

„Empowerment“

Lippenbekenntnis oder machbare Vision ?

(Hans-Jürgen Grundmann, Kathrin Meng)

Menschen mit Diabetes zu Empowerment zu führen, das ist die Herausforderung für Ärzte, Diabetesberaterinnen und Personal in der Diabetes-Schulung. Nicht nur das Wissen, was es ist, bringt uns weiter, vielmehr ist das WIE die große Unbekannte in dem Spiel !

Also auf nach vorn! Empowerment erreichen, das ist die Devise !

Wenn man definiert, was „Empowerment“ für Menschen mit Diabetes (MmD) bedeutet, dann leiten sich daraus zwangsläufig Vorgehensmechanismen im Umgang mit den MmD ab, die zunächst beim Beratungspersonal ein deutliches Umdenken erfordert.

Was bedeutet „Empowerment“ für Menschen mit Diabetes ?

*„Empowerment“ ist die Bereitschaft des Betroffenen, seinen Diabetes **anzunehmen**, seine **eigenen Ziele** zu definieren und die **Verantwortung** zu übernehmen für die Herausforderungen **neuen Denkens und Handelns** – mit dem Ziel, **seinen Weg** zu finden, die sich daraus ergebenden Konsequenzen in ein Leben in **innerer Harmonie** zu integrieren.*

Damit ist „Empowered-Sein“ die höchste Stufe der Selbstverantwortlichkeit für die eigenen Lebenssituationen !

Und nun erst einmal durchatmen !

Denn das ist nur die Definition, also sehr global formuliert und der Ruf „Wie geht das denn?“ wird immer lauter ! Gehen wir also Schritt für Schritt vor und stellen zunächst die Frage „Warum erfordert das Hinführen zu Empowerment ein Umdenken beim Beratungspersonal?“

Wer „berät“, gibt **Ratschläge** !

Zugegeben, Ärzte und Diabetesberaterinnen haben die Fachkompetenz, sie wissen, was dem jeweiligen MmD guttut und wie er sich am besten verhalten sollte, um Therapieziele zu erreichen und um den Regeln der St.Vinzenz-Deklaration Rechnung zu tragen. Sie bedienen mit ihren Ratschlägen auch die Erwartungshaltung ihrer Patienten.

Wenn MmD denken – und das kommt häufig genug vor – „der Doktor wird’s schon richten“ oder „Die (DBB) sagt mir schon, was getan werden muß“, dann bedeutet das auch, daß jetzt Verantwortung vom Patienten abgegeben wird – weggeschoben wird an den Arzt oder an die Diabetesberaterin.

Wenn das Ziel von Empowerment ist, selbstverantwortlich mit seinem Diabetes umzugehen, dann sollte in einer sehr frühen Phase der MmD bereits schon in die Verantwortung genommen werden.

Er sollte *früh genug* seinen Diabetes annehmen und akzeptieren, *früh genug* seine eigenen Ziele finden, *früh genug* seine Möglichkeiten entdecken, *früh genug* seine Maßnahmen ergreifen, *früh genug* erkennen, wie er sein Leben **mit seinem Diabetes genießen kann** !

Um das zu erreichen, wird das Beratungspersonal zum Coach, also nicht zum Entscheider für neues Verhalten des MmD, sondern zum Begleiter, Motivaufspürer, Frager, Unterstützer, Feedback-Geber und Partner !

Lassen Sie sich einmal folgendes Zitat aus dem UKPDS Paper; BMJ 2000 ;321:405-12 „auf der Zunge zergehen“:

„Allein die Senkung des HbA1c-Wertes um nur 1% ergibt lt. UKPDS-Studie einen beträchtlichen Reingewinn an Lebensqualität und geschenkten Jahren“

Wer entscheidet nun, was Lebensqualität bedeutet?

Der Patient allein !

Hinter diesem globalen Wort verbirgt sich für jeden etwas anderes. Erst die konkreten Definitionen, die jeder für sich daraus **vorstellbar** formuliert, sind die eigenen Wünsche und Ziele, die uns letztendlich motivieren, neue Wege zu gehen, Verhalten zu verändern, um genau das zu erreichen, was konkret in einem schlummert.

Einen Menschen dorthin zu führen, zu begleiten, erfordert eine Menge Empathie, Gelassenheit und Geduld, denn wer kann schon unverzüglich und genau formulieren, was er selber für sich will !?

Testen Sie sich selbst !

Beantworten Sie für sich folgende Fragen:

„Was genau will ich in meinem Leben erreichen?“

„Wie will ich mich in 5 Jahren in meinem Beruf fühlen?“

„Wie will ich meinen Alltag gestalten, wenn ich im Ruhestand bin?“

Nun, wie lange haben Sie für die Antworten benötigt, und wie sehen diese aus?

