

Macht erzählen gesund?

NETZWERK erzählcafé 2017

*Kindern erzählt man Geschichten zum Einschlafen
Erwachsenen, damit sie aufwachen*

Jorge Bucay

Michael Deppeler, Hausarzt, Zollikofen, m.deppeler@hin.ch;
Co-Leiter www.dialog-gesundheit.ch

Kapitel einer unendlichen Geschichte.....

1. Es war einmal....eine (Patienten) Geschichte
2. Was erzählen Geschichten?
3. Was erzählt die Medizin?
4. Was erzählt die Wissenschaft?
5. Es war einmal....(m)eine Geschichte
6. Was erzählt dialog-gesundheit?
7. Was denke ich eigentlich?

Was erzählt eine Geschichte?

Erzählungen sind eine Grundform,

- wie sich Menschen einander ihr **Erleben** mitteilen.
- eine Art **Erkenntnisprozess**, der im Alltag eine Re-Inszenierung von Geschehenem ermöglicht,
- jedoch nicht unbedingt so wie es war, sondern wie es im Licht der jetzigen Situation gesehen wird.
- das, was erlebt wurde, wird **selektiv und mit aktueller Bedeutungszuweisung erzählt**:
 - Einzelne Aspekte einer Geschichte werden kausal zueinander in Beziehung gesetzt (weil, um zu), um die Sinnstruktur, Moral und Botschaft, die transportiert werden soll, deutlich zu machen. Braucht aber etwas Zeit...

Wer erzählt Geschichten?

Patientengeschichten erzählen

- einen bereits erlebten Verarbeitungsprozess,
- auch Selbsthilferversuche als Experten ihres Lebens .
- Gespräche mit Freunden und Familie – auch Internet....
- Biographien, Erlebnisberichte, chat rooms
- als **Experten ihrer Krankheit**
- Handeln nicht nur von körperlichen oder seelischen Leiden & wie man klar kommt,
- oft auch die existentielle Bedeutung der Betroffenen

Wer erzählt Geschichten?

Arztgeschichten

- Tschechow zeigt die humane Dimension in der Medizin
- Aber auch Fontane, Tolstoi und andere mehr
- helfen den Studierenden in der Entwicklung der Professionalität (Balint, Supervision)
- **reflektierendes Erzählen & Schreiben** über die eigene Praxis kann auch die professionelle Entwicklung stärken
- Sind in Aus-Weiter-Fortbildung wichtig (Charon)

Wer erzählt Geschichten?

Geschichten von Arzt- Patient – Beziehung

- Unterscheidung zwischen Befinden & Befunden.
- Ärzte haben die Aufgabe & Potential eine wichtige unterstützende Rolle in der Gestaltung der Krankheitserzählung zu sein
- & unterstützen den Prozess des Patienten seine **Position zur eigenen Krankheit zu finden** & einzunehmen.
-wesentlicher Teil des «Verstehen» in der Salutogenese

*Fähigkeit eine gute Geschichte zu erzählen
ist entscheidend für die Kommunikation*

Was erzählt die Medizingeschichte?

*Erst das Wort,
dann die Arznei,
dann das Messer*

Hippokrates

Was erzählt die Medizingeschichte?

- Seit der Antike ist das Wort die wirkungsvollste Arznei
- **Antiphon**, 500v Chr. Erfinder der „Tröstungskunst“-
er **liess Leute ihre Geschichten erzählen**
und fand im Dialog neue Sichtweisen,
eine erste Form des Spiegels-
die Wirklichkeit des Patienten wird so umgedeutet, damit er
weniger leidet (Re-Framing); auch heute noch in der
systemischen Therapie
- 1272 Al Mansur Spital
er empfahl seinen Patienten den Koran als Lektüre
um den Heilungsprozess zu unterstützen

Was erzählt die Gegenwart?

Seit ca. 1990:

- die Patientenerzählungen werden seit 200 Jahre zu fest unterdrückt («**objektive Naturwissenschaft**») «Moderne»
- der objektive wissenschaftliche Bericht des Arztes dominiert

Heute

- gelten **Erzählungen als nützliche Ressource**
- Verständnis der Bedeutung von Krankheit & Kranksein für
- Verbinden von verschiedenen individuellen Wirklichkeiten
- Wichtige Impulse aus der Psychiatrie und Allgemeinmedizin.
- **Krankheit im Kontext ihres Lebens zu verstehen**
- (Bio-Psycho-Soziale Medizin)
- Rolle von Kultur und Gesellschaft (**soziale Determinanten**)

Was erzählt ein Mediziner?

