

Forum SELF Bern 8. 11. 2022

Workshop 2: Befähigung von Patienten Empowerment Coaches

Vortrag und Moderation: Prof. Dr. med. Gerd Nagel

my Empowerment GmbH und Stiftung Patientenkompetenz

Befähigung von Patienten-Empowerment-Coaches

Abkürzungen: HCPs: Health Care Professionals; PEC: Patienten-Empowerment-Coaching; PECs: Patienten-Empowerment-Coaches; SWE: Selbst-Wirksamkeits-Erwartung.

Zusammenfassung

Die Stiftung Patientenkompetenz und die my Empowerment GmbH haben 2021 ein Ausbildungsprogramm für HCPs zu Patienten-Empowerment-Coaches PECs gestartet. Dieses Programm wurde im Rahmen gemeinsamer Workshops in enger Zusammenarbeit mit Betroffenen in einem Zeitraum von über 12 Jahren entwickelt, repetiert getestet und validiert.

Der Auftrag der PECs besteht im professionellen Coaching solcher Patienten, welche lernen und in der Lage sein möchten, mit und trotz ihrer gesundheitlichen Beeinträchtigungen ein ihrer Situation angemessenes, normales Leben zu führen.

Das Patienten-Empowerment-Coaching PEC unterscheidet sich erheblich von herkömmlichen Ansätzen der Patienten-Selbst-Management Edukation. PEC ist eine Methode, die sich so gut wie ausschliesslich auf die Förderung der SELBST-Management-Kompetenzen des Patienten konzentriert. PEC ist eine grundsätzlich nicht-direktive Kompetenzförderung (Beratung ohne Ratschlag). Es ist immer der Patient SELBST, der entscheidet, was er für sich tun will. Denn es sind vor allem jene Dinge für unser Denken und Verhalten langfristig normativ, welche wir SELBST entdeckt, als innere Leitbilder verankert und aus eigenem Antrieb motiviert verfolgt haben.

Hintergrund

Nachdem sie den Diagnoseschock überwunden haben oder sich in der Phase des Re-Entry befinden, fragen viele Patienten mit langfristig chronischen Erkrankungen, „was kann selbst für mich tun“. Heute gilt dieser Frage in den Erziehungswissenschaften aber auch im Public Health immer grössere Aufmerksamkeit. Und zwar, weil es vor allem die von uns SELBST, aus eigener Erkenntnis, freiwillig und autonom getroffenen Entscheide sind, welche unsere Einstellungen und Handlungsmuster, unser Sozialverhalten und unser Selbstverständnis am nachhaltigsten prägen.

Was nun unser übergeordnetes Thema, die Förderung des Patienten-SELBST-Managements anbelangt, hat letztere Erkenntnis zur Konsequenz geführt, den Patienten mit seinem salutotropen Potenzial selbst noch besser in die ihn betreffenden, gesundheitsfördernden Massnahmen mit einzubeziehen. Allerdings steckt die Wissenschaft des Patienten-SELBST-Managements noch in den Kinderschuhen.

Wie der folgende Beitrag zeigen soll, gibt es hierzu jedoch Evidenz-basierte und praktisch bewährte, Erfahrungen, auf denen weiter aufgebaut werden kann. Dieser Beitrag fokussiert auf die Rolle von HCPs, die als professionelle Empowerment-Coaches Patienten auf ihrem Wege zum Experten in eigenen Angelegenheiten unterstützen.

Was kann ICH SELBST für mich tun?

Zunächst ein kurzer Blick auf die Patientenseite des Empowerments.

Wie oben bereits erwähnt, geht es mit der Frage von Patienten, „was kann ich SELBST für mich tun“ um dessen Möglichkeiten, Wege und Ziele erfolgreichen SELBST-Empowerments.

Die drei wesentlichsten Voraussetzungen erfolgreichen SELBST-Empowerments sind: Eine ausgeprägte SELBST-Wirksamkeits-Erwartung SWE, die Befähigung zum SELBST-Empowerment und

das motivierte SELBST-Management (**Abb 1**). Um diese drei Elemente herum, konstruiert sich auch die Methodik des nicht-direktiven PECs.