Sind sie **global** formuliert, wie

„ich will zufrieden sein“

„ich will mich motiviert fühlen“

„ich will Spaß bei der Arbeit haben“

„ich will viel reisen“

o.ä.

oder sehr **konkret**, so daß es Ihnen leichtfällt, es wirklich vorzustellen, wie

„ich will alle in meiner Macht und in meiner Kraft liegenden Möglichkeiten nutzen, damit ich meinen Körper und meinen Geist lange gesund erhalte“

„da ich weiß, daß Langeweile und Stillstand mir ein Greuel sind, suche ich täglich neue Herausforderungen und Ziele in meinem beruflichen Umfeld“

„ich will jährlich mindestens zwei dreiwöchige Reisen in den asiatischen Raum durchführen, und währenddessen jedesmal persönliche Kontakt zu den Einheimischen aufbauen“

Natürlich sind Ihre Antworten anders! Denn es sind ja **Ihre** Antworten!

Seien Sie gelassen und geben Sie Ihren Patienten Zeit, die Ziele und Wünsche in sich selbst zu finden und so zu formulieren, daß sie vorstellbar werden!

Das ist **eine** Stufe zum Empowerment !

Wie sehen die anderen aus?

Nehmen wir einmal als Beispiel den MmD mit Typ 2-Diabetes! 40, 50 oder 60 Jahre lang hat sich dieser Patient Verhaltensmuster angewöhnt hinsichtlich seiner Ernährung, seiner Bewegung, kurz seiner gesamten Lebensführung.

Nun meldet sich sein Körper mit dem Signal „Diabetes Typ 2“.

Ein Signal mit einer positiven Bedeutung!

„Tu etwas, ernähre Dich anders, beweg Dich, laß mich nicht allein, sonst reagiere ich mit hohem Blutdruck, hohen Cholesterinwerten, Verengung meiner Arterien etc“.

Der Mensch mit Diabetes soll sich nun anders verhalten!

Soll !

Will er es auch? Wie kann er das herausfinden? Welche Stufen muß er besteigen, um zu erkennen, daß er **mit** seinem Diabetes in eigener Verantwortung und flexibel sein Leben genießen kann?

Helfen Sie ihm, die „**Steps to Empowerment**“ zu gehen.

Seien Sie für ihn das Geländer auf der Treppe nach oben.

Oben ist er erst, wenn er sein Leben **mit** Diabetes lebt, selbst managt und gleichzeitig genießt!

Dann ist er „**empowered**“ !!!

Schauen Sie sich an, wie Sie dem MmD helfen können, welche Stufen zu erklimmen sind, und welche Rolle Sie dabei spielen.

Stufe 1:

Der Patient erfährt erstmalig von seinem Diabetes, glaubt es nicht, zweifelt Ergebnisse an, akzeptiert seinen Diabetes nicht.

Stufe 2:

Der MmD entwickelt Hoffnung, daß sein Leben **trotz** Diabetes „normal“ und „schön“ sein kann.

Stufe 3:

Der MmD ist davon überzeugt, daß Verhaltensänderungen bessere Lebensqualität, -prognose und -erwartung zur Folge haben kann.

Stufe 4:

Der MmD will spezielle Verhaltensmuster verändern, um Folgeerkrankungen selbständig zu minimieren.

Stufe 5:

Der MmD ist motiviert, möglichst gut mit seinem Diabetes zu leben.

Stufe 6:

Der MmD vertraut den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Umgang mit seinem Diabetes.