*Alle Patienten tragen ihren eigenen Arzt in sich.
Sie kommen zu uns,
ohne diese Wahrheit zu kennen.
Wir sind dann am erfolgreichsten,
wenn wir dem Arzt,
der in jedem Patienten steckt,
die Chance geben, in Funktion zu treten.*

Albert Schweitzer

5 Kernkompetenzen

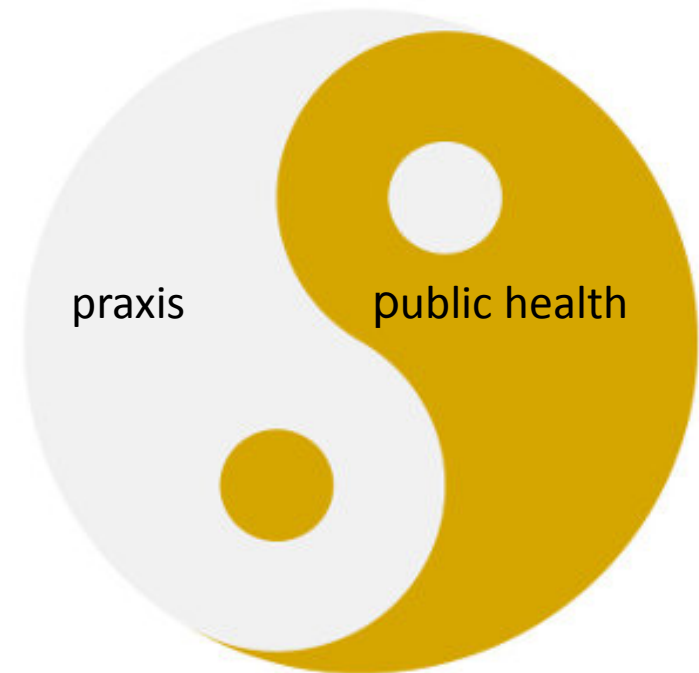
der zukünftigen Gesundheitsberufe

- ❖ **Patientenzentrierte Versorgung**
(Beziehung)
- ❖ Public health Perspektive
- ❖ Partizipation & Zusammenarbeit
- ❖ Qualität
- ❖ IT – und Kommunikation

Pruitt & Epping-Jordan, BMJ 2005; WHO, 2004

*um erfolgreich heilen zu können,
muss der Arzt vor allem Dingen
zum zuhören erzogen werden*

Bernhard Lown



Was erzählt ein Mediziner?

*Biologisch gesehen,
unterscheiden wir uns nicht so sehr voneinander;
historisch gesehen, als Erzählung,
ist jeder von uns einzigartig.*

Oliver Sacks, Neurologe

Was erzählt narrative based medicine?

- Ergänzung zu evidence based medicine (EBM)
(Trisha Greenhalgh)
- **der Patient wird wieder zum Subjekt**
(V.v. Weizsäcker, Psychosomatischen Medizin)
- Patientenzentrierte Gesprächsführung (Carl Rogers)
- Balint-Arbeit zur Arzt- Patienten Beziehung
- Erzählungen als Instrument der Kasuistik (case report) (Kathrin Montgomery Hunter),
- Verbinden allgemeingültige Prinzipien mit dem Einzelfall

*Erzählungen als Brücke
zwischen der Evidenz*

*breit angelegter randomisiert-kontrollierter Studien
und der medizinischen Kunst & das Wissen
auf den Einzelfall anwenden*

Was erzählt die Wissenschaft?

Hirnforschung:

- Wir nehmen Informationen besser auf, wenn mehrere Sinne einbezogen sind.
- Hören & Sehen (PPP) besonders die Emotion.
- **Emotionen helfen, dass wir uns erinnern** (Geschichten)
-& dann auch weitererzählen
- Das Gehirn kann nicht anders als, als Erlebtes in einen grösseren Zusammenhang einzubinden.
- begrenzte Energie für das Gehirn (Zucker & anregende Reize) und limitierte Ressourcen (Nervenverbindungen)

Was erzählt die Wissenschaft?

*Jeder Patient ist ein Informant
(Geschichtenerzähler),
doch nicht jeder Informant ist ein guter Informant.
ob er gut ist,
liegt am untersuchenden Arzt
& wie er es versteht,
den Denk- & Erlebnishorizont des Erzählers
zu eröffnen & zu erfahren*

Kohnen 2007

Was erzählt die Wissenschaft?

