



Jeder spricht davon: Empowerment und Selbstmanagement

BERICHT BARBARA SEMLITSCH, DGKS, DIABETESBERATERIN ABBILDUNGEN 4T WERBEAGENTUR

Was ist Empowerment?

Empowerment ist nach Rappaport (1981) ein Prozess, durch den Menschen Herrschaft über ihre eigenen Angelegenheiten gewinnen. Empowerment wird nicht mit jemandem gemacht, sondern man macht es primär mit sich selbst. Der Begriff beinhaltet aber auch, dass Bedingungen hergestellt werden, in denen man eigenes Empowerment entwickeln kann. Genau an diesem Punkt setzt Betreuung heute bei Diabetes mellitus an.

Das Empowerment-Modell

Das Empowerment-Modell ist ein Patienten zentrierter Ansatz, basierend auf Respekt und Mitgefühl. Der Berater bietet Wissen und Erfahrungen zum Thema

(beispielsweise zu Diabetes mellitus), Möglichkeiten der Selbstbehandlung und soziale und emotionelle Unterstützung an, die für täglich notwendige Entscheidungen wichtig sind. Die Aufgabe der Berater ist es auch, Entscheidungsprozesse zu unterstützen und Informationen weiterzugeben, die der Betroffene für eine Entscheidung im eigenen Interesse gebrauchen kann. Auch sollte die Möglichkeit der Reflexion von Wünschen, Bedürfnissen und Zielen, die der einzelne Mensch mit Diabetes erreichen will, angeboten werden. Es ist in der Verantwortung des Beraters, die nötigen Ressourcen bereit zu stellen, so dass die Ziele in der Diabetesbehandlung erreicht werden können.

Gemeinsam realisierbare persönliche Lösungen finden

Selbstmanagement orientierte Schulung ist Lehren und Beraten um zu helfen, effektive Problemlösungsstrategien zu finden, um das gesamte menschliche Potenzial zu erreichen. Da wir Menschen ein angeborenes Verlangen nach körperlichem, psychischem, intellektuellem und geistigem Wohlbefinden haben, haben wir meist auch die Kapazität, geeignete Fertigkeiten und Haltungen zur Entscheidungsfindung, die für unser Leben geeignet sind – inklusive der Diabetesbehandlung – zu entwickeln.

Wenn mit dieser Methode gearbeitet wird, werden Menschen mit Diabetes feststellen, dass diese hilft, mit von den Beratern gezielt gestellten Fragen eigene Antworten zu finden. Eine weitere Aufgabe des Beraters ist es auch, dem Betroffenen relevante Informationen, basierend auf seinem persönlichen Anliegen, anzubieten. Er muss mit ihm die notwendigen Problemlösungsstrategien überdenken, Möglichkeiten für die weitere Zusammenarbeit ermitteln und Barrieren und Stärken im Zusammenhang mit der Erreichung seiner Ziele identifizieren. Patient und Berater gemeinsam evaluieren, besprechen und/oder korrigieren den Plan. Wenn versucht wird, die primären Anliegen des Betroffenen herauszufinden, und diese in einer Patienten-Berater-Beziehung zu diskutieren, kann der Betreuer besser dabei unterstützen. Nur so kann der Einzelne für sich eine Strategie finden, die wirklich zu seinem täglichen Leben passt und mit der er gewillt ist, zu arbeiten. Empowerment/Selbstmanagement bedeutet Menschen mit Diabetes bestmöglich zu unterstützen, ein Leben nach eigenen informierten Entscheidungen zu führen.

Die Etablierung von Selbstmanagementfähigkeiten wurde schon vor Jahren als zentrale Behandlungsphilosophie und Ziel der Diabetestherapie formuliert:

„Diabetes mellitus ist eine chronische Erkrankung. Personen mit Diabetes müssen Selbstmanagementfähigkeiten erlernen und Änderungen ihres Lebensstiles durchführen, um gut mit ihrem Diabetes zurechtzukommen und Folgekomplikationen der Krankheit zu vermeiden. Aus diesem Grund ist eine selbstmanagementorientierte Diabetesschulung die Grundlage aller Behandlungsmaßnahmen bei Personen mit Diabetes mellitus“. (ADA, Diabetes Care, 1997)

Eigenverantwortlich handeln

Empowerment in der Betreuung von Menschen mit Diabetes mellitus ist aber auch die Tatsache und Erkenntnis, dass die Person mit Diabetes für das tägliche Management ihrer Erkrankung alleine verantwortlich ist. Sie hat das Recht, Entscheidungen zu treffen, auch wenn der Berater vielleicht nicht allen Entscheidungen zustimmen kann. Dies umfasst alle Entscheidungen, die sie täglich zu fällen hat, um den Diabetes zu kontrollieren als auch das Wissen, dass die Konsequenzen (z.B. Entwicklung von Spätkomplikationen) einzig und alleine die Person selbst zu tragen hat. Diese Verantwortung ist nicht verhandelbar, nicht teilbar und der Patient kann sich dieser, seiner eigenen Verantwortung, nicht entziehen.

„Naturgemäß gibt es weder Belohnung noch Strafe – es gibt nur Konsequenzen!“

(übersetzt nach) Robert G. Ingersoll

Durch das Ermitteln von Gemeinsamkeiten, basierend auf den vereinbarten gegenseitigen Erwartungen, wird die Basis für eine Win-Win-Zusammenarbeit – eine echte Partnerschaft – gelegt. ■



KONTAKT

**BARBARA SEMLITSCH
DGKS (DIPLOMIERTE
GESUNDHEITS- UND KRANKEN-
SCHWESTER) UND
DIABETESBERATERIN
MEDIZINISCHE UNIVERSITÄTS-
KLINIK
AMBULANZ FÜR DIABETES
UND STOFFWECHSEL,
DIABETIKERSCHULUNG
AUENBRUGGERPLATZ 15
A-8036 GRAZ**