

Praxisprojekt zum Selbstmanagement der Recovery

In kleinen Schritten das Suchtverhalten ändern

Das in England entwickelte Recovery-Instrument «Alkohol Stern» kann zur Verbesserung des Selbstmanagements bei Abhängigkeitserkrankten beitragen.

Ein Praxisprojekt im Psychiatriezentrum Münsingen (PZM) zeigt, dass damit die Veränderungsmotivation der Patienten gezielt gefördert wird.

Text: Helmut Weninger / **Fotos:** Photocase



Weg von der Abhängigkeit: Mit dem Recovery-Instrument «Alkohol Stern» wird die Motivation, das Verhalten zu ändern, gefördert.

Patienten mit einer chronisch-psychiatrischen Störung vernachlässigen mehrheitlich einen gesunden Lebensstil und haben demzufolge eine bis zu 20 Jahre kürzere Lebenserwartung als psychisch gesunde Menschen^[1]. Wenn Patienten in die Rehabilitationsstation für Abhängigkeitserkrankte eintreten, fragen wir sie nach ihren Zielen. Die meisten antworten: «Ich möchte einen Entzug machen, eine Beschäftigung haben und nie wieder Alkohol trinken.» Wir fragen: «Wie wollen Sie dieses Ziel erreichen?» Viele haben keine Antwort oder entgegneten: «Sie sind doch die Fachperson, sagen Sie mir, was ich machen soll.»

Selbstwirksamkeit fördern

Das gemeinsame Ziel des interdisziplinären Teams ist es, die Selbstwirksamkeit des Patienten zu fördern. Die Patienten können jedoch oft ihre gesundheitliche Situation kaum einschätzen. Viele haben Mühe, persönliche Ziele, Massnahmen und einen konkreten Veränderungsplan zu bestimmen. Mit der Kommunikationstechnik der «Motivierenden Gesprächsführung» kann gezielt das Selbstmanagement des Patienten gefördert werden^[2]. Im Pflegealltag zeigt sich jedoch, dass die «Motivierende Gesprächsführung» verloren geht, wenn sie nicht routiniert in konkreten Pflegesituationen angewendet wird.

Daraus ergab sich das Projektziel, mit der Einführung des Recovery-Instruments «Alkohol Stern» zur Verbesserung des Selbstmanagements bei Abhängig-

keitserkrankten beizutragen. Das in England entwickelte Instrument «The Outcomes Star for Alcohol Recovery™»^[3], in welchem als Grundlage die «Motivierende Gesprächsführung» integriert ist, unterstützt das Erkennen der notwendigen Verhaltensänderung bei Abhängigkeitserkrankten^[4].

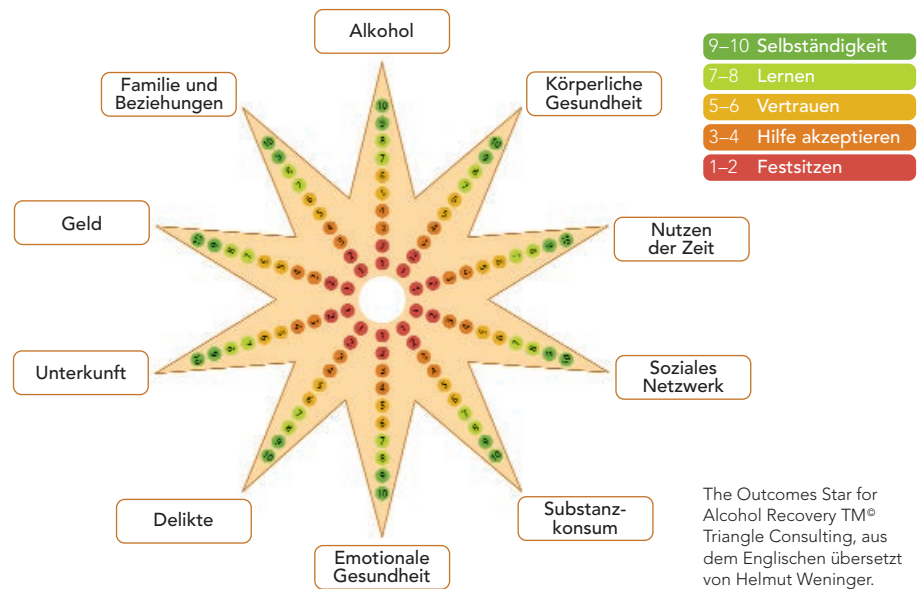
Der «Alkohol Stern» bildet die zehn wichtigsten Bereiche des täglichen Lebens ab: Alkohol, Körperliche Gesundheit, Nutzen der Zeit, Soziales Netzwerk, Substanzkonsum, Emotionale Gesundheit, Delikte, Unterkunft, Geld, Familie und Beziehungen (s. Grafik). Im National Health Service (NHS) in England wird im psychiatrischen Bereich das Instrument erfolgreich von Advanced Practice Nurses (APN) und Pflegefachpersonen angewendet^[5].

