

Für Sie gelesen

Stechl, Elisabeth, Steinhagen-Thiessen, Elisabeth & Knüvener, Catarina

Demenz – mit dem Vergessen leben

2015, Frankfurt am Main: Mabuse Verlag
ISBN 978-3-86321-299-5, 130 Seiten, EUR 20,60

Mit dem Vergessen zu leben, stellt für viele Betroffene einer Demenzerkrankung große Herausforderungen dar. Vor allem aber sind es die Angehörigen, die vor zahlreiche Aufgaben gestellt werden, sobald ein Familienmitglied an einer dementiellen Erkrankung zu leiden beginnt. In dem Ratgeber „Demenz – mit dem Vergessen leben“ werden nicht nur jene Anfangsphasen zum Thema gemacht, sondern auch zahlreiche Hilfestellungen für den späteren Verlauf der Erkrankungen geboten. Neben Ratschlägen zu individuellen Herangehensweisen von Betroffenen und Angehörigen bietet das Buch Strategien, um wichtige Vorkehrungen frühzeitig treffen zu können. Neben der Diagnose sowie therapeutischen und medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten werden auch brisante Themen wie das Autofahren von Menschen mit Demenzerkrankungen und die Erstellung von Vorsorgevollmachten und Versorgungsleistungen zur Sprache gebracht.

Zur Sprache kommen in dem Buch von Elisabeth Stechl, Elisabeth Steinhagen-Thiessen und Catarina Knüvener auch Betroffene und Angehörige selbst. Jene Mischung aus sehr persönlichen Einblicken und wissenschaftlichen Erkenntnissen ist es, die diesen Ratgeber zu einer wertvollen Stütze für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen, aber auch die Gesellschaft macht.

Für Sie gelesen von
Johanna Constantini
aus Innsbruck

Kaluza, Gert

Salute! Was die Seele stark macht. Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen

2020, Stuttgart: Klett-Cotta Verlag
Vollständig überarbeitete und erweiterte Neuauflage
ISBN: 978-3-608-89262-8, 231 Seiten, EUR 28,80

Prof. Dr. Gert Kaluza ist Diplompsychologe, Psychologischer Psychotherapeut und unter anderem Gründer des GKM Institut für Gesundheitspsychologie in Marburg. Er ist langjährig in der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung und im Stressmanagement tätig. Seit Jahren beschäftigt ihn die Frage, was psychische Gesundheit aufrecht hält. Die erste Ausgabe des Buches Salute! liegt bereits neun Jahre zurück und wurde für chronisch kranke Menschen zusammengestellt, die nach Abschluss des Programms trotz Krankheit über mehr Optimismus und verbessertes Wohlbefinden berichteten. Das Gesundheitsprogramm der Neuauflage geht unverändert von psychischer Gesundheit als einem dynamischen Zustand aus und behält die Aufteilung in Module bei, die sich im Rahmen eines mehrwöchigen Kurses oder in Blöcken bewährt haben.

Das theoretische Verständnis von psychischer Gesundheit als ein dynamisches Gleichgewicht bildet Kohärenz (sense of coherence) als Kern des Salutogenese-Modells von Antonovsky: Demnach werden Menschen als psychisch gesund angesehen, wenn sie sich die Welt trotz schwieriger Lebensumstände erklären können und überzeugt von sich sind, diese aus eigener Kraft und/oder mit Fremdhilfe zu bewältigen und die Auseinandersetzung mit diesen Lebensanforderungen als sinnvoll erachten.

Die Idee der Gesundheitsförderung ist im vorliegenden Manual letztlich auf eine Stärkung von Kohärenz ausgerichtet. Dafür rücken folgende vier psychosoziale Gesundheitsressourcen in den Fokus:

- Selbstfürsorge
- soziales Netz und soziale Unterstützung
- Selbstwirksamkeit als Vertrauen in die eigenen Stärken
- Sinnorientierung als Werte/Zieleklärung und Entwicklung eines Zukunftskonzeptes

Als Methodik zur Stärkung dieser Gesundheitsressourcen wurden Selbstreflexion, Selbstbeobachtung, Information, Austausch und Unterstützung innerhalb einer Gruppe, das Bearbeiten von Arbeitsblättern und Checklisten und gezieltes Üben gewählt. Indem die Lernerfahrung gelingt, auf diese genannten Gesund-

heitsressourcen zurückzugreifen und diese bei Auseinandersetzungen mit Belastungen aufrechtzuerhalten bzw. immer wieder neu herzustellen, so stärkt dies Kohärenz.