Hirnforschung

- Plastizität des Gehirns:
- Neues Relevantes kommt dazu, Irrelevantes wird vergessen
- Use it or loose it (Lutz Jäncke)
- **Umbau, dort wo es „sinnvoll“ ist** («Sinn» der Salutogenese.
- Sinnvoll ist etwas Neues , wenn es mit etwas Bekanntem verbunden werden kann.
- Dann ist der Mensch in der Lage, mit den neuen Informationen etwas anzufangen, **eine „Lehre“ daraus zu ziehen.**
- Das Gehirn ist bestrebt, neue Informationen in bestehende Muster zu integrieren & Synergien zu schaffen.

Was erzählt uns die Wissenschaft?

*Geschichten sind deshalb Geschichten,
weil sie uns an Geschichten erinnern*

Peter Bichsel

Was erzählt die Wissenschaft?

Hirnforschung:

- Sprache als Teil des Resonanzsystems.
- Grundlage sind die **Spiegelneurone-**
- wie in den Bildern können auch in Sprache eine schnelle und intuitive Verständigung- Verbundenheit erzeugt werden.
- Vorstellungen im anderen wachrufen,
- **gegenseitiges Verstehen** erzeugen.
- Sprache kann Wirkung einer Handlung haben (Watzlawick)
- In der Arzt- Patienten-Interaktion: die innere Einstellung (Haltung) des Arztes lösen beim Patienten eine Resonanz aus und umgekehrt die des Patienten beim Arzt

Was erzählt die Wissenschaft?

Heilsame Wirkung von Geschichten:

- Storytelling als Konzept, Erfahrungswissen zugänglich machen
- Lange Weg können abgekürzt werden
- Informationen, die in Geschichten verpackt sind, sind 22x leichter zu erinnern als „nüchtern Fakten“.
- Andere Hirnbereiche werden aktiv, wie wenn ich es selber erlebe...
- sie helfen mit **Gehirne zu synchronisieren**, weil sie bei unterschiedlichen Menschen gleiche Hirnareale aktivieren.
- Narrative Psychologie & Neurowissenschaften beweisen:
- Der **Mensch definiert sich & seine Umwelt über Geschichten.**
- Wir nutzen sie, um uns selbst und unsere Umwelt zu erklären

Was erzählt die Wissenschaft?

Arzt- Patienten-Interaktion:

- Erzählungen von Patienten ufern selten aus
- Sie hören (ohne Unterbrechung von aussen) nach durchschnittlich 92 sec Redezeit auf, um den Arzt nach seiner Meinung zu fragen...
- 350 Patienten: nur 7 Patienten mehr als 5 Minuten gebraucht.
- für **80% der Patienten sind 2 Minuten Redezeit** zu Beginn der Sprechstunde **genügend**....
- Wenn Patienten zu früh unterbrochen werden, gelingt es meist nicht mehr, ihren Faden wieder aufzunehmen.
- Wichtige, oft entscheidende Informationen gehen verloren. ..