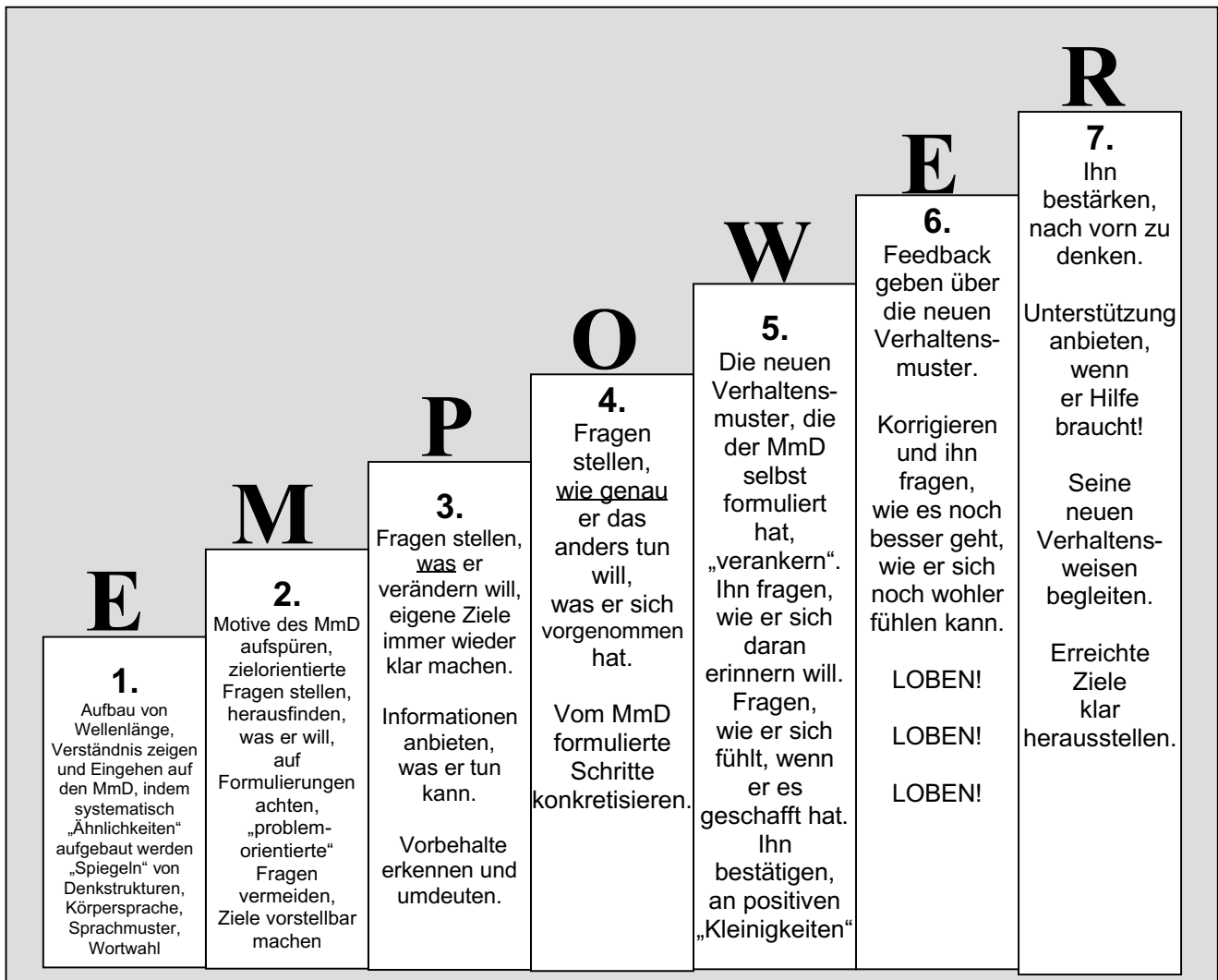
Stufe 7:

Der MmD lebt, managt und „genießt“ eigenverantwortlich und flexibel sein Leben **mit** Diabetes

Was genau können Sie nun tun, um Ihren Patienten auf der nachfolgenden

„Empowerment-Treppe“

bis zur höchsten Stufe als Geländer Halt zu geben und ihn zu begleiten?



Nun, haben Sie erkannt, daß die **Fragetechnik** viel wichtiger ist als die Sagetechnik ?

Nicht nur der MmD hat die Herausforderung, sein Verhalten zu verändern, sondern auch der/die Berater/in.

Auch wenn Sie wissen (wüßten), was für den jeweiligen Patienten das Richtige ist, so geben Sie sich den Raum und die Geduld, das

„wie etwas geht“

mehr durch den Patienten formulieren zu lassen.

Formulieren heißt, seinen Gedanken eine Form zu geben.

Der Mensch mit Diabetes benötigt eine neue Form seiner Gedanken, damit in der Folge sein Verhalten seinen Gedanken folgt.

In unseren Seminaren für Ärzte und Diabetesberaterinnen verfolgen wir konsequent diese Methodik !

Unsere Programme

„Erlebnisorientierte Schulung mit NLP“

„Coaching in der Diabetes-Beratung“

„Steps to Empowerment“

sind ausschließlich zielfokussiert aufgebaut. **Der Fokus ist der Patient !**

Sein Empowerment !

Wenn Sie weitere Informationen über unsere Diabetes-Programme wünschen, wenden Sie sich bitte an die

VIVA Sozietät GmbH

Münsterstrasse 12

46397 Bocholt

Frau Petra Lehmbruck

Tel. 02871-238063

Fax 02871-238071

E-Mail : info@viva-sozietat.de

Homepage: www.viva-sozietat.de

Verfasser:

Hans-Jürgen Grundmann

Kathrin Meng