Lesenswert ist das Buch vor allem aufgrund des hohen Bezuges zur Praxis und der Haltung, auch noch so versteckte positive Ansätze, Stärken und Kompetenzen bei anderen bedingungslos schätzen, entdecken, sehen und finden zu wollen.

Das Buch ist gerade GesundheitspsychologInnen, PsychotherapeutInnen aller Schulen, BeraterInnen und ÄrztInnen empfohlen, die mit der Anwendung von Gesundheitsförderprogrammen und Gruppen vertraut sind und Freude daran haben, Menschen in ihren Widerstandskräften zu stärken und zu einem gesünderen Leben zu befähigen. KursleiterInnen finden umfassende didaktische Hinweise, wörtliche Formulierungsvorschläge, Hinweise für die Gestaltung eines Kurses sowie Arbeitsmaterialien vor, die als digitale Zusatzmaterialien verwendet werden können.

In die Neuausgabe sind Praxiserfahrungen aus vergangenen Kursen inhaltlich und didaktisch eingearbeitet. Die Ergebnisse einer Evaluation zeigen eine hohe Akzeptanz und Zufriedenheit mit den Kursinhalten bei KursleiterInnen wie auch bei KursteilnehmerInnen. Der überwiegende Teil der TeilnehmerInnen fühlt sich im Vergleich zu früher innerlich gestärkter, hat häufiger Spaß im Leben, nimmt sich mehr Zeit für sich, spricht sich mehr Mut zu und tut sich häufiger etwas Gutes.

Für Sie gelesen von
Ulrike Richter
aus Linz a.d. Donau

Taylor, Steven

The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease

Cambridge Scholars Publishing, Lady Stephenson Library, Newcastle upon Tyne 2019, 158 Seiten



Dieses Buch wurde vor Ausbruch der COVID-19-Pandemie erstellt und konnte diese daher auch nicht berücksichtigen, liest sich aber streckenweise wie eine Prophezeiung. Es gibt also Gesetzmäßigkeiten, nach denen die psychischen Vorgänge und Reaktionen in solchen Pandemien ablaufen, und das ist an diesem Buch das Spannendste.

Es beginnt mit einer Definition von Pandemien und beschreibt die von ihnen ausgelösten Stressoren sowie die Auswirkungen auf das Gesundheitssystem. Dann geht es ein auf die psychischen Reaktionen auf solche Pandemien. Es geht um die psychische Antwort auf Drohungen von Leid, Verlust und Veränderung, aber auch soziale Unrast, Aufruhr und Massenpanik. Beachtlich sind auch die Interaktionen zwischen Stress und Immunantwort.

In einem eigenen Kapitel beschäftigt sich der Autor mit der Persönlichkeit als emotionalem Vulnerabilitätsfaktor und bespricht ein kognitiv-verhaltenspsychologisches Modell gegen Gesundheitsangst. Dabei beschäftigt es sich mit der wahrgenommenen Vulnerabilität für die Krankheit sowie mit der Wahrnehmung und der Vermeidung von kranken anderen Menschen.

Zu den psychischen Reaktionen auf die rational oft undurchschaubare Situation und das mangelnde Wissen über die Krankheit und ihre Beherrschung gehören das Entstehen von Verschwörungstheorien sowie negative Meinungen über Impfungen und ihre Folgen. Es entstehen Gerüchte. Das Buch untersucht, wie sich Meinungen, Überzeugungen und Ängste über soziale Netzwerke verbreiten.

Das Buch beschäftigt sich aber nicht nur mit den negativen Erscheinungen von Pandemien, sondern versucht auch einen Beitrag zu leisten zu ihrer Überwindung durch verbesserte Risikokommunikation und stellt Logik den emotionalen Appellen gegenüber. Es versucht, Gerüchte in den Griff zu bekommen. Schließlich behandelt es den durch Pandemien ausgelösten emotionalen Stress und beschreibt mögliche Interventionen.

Zuletzt zieht der Autor Schlussfolgerungen aus den dargelegten Problemen und beschreibt ein Bild einer zukünftigen Pandemie und wie man sie beherrschen

könnte. Er vertritt die Ansicht, dass Theorie, Forschung und beschriebene Fallstudien, die in diesem Buch geschildert worden seien, es erlaubten, ein Bild von dem zu zeichnen, was sