik Glotterbad

Wozu Ernährungsberatung?

- ❑ Reduktion ernährungs- und gesundheitsbezogener Risikoverhaltensweisen
 - ❑ Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität
 - ❑ Erhaltung bzw. Schaffung der Teilhabe am Erwerbsleben und am Alltagsleben
 - ❑ Verbesserung der Kompetenzen zur Krankheitsbewältigung
 - ❑ Stärkung individueller Schutzfaktoren
-

Gesundheitsverhalten als Beratungsziel?

- Vom Gesundheitsverhalten zur Gesundheit?
 - Was ist von wem machbar?
 - Von der Unverantwortbarkeit von Gesundheit zur Selbst-Zuständigkeit
 - Über die Steuerung von Verhalten
 - Über die Beeinflussbarkeit von Menschen
-

Die Ausgangssituation oder der ideale Patient

- Der hilfebedürftige Patient ist begierig auf die medizinischen Ratschläge und Anweisungen, die er – unvollkommen wie er ist – nach bestem Wissen und Gewissen zu befolgen versucht.
-

Die Metapher vom Rettungsboot



- „Wie können wir den Patienten in's Boot holen?“
 - „Wie kann ich den Patienten dazu bringen, das zu tun, was ich ihm verordne?“
-

Warum verhalten sich Menschen so unvernünftig und widersprüchlich?

- gehört ist nicht verstanden
 - verstanden ist nicht einverstanden
 - einverstanden ist nicht angewandt
 - angewandt ist nicht beibehalten
-

Die Brücke



- Wie kann man über die schmale Brücke der Kommunikation
 - das fundierte, elaborierte, evidenzbasierte medizinische Wissen
 - zum Patienten transportieren und ihm verfügbar machen?
-

Das unbekannte andere Ufer oder die individuelle Wirklichkeit

- Menschen folgen nicht medizinischen Erkenntnissen und Maximen, sondern
 - Menschen unterliegen wie alle biologischen Wesen der Autopoiese, der individuellen Selbstregulation
-

Annäherung an die Selbstregulation

- Der Kontext oder die Bedeutung für das System
 - Das Belief- oder Überzeugungssystem
Bewertungen -> Bedeutungen -> innere
Haltungen -> Überzeugungen
 - Die psychischen Grundbedürfnisse und
die motivationalen Schemata
 - Das Narrativ, die Erzählung, die
persönliche Konstruktion
-

Die psychischen Grundbedürfnisse

- **Bindung**, sich gegenseitig bestätigende Beziehung, Trost, Verlässlichkeit
 - **Orientierung** und Kontrollerleben, Autonomie, Selbstwirksamkeit
 - **Selbstwerts**erhöhung und Selbstwertschutz, Gesichtsverlust
 - **Lust**gewinn und Unlustvermeidung, emotionale Bewertung, Antwort des Organismus
-

Annäherung und Vermeidung

- Vermeidungsverhalten und Vermeidungsziele **behindern**
 - das Annäherungsverhalten
 - Förderung des Annäherungsverhaltens, wozu ist der Patient von sich aus motiviert
 - von der Problemhypnose zur Lösungsphantasie (->Wunderfrage)
-

Gemeinsame Wirklichkeit - Passung

- Anknüpfen (ankoppeln) an die subjektive Wirklichkeit des Patienten
 - Subjektive Krankheitserklärung und Therapieerwartung
 - bisherige Therapieversuche
 - Auftragsklärung und Neutralität
 - Störungs- und Bedingungswissen des Arztes (Programme)
-