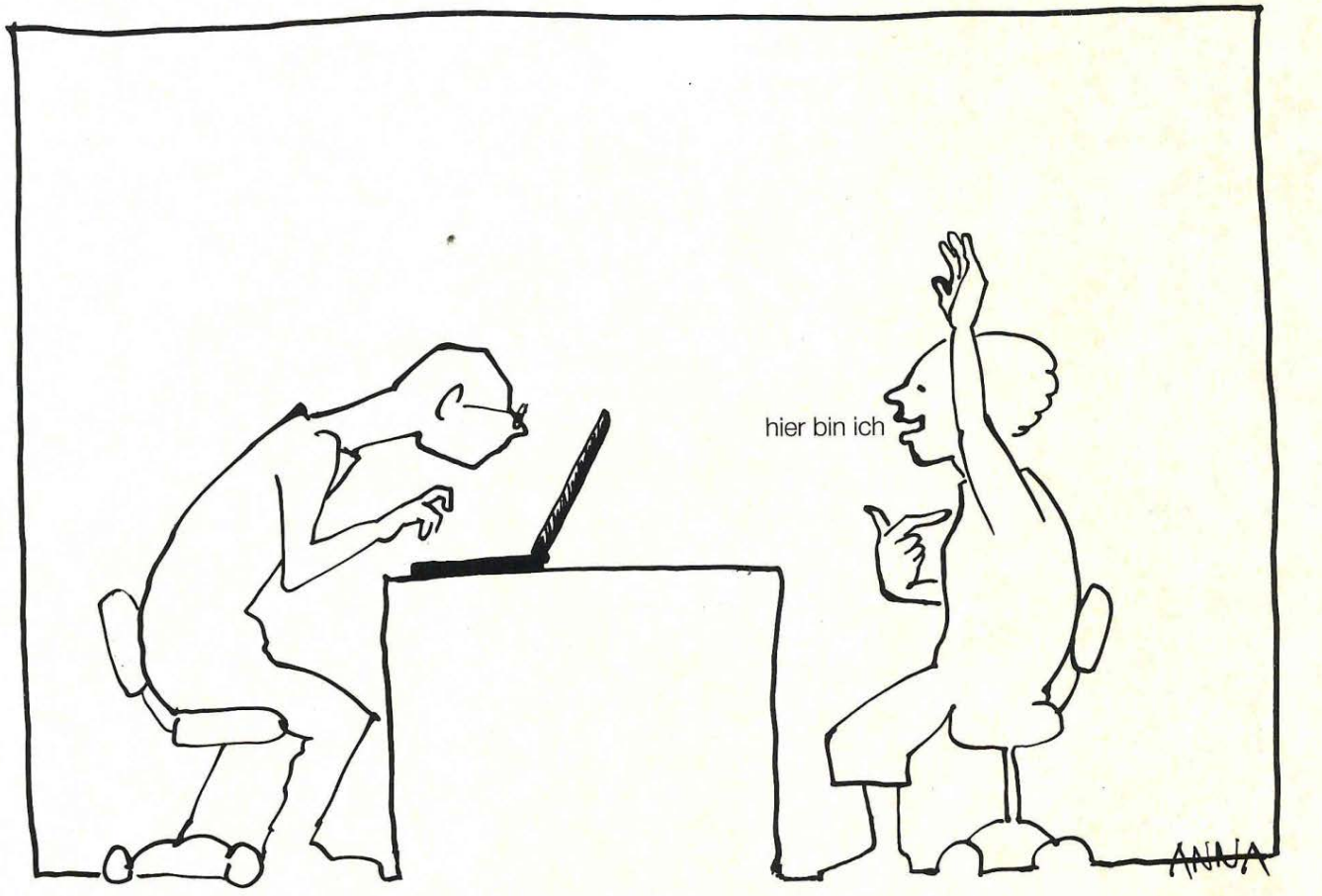
u.a. Uni Basel

Was erzählt die Wissenschaft?

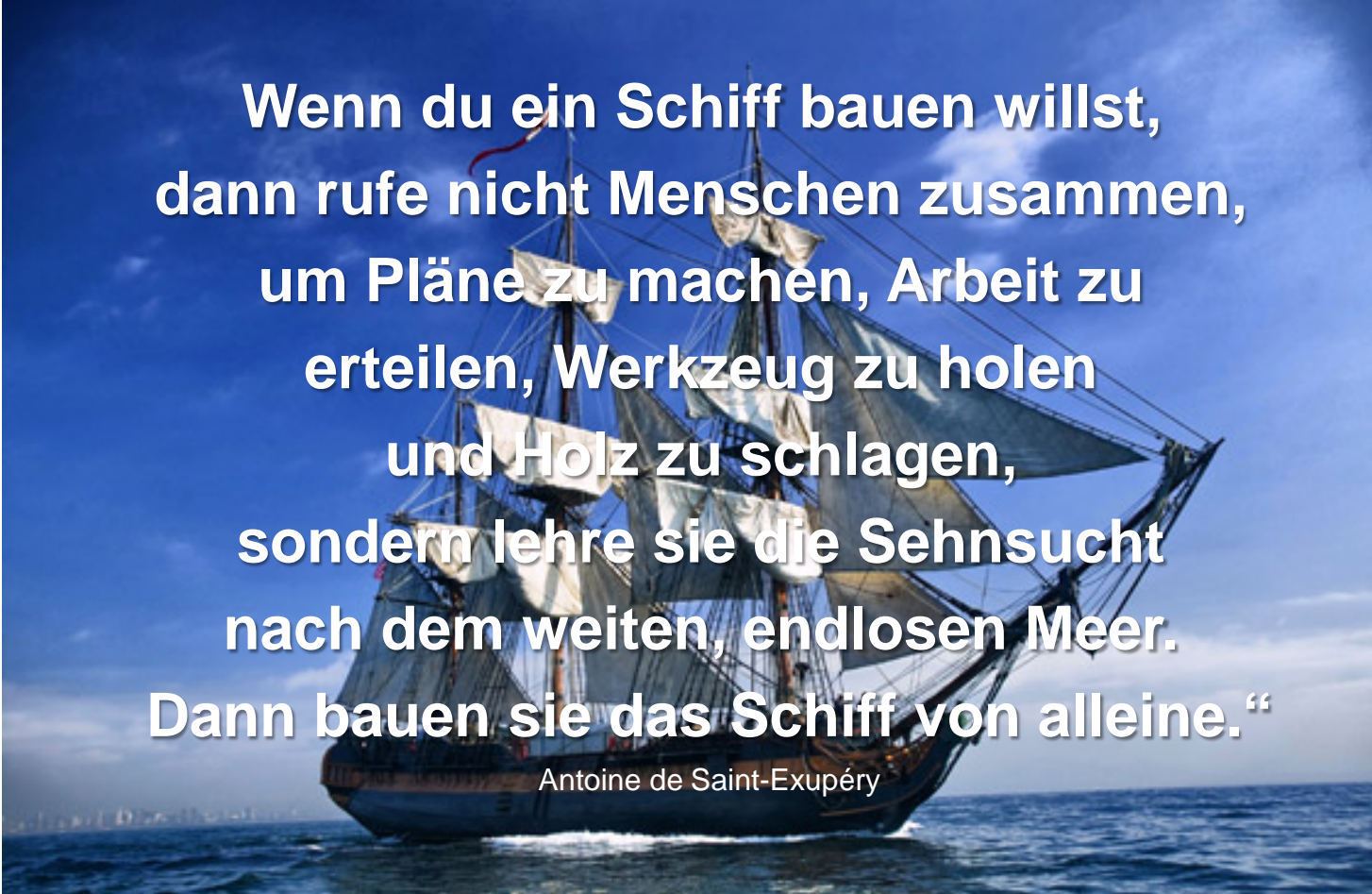
*Letztlich aber bestätigt auch dieser Fall
die alte Erkenntnis,
dass der Arzt zwei „Werkzeuge“ einsetzen muss:
seine Hand & sein Wort.
erst der sinnvoll abgestimmte Einsatz beider
macht den guten Arzt aus*