Schulung und «Sternrunde»

Das englische Instrument übersetzte ich in die deutsche Sprache und es wurde face-validiert. Die Pflegenden erhielten eine Schulung von mir zum Sterninstrument und dessen Möglichkeiten. In der wöchentlichen «Sternrunde» stellte ich den Alkoholstern den Anwendern vor. In einer ersten Selbsteinschätzung bestimmten die Patienten, in welcher Stufe sie sich auf dem Weg der Verhaltensänderung befanden. Das Instrument bietet Auswahlmöglichkeiten, um Massnahmen und Ziele festzulegen. In der Auswertung verglich ich die Ziele der Therapievereinbarungen als Baseline mit den Ergebnissen des Projekts. Alle Beteiligten wurden von mir befragt und das Feedback evaluiert.

Die Ergebnisse

Das Projekt im Psychiatriezentrum Münsingen (PZM) war für die Patienten freiwillig. Während der zehnwöchigen Projektphase konnte ich von 54 Patienten 17 zum Anwenden der Sternkarte motivieren. Beim Eintritt nannten die Patien-



«Sie sind doch die Fachperson, sagen Sie mir, was ich machen soll.» Patient

ten die wichtigsten Ziele, die sie angehen wollten und für die Therapievereinbarungen getroffen wurden. Die drei häufigsten Ziele (gemäss Stern-Raster) waren: Alkohol, Nutzen der Zeit und Körperliche Gesundheit, gefolgt von Substanzkonsum und Emotionale Gesundheit. Die erhobenen Mittelwerte waren bei Alkohol 5.5, Nutzen der Zeit 5.3, Körperliche Gesundheit 5.3. Dies entspricht sehr gut dem Auftrag der Rehabilitationsstation. Denn zwischen 5 und 6 befindet sich der Anwender in der Phase zwischen «Ich will eine Änderung machen, es kommt auf mich an» und «Ich habe konkrete Massnahmen zur Umsetzung». Ich wertete 17 Sternkarten aus mit Mittelwerten von 6.2 bis 9.5. Es zeigte sich, dass neben den drei häufigsten Bereichen Alkohol (Mittelwert 6.2), Nutzen der Zeit (6.7) und Körperliche Gesundheit (6.8), die beim Eintritt genannt wurden (Baseline) auch in den Bereichen Soziales Netzwerk (Mittelwert 6.6) und die Emotionale Gesundheit (Mittelwert 6.3) ein höherer Bedarf an Unterstützung nötig wäre. Der direkte Vergleich zwischen den Mittelwerten von Baseline und Projekt machte Ressourcen und Defizite sichtbar.

Positives Feedback

Es war eine Herausforderung, ein Instrument von einem andern Kulturraum und der englischen Sprache erstmals im deutschsprachigen Raum für ein Praxisprojekt zu übersetzen und anzuwenden. Das positive Feedback und die Begeiste-

rung der Patienten gaben mir immer wieder die nötige Energie und freuen mich besonders. Es gab Stimmen wie: «Ist etwas vom Besten, was ich bis jetzt gemacht habe und ich habe schon viel gemacht.» «Das hier ist genial.» «Ich finde es sehr ausgewogen, es deckt die wichtigen Gebiete des Lebens ab und es ist sehr gut verständlich.»

Bei den Pflegefachpersonen zeigte sich, dass ich ohne entsprechenden APN-Auftrag und das Bereitstellen der Ressourcen sie nicht zum aktiven Handeln befähigen konnte. Das Feedback des interdisziplinären Teams war durchgehend zustimmend.

Zusammenfassend kann gesagt werden: Das Instrument hat sich bei den Patienten bewährt. Eine gute Einführung und gemeinsame Besprechungen wurden sehr geschätzt. Regelmässige Auswertungen sind hilfreich. Die Pflege könnte gezielt die Veränderungsmotivation und damit das Selbstmanagement der Patienten mit «Motivierender Gesprächsführung» fördern. Für eine Implementierung müsste eine Pflegeexperten-Stelle APN geschaffen werden, welche Edukation, Sternrunde, Support, Entwicklung, Evaluation und Verhandlungen mit England übernehmen könnte.

Für den professionellen Einsatz des Instruments braucht es eine Lizenz und Ausbildung. «The Outcomes Star for Alcohol Recovery™» ist nicht der einzige Stern. Es gibt über 20 andere Sterne, die das ganze Spektrum der Psychiatrie abdecken.

Autor

Helmut Weninger, BScN, MScN/APN i.A. der Pflegewissenschaft der Universität Basel, Dipl. Psychiatriepflege HF, seit 11 Jahren im Psychiatriezentrum Münsingen tätig, selbständige Erwerbstätigkeit. Kontakt: www.helmutweninger.ch



Alltagserfahrungen im ersten halben Jahr

«Mit mehr Horizont durchs Leben gehen.»

Eine Teilnehmerin des Projekts, welche das Instrument in der Klinik kennenlernte, arbeitete zu Hause selbständig ein halbes Jahr damit weiter. Ich konnte sie interviewen zu ihren Alltagserfahrungen in der praktischen Anwendung des Recovery-Instruments «Alkohol Stern».