Die normative Kraft des SELBST

Viele von uns werden sich daran erinnern, dass sich kleinere Kinder, manchmal nahezu verzweifelt, an Aufgaben heranwagen, denen sie von ihrer Entwicklung her eigentlich noch nicht gewachsen sind. „Dafür bist du noch zu klein“ mag es dann heissen. Oder man nimmt ihnen das Objekt ihrer Verzweiflung, taub für das Schreien des Kindes „selber, selber“, mit den Worten aus der Hand, „komm, ich zeige dir, wie das geht“.

Vielleicht macht man diesen krassen Erziehungsfehler heute weniger häufig. Vielleicht hat sich herumgesprochen, dass nichts unser Leben nachhaltiger prägt, als eine Initiative, die wir selbst ergriffen, ein Entscheid, den wir selbst getroffen oder eine Erkenntnis, die wir selbst gewonnen haben (**Abb 2**).

Das SELBST ist im Kontext der SWE möglicherweise einer der bedeutendsten Faktoren der Salutogenese und steht deswegen im Zentrum eines entsprechenden Mediatormodells.

(Lit.: Prognostische Relevanz der SWE von Frauen mit Brustkrebs im Frühstadium: Ein biopsychosoziales Mediatormodell. Nagel G. et al. DZO 50 66-76 2018).

Die normative Kraft des ICH-SELBST macht man sich auch im PEC zu Nutze. Nicht wenigen Patienten, vor allem den frühkindlich demotivierten, fällt es schwer, ein solches Coaching ohne Ratschlag anzunehmen. Dann wird dem Coach einiges abverlangt: Einfühlungsvermögen, um die SELBST-Management Kompetenzen des Patienten nicht zu überschätzen; Geduld, um ihm tastenden Schritten über seine vermeintlichen Grenzen hinwegzuführen; didaktisches Geschick, um ihn zum Durchhalten im Empowerment-Prozess zu motivieren.

Thematische Schwerpunkte der Ausbildung zum Patienten-Empowerment-Coach PEC

In den **Abb 3-6** sind die wesentlichen Elemente zusammengefasst, die zum Grundstock der Befähigung von Empowerment-Coaches gehören.

Abgesehen von seiner speziellen Thematik hängt erfolgreiches Empowerment-Coaching von jenem Stil der Kommunikation ab, welcher besonders in der sog. positiven Psychologie betont wird:

Beratung ohne Ratschlag: Vor allem in der Akutmedizin befinden sich HCPs in der Rolle aktiver Dienstleister, Patienten in der Rolle passiver Leistungsempfänger.

Beim Patienten-Empowerment ist es umgekehrt. Hier ist der Patient Handelnder in eigener Sache. Entsprechend entfällt der klassische Intervention- und Beratungsauftrag von HCPs.

Zukunftsorientierung: PEC ist strikt zukunftsorientiert. Anamnestische Erhebungen entfallen. Allenfalls wird nach früheren Krisen gefragt und wie diese überwunden wurden.

Sofortiger Nutzen: Jedes! Empowerment-Gespräch muss für den Patienten nützliche, plausible und für das SELBST-Management sofort anwendbare, praktische *Take Home Messages* enthalten. Sofortiger Erfolg motiviert. Überforderung demotiviert.

Die Fokussierung auf das ICH-SELBST: Erfolgreiches PEC fördert SELBST-Erkenntnis, SELBST-Motivation, SELBST-Wirksamkeits-Erwartung SWE, SELBST-Empowerment, SELBST-Vertrauen von Patienten. Der erfahrene Coach wird seine Patienten-Beratung stets so verkleiden, dass der Patient überzeugt ist, die Wege zur Lösung seiner Herausforderungen SELBST entdeckt zu haben.

Das Normalisieren: Der Mensch in ungewohnter Krise, Krankheit oder anderer Ausnahmesituation wird sich selbst fremd. Über die Technik des Normalisierens kann sein Denken, Empfinden und Handeln wieder unter Kontrolle gebracht werden.

Die Würdigung des Leidens: Menschen, die in Krisenzustände geraten sind, erwarten, dass solche Zustände nicht einfach bagatellisiert werden; sie machen ein Anrecht auf Beistand im Prozess der Leidensbewältigung geltend. Solcher Beistand, der das Leiden würdigt, kann erheblich zur Adaptation des Patienten auf seinem Weg in seine neue Normalität mit und trotz Erkrankung beitragen.

Reframing: Fatale Denkstile und Fehleinschätzungen ihrer Situation finden sich bei den meisten Patienten mit chronischen Erkrankungen. Sie können die Entfaltung von positiv gerichteter SWE, von Motivation zum Selbst-Management und von Durchhaltewillen erheblich beeinträchtigen. Das Reframing fatalen Denkens und Verhaltens gehört daher zu den Basis-Techniken erfolgreichen PECs.

Ressourcen-Scouting: Es gibt kaum Patienten, die sich ihres ganzen Potenzials zur Meisterung von kritischen Lebenssituationen bewusst sind. Der PEC lernt, solche Menschen zur Entdeckung ihres „Ressourcen-Goldes“ zu befähigen.

Die persönliche Spiritualität entdecken: Das Patientengespräch über die spirituelle Dimension des Selbst-Empowerments ist ein Muss - ausser der Patient wünscht selbst, ein solches Gespräch nicht zu führen. Auch manche Coaches ohne eigene spirituelle Verwurzelung, möchten dies nicht tun. Wir meinen hingegen: Die persönliche Position des Coaches zu bestimmten Themen des Coachings interessiert nicht. Es geht ausschliesslich um die Welt des Patienten. Der Coach muss diese Welt nicht unbedingt teilen. Er darf sich und sein Denken jedoch nie zur Norm seines Handelns machen.

Hausaufgaben: Bei „Hausaufgaben“ für Patienten handelt es sich um konkrete und überschaubare Übungen oder Betätigungen, mit denen Patienten die beim Empowerment-Coaching angesprochenen Themen des SELBST-Empowerments weiterverfolgen und vertiefen können. Es existiert eine Sammlung derartiger Hausaufgaben. Jeder professionelle Empowerment-Coach wird dieser Sammlung seine eigenen Werkzeuge zum Patienten-Selbst-Empowerment hinzufügen.

Kurz-, mittel-, langfristige Effekte des Empowerment-Coachings

Die in **Abb 7** zusammengefassten, kurzfristig günstigen Effekte des PECs gelten als gesichert. Nicht systematisch untersucht sind eher unerwünschte Effekte. Etwa, wenn der Patient zu früh, zu hohe Erwartungen an sein Selbst-Management stellt oder dazu zu wenig motiviert werden konnte. Die Spätfolgen des EPCs sind noch zu erforschen.

Eignung zum Patienten-Empowerment

Hierzu lassen sich bisher nur grobe Faustregeln aufstellen. Systematische Untersuchungen liegen noch nicht vor. Eigene Erfahrungen basieren auf dem Empowerment-Coaching von etwa 2'000 Patienten, davon mehrheitlich solche mit Krebserkrankungen. Demnach sind etwa 1/3 der Patienten mit chronischen Erkrankungen zum Selbst-Empowerment und 1/3 der HCPs zum professionellen Empowerment-Coaching befähigt (**Abb 8**).

Verlauf der SWE

Auch hierzu fehlen exakte Daten aus kontrollierten prospektiven Studien. Wie auch aus einem eigenen Datensatz hervorgeht (**Abb 9**), bedarf es in der Frühphase einer chronischen Erkrankung repetierter SWE-Interventionen um ein hohes Niveau der SWE über das erste kritische Halbjahr nach Diagnosestellung aufrecht zu erhalten.

Ausblick

Wir haben eine Methodik des PEC entwickelt, die nicht nur praktisch anwendbar ist, sondern sich auch zur weiteren Erforschung der Bedeutung des Patienten-Empowerments anbietet. Solche Forschung müsste vor allem die Frage nach den Spätfolgen des Patienten-Empowerments aufgreifen.