Geisler, 2002

...und die Patienten?



....(m)eine eigene Geschichte

A large, multi-masted sailing ship with white sails is shown sailing on a blue ocean under a clear blue sky. The ship is viewed from a low angle, emphasizing its scale. The text is overlaid on the image in white, bold, sans-serif font.

**Wenn du ein Schiff bauen willst,
dann rufe nicht Menschen zusammen,
um Pläne zu machen, Arbeit zu
erteilen, Werkzeug zu holen
und Holz zu schlagen,
sondern lehre sie die Sehnsucht
nach dem weiten, endlosen Meer.
Dann bauen sie das Schiff von alleine.“**

Antoine de Saint-Exupéry

Swissdoc FIAM Bern

*Braucht es
in 10 Jahren
noch Hausärzte?*

Prof. Bossi, 2003, Dekan Medizin

....seit 10 Jahre finden wir
gemeinsam Antworten
im Dialog &
mit Geschichten....



dialog-gesundheit ist...

neues Denken zum Handeln ...durch Erzählen von Geschichten

- Partizipation der Bevölkerung
- Dialog mit Empowerment
- permanenter Lernprozess
- Gelebte Gesundheitskompetenz.
- Lösungs- & Ressourcen orientiert
- gegen das «Vergessen des Menschen»
- fördert Integration & Solidarität
- ...eine Basis Bewegung
- Netzwerk Bildung zur Gesundheit
- bewegt Menschen für eine Medizin von Morgen

CHUMMERZHLIF

Gemeinde **Zollikofen**

Ratgeber für gesunde und kranke Tage
Informationen für den ganzen Lebensbogen

 117	Polizei-Notruf:	 118	Feuerwehr-Notruf:
 144	Sanitäts-Notruf:	 1414	REGA-Rettungs-Heli:
 140	Pannenhilfe:	 143	Dargebotene Hand:
 145	Vergiftungen:	 147	Hilfe für Jugendliche:
 112	Internationaler Notruf:	 1818	Auskunft:

Impressum © Schweizerischer AS

dialog-gesundheit Geschichte

2004

1. Forum dialog-gesundheit Zollikofen

2010

IHUPE, Genf

2011

WIE?SO! Alltagsbuch für besseres Leben

2011

D-A-CH Netzwerk, Wien (Mitbegründerin)

2012

ENOPE Kongress Kopenhagen

2013

Chummerzhilf Zollikofen

EVIVO Careum (Pilotpartner)

2014

Jubiläum dialog-gesundheit

2016

xunds grauholz

café mondial



Dialog Regeln

Die **Haltung eines/r Lernenden** verkörpern

*im Anfängergeiste gibt es viele Möglichkeiten,
Im Geist des Experten weniger*

Shunryu Susuki

Radikaler **Respekt**

- Nicht nur akzeptieren, wie mein Gegenüber ist, sondern auch versuchen, die Welt mit dessen Augen zu sehen.

Offenheit

- Bereitschaft, sich von den eigenen Überzeugungen zu lösen.
- Sprich von **Herzen** und fasse dich kurz
- das sagen, was mir eigentlich wichtig ist. Sich selbst zeigen

Zuhören

- Zuhören als Schlüssel zu wechselseitigem Verstehen und zur Verständigung

1. Gegenwarts-konferenz Zollikofen 2006





Stärkende Lerndialoge

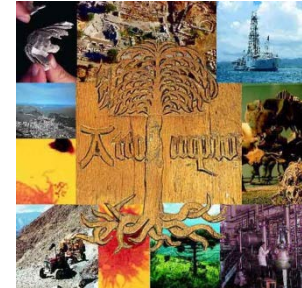
Sustained shared thinking - aus der **Resilienzforschung**

- gemeinsames, nachhaltiges Denken
- sich als „Lehrende / Lernende“ verstehen
- bewusster – dialogischer Denkprozess
- Verwendung von offenen Fragen,
- zum Nachdenken, Problemlösen & Dialog anregen
- Bewusstsein für Interessen/Perspektiven der Patienten
- **Dialog auf Augenhöhe** mit den Patienten / Menschen
- aktives Zuhören & Feinfühligkeit
- **Brücken bauen mit Geschichten**

Vision



Kommunale Grundversorgung
Netzwerk Bildung Gesundheit



Gesundheit entsteht....

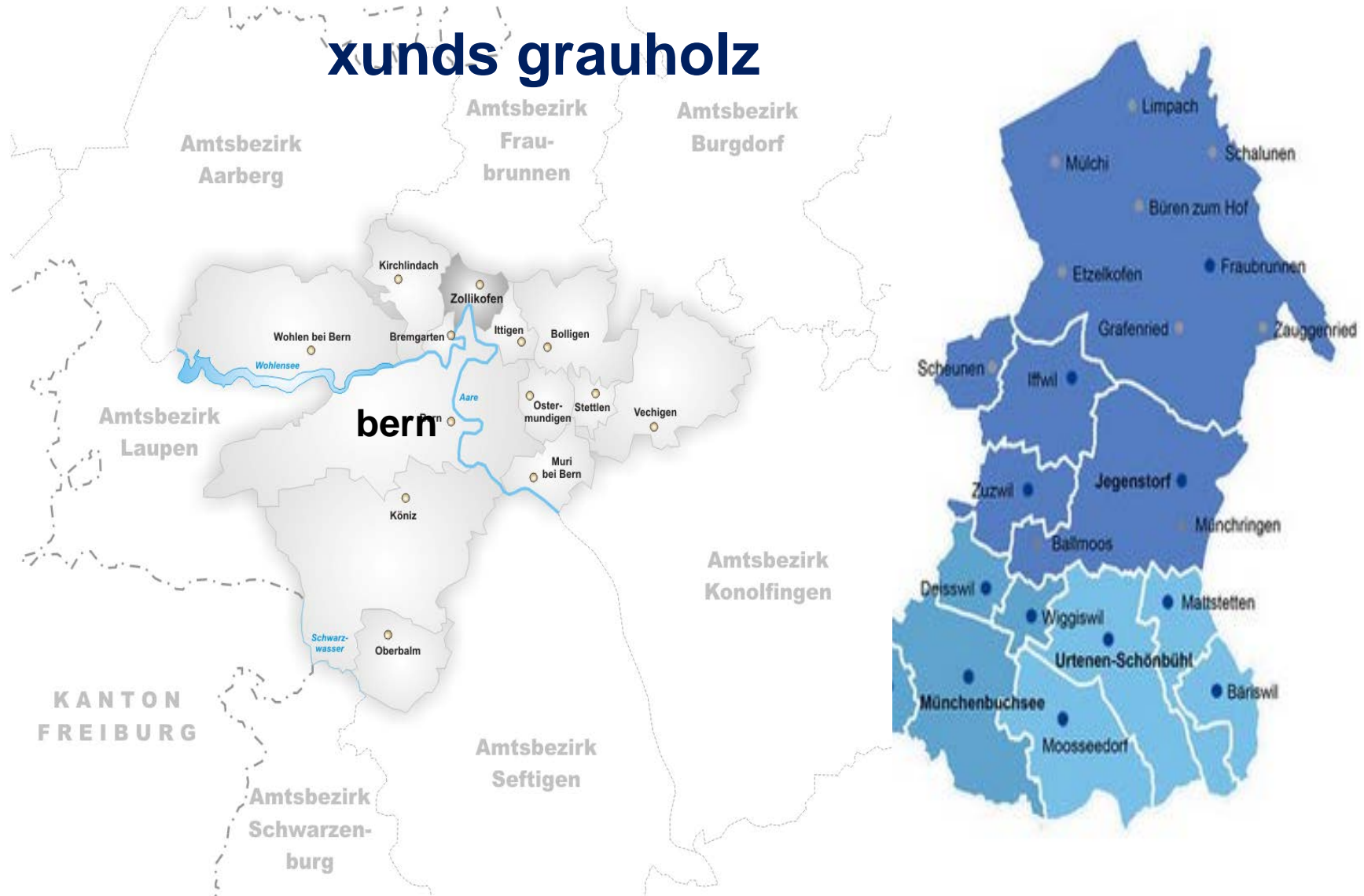
- dort, wo ich arbeite, spiele, lebe und lebe
- entlang den sozialen Determinanten,
- ist ein lebenslanger Lern und Lehrprozess
- weil die Gesundheitskompetenz immer wichtiger werden wird,
- sie bedeutet Integration in Gemeinde, Quartier und Regionen

im Dialog zwischen Profis, Bürger, Bildung & Politik

- mit Profis (Pflege, Lehrer, Sozialarbeiter, Seelsorger, Ärzte)
- & deren Angehörigen, Arbeitgeber, Familien & Vereinen
- zur erweiterten **kommunalen Intelligenz!** (G. Hüther)



xunds grauholz





xunds grauholz
miteinander - füreinander



xunds grauholz

Vision

*Wir Menschen & Institutionen
der Region Grauholz
ermöglichen gemeinsam
eine selbstbestimmte & bezahlbare
Gesundheitsversorgung.*

*Wir alle, Du und ich, setzen uns ein
für ein Leben in Verantwortung & Würde*

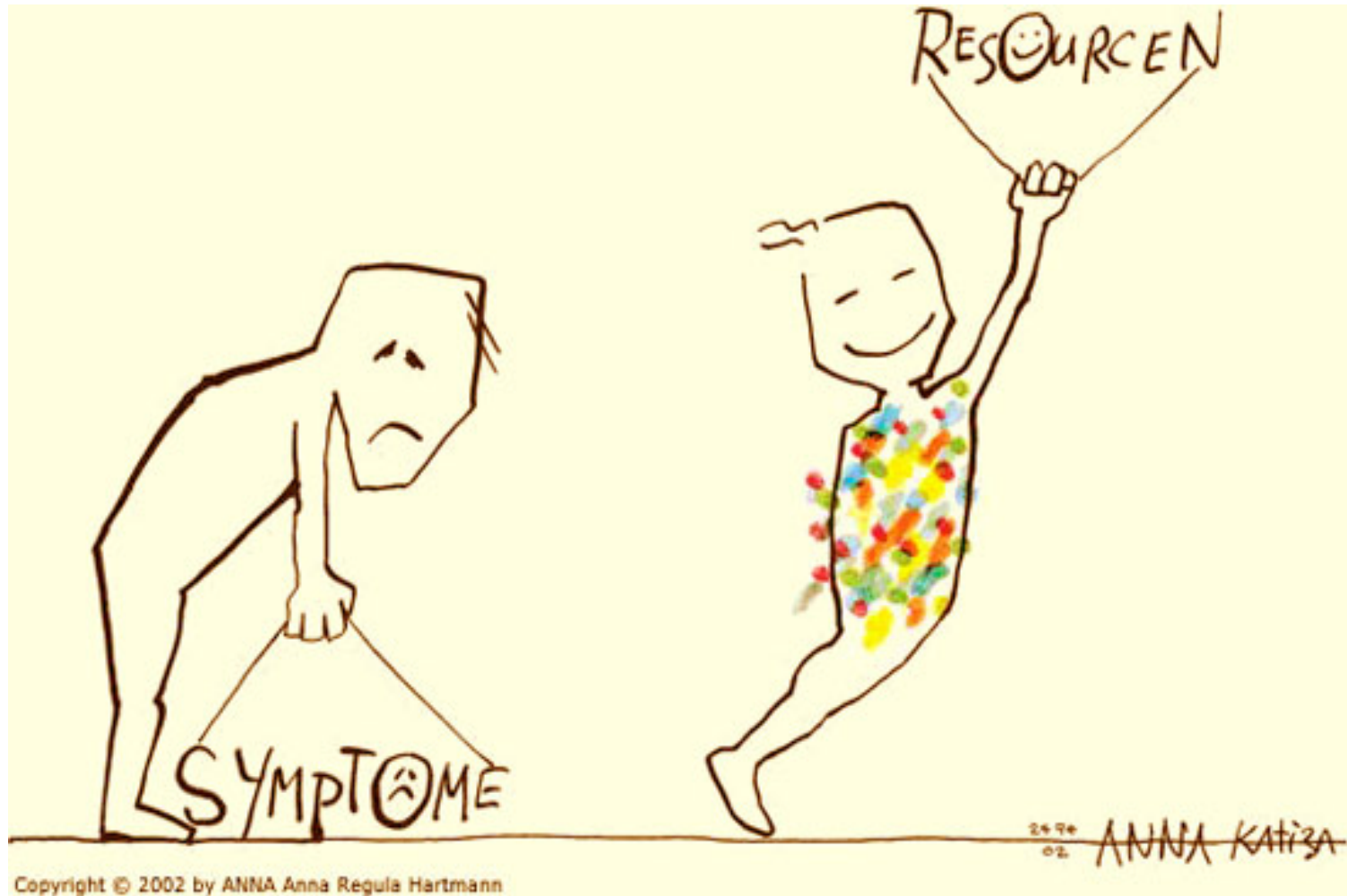
Netzwerke als Lösung Geschichten als Knotenpunkte



Einzelne sind wir Worte, gemeinsam ein Gedicht.

Georg Bydlinski

Was denke ich eigentlich?



Was denke ich eigentlich?

The doctor's role is

to parent rarely, (selten erziehen)

fix sometimes, (manchmal reparieren)

translate often (oft übersetzen)

and listen always (immer zuhören)

Sir William Osler

Was denke ich eigentlich?

*Erlebte Geschichten wirken wie Bänder
Welche die Zuhörenden einbinden
zum nachdenken & erzählen anregen
& auch in die Verantwortung nehmen*

«willst du meine Geschichte hören»
M. Deppeler, primary care 2003

Was denke ich eigentlich?

Das Wort verwundet leichter, als es heilt

Johann Wolfgang von Goethe

Personenzentrierte Gesprächstherapie (Carl Rogers)

- Kongruenz (Transparenz)
- Empathie
- Bedingungslose positive Zuwendung

*zwischen dem Wert als Mensch &
der Bewertung der Handlungen differenzieren*

Was erzählt die Therapie?

*Keiner weiß besser,
was ihm gut tut und für ihn notwendig ist,
als der Betroffene selbst.
Wir können einander also nicht beibringen,
was für uns gut ist.
Nicht mit noch so ausgeklügelten Techniken.
Aber wir können einander dabei unterstützen,
es selbst herauszufinden*

Carl Rogers

War erzählt die Therapie?

*Ich glaube daran,
dass das größte Geschenk,
das ich von jemandem empfangen kann,
ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden.*

*Das größte Geschenk,
das ich geben kann,
ist, den anderen zu sehen, zu hören,
zu verstehen und zu berühren.*

*Wenn dies geschieht,
entsteht Kontakt*

Virginia Satir

Was denke ich eigentlich?

Arzt sein ist ein sprechender & hörender Beruf

- 60-80% der Arbeitszeit im Gespräch
- 200'000 Gespräche/ Berufsleben
- Kommunikationsabläufe bestimmen die Natur der Beziehung (Watzlawick)
- Patienten wünschen sich in erster Linie, dass der Arzt mit ihnen spricht, ihnen zuhört und Interesse zeigt.
- >90% der Patienten wünschen sich, dass das Gespräch stärker im Zentrum steht
- 90% suchen in erster Linie das Gespräch, nur 25% wollen ein Rezept.
- > 90% wollen eine umfassende und verständliche Information; aber >30% erhalten diese.....
- Warmherzige freundliche und angsthemmende Zuwendung verkürzt den Krankheitsverlauf und reduziert die NW.

Was denke ich eigentlich?

Verschwinden des Dialogischen

- Nur der heile Arzt kann heilen.
- Der heile Arzt ist zu einer inneren Polarität fähig, die durch
- Freiheitsbewusstsein einerseits
- Bereitschaft zum Dienen andererseits bestimmt wird.

Menschliche Personen gibt es nicht in der Einzahl

Guardini

Ich denke...in **Geschichten**

....die heilen & helfen & lassen hoffen....



Was denke ich eigentlich?

*jedes Mal
wenn ein Arzt einen Patienten sieht,
sollte sich der Patient
anschliessend besser fühlen*

B. Lown, die verlorene Kunst des Heilens

.....vielleicht auch die Ärztin?!

.

...und wenn nicht alle....

DANKE