Wichtig war der Frau von Anfang an und über die ganze Zeit, sich Fragen zu stellen. «Ist es das Leben, das ich mir vorgestellt habe?» «Was sind die wichtigen Sachen...?» Dadurch konnte sie sich Ziele setzen und Massnahmen bestimmen. «Ohne Umsetzen wäre es nur etwas Vorgenommenes..., aber es auch machen, wie eben Alkohol auch nicht trinken...» Hilfreich war die grafische Darstellung des «Alkohol Stern». «Ich finde den Stern schon etwas sehr Sinnvolles, man kann es sich einfach so gut vorstellen.» «Das Bildliche ist sehr, sehr hilfreich, weil diese Sachen dazu gehören.»

Sie war motiviert, die Massnahmen umzusetzen. «Weil es die eigene Motivation ist, dass man es macht» «...weil ich mich mit diesen Themen befasst habe, die im Alkohol Stern enthalten sind.» «Ich probiere einfach die Sachen einzuhalten, wo ich weiss, die kann ich noch einhalten.»

«Sie merken, dass ich wirklich will, dass ich irgendwo hin will ganz klar ein Ziel da ist.»

Ihre Familie merkte mit der Zeit, dass ihre Mutter den Haushalt führte, präsenter war, eine klare Struktur und Ziele hatte. Sie reagierten positiv auf diese gute Erfahrung. «Sie merken, dass ich wirklich will, dass ich irgendwo hin will ganz klar ein Ziel da ist.» Ihr kamen Dinge in den Sinn, die sie beschäftigten. Sie plante Unerledigtes aufzuarbeiten: «Sachen... sie kommen hoch und es

wird klar, ist wirklich etwas was mich beschäftigt, was man wirklich mal anschauen muss.»

Diskussion

Der «Alkohol Stern» half ihr, keine wesentlichen Lebensbereiche zu vergessen, Ziele präsent zu haben und Ressourcen miteinzubeziehen. Sie merkte, wie sich verschiedene Bereiche gegenseitig beeinflussten. Fortschritte in einem Bereich können Fortschritte in einem andern Bereich bewirken. «Hat sich der Patient auf einen Bereich eingelassen, kann dies auch einen Dominoeffekt auf andere Bereiche haben.»^[4]

Im Alltag war ihr wichtig, motiviert dran zu sein und den gesetzten Zielen zu folgen, dazu half ihr die graphische Darstellung des «Alkohol Stern», die sie sich gut in Erinnerung rufen konnte. «Der Stern wurde zur Unterstützung entwickelt, um Veränderungen sichtbar zu machen in der Einstellung, dem Verhalten und den Fähigkeiten. Im Zentrum stehen die Ressourcen des Patienten und nicht die Probleme. Ziele werden in kleine Schritte aufgeteilt und damit ein eher ganzheitlicher Ansatz kreiert.»^[4]

Mit oder ohne Hilfe müssen die Themen: Familie, Emotionale Gesundheit, Alkohol, Kontakte und Freizeitgestaltung später noch angeschaut werden. Dazu wäre eine Bezugsperson mit regelmässigen Gesprächen hilfreich. «Der «Alkohol Stern» arbeitet mit der Annahme, dass eine positive Veränderung

ein mögliches und realistisches Ziel für alle Patienten ist. Um eine bessere systematische und konsequente positive Veränderung zu fördern betonen sie, wie wichtig die Unterstützung durch eine professionelle Bezugsperson ist.»^[4]

Reflexion

Die meisten Anwender sind begeistert, wenn sie erstmals mit dem «Alkohol Stern» arbeiten. Eine gute Einführung und gemeinsame Besprechung wird sehr geschätzt und ist notwendig. Mit regelmässigen Auswertungen kann die Veränderungsmotivation gezielt gefördert werden. ■

Literatur

- ^[1] **Bochsler, K.** (2013). Psychisch kranke Menschen sterben früher und zwar an körperlichen Krankheiten, from www.srf.ch/player/radio/wissenschaftsmagazin/audio/psychisch-krank-menschen-sterben-frueher?id=f490e8-eb-8b6d-455e-9acf-3d4b14aeaf20
- ^[2] **Miller, W. R., & Rollnick, S.** (2009). Motivierende Gesprächsführung (3. unveränderte Auflage ed.). Freiburg i.Br.: Lambertus-Verlag.
- ^[3] The Outcomes Star for Alcohol Recovery™ © Triangle Consulting Social Enterprise Ltd and Alcohol Concern (2014). from www.outcomesstar.org.uk
- ^[4] **MacKeith, J., & Burns, S.** (2010). The Recovery Star: Organization Guide Mental Health Providers Forum (Second Edition).
- ^[5] **Weninger, H.** (2013). Work-Shadowing in England PZM Zytig März 2013. from www.helmutweninger.ch
- ^[6] **Gagne, C., White, W., & Anthony, W. A.** (2007). Recovery: a common vision for the fields of mental health and addictions. [Review]. *Psychiatric Rehabilitation J*, 31(1), 32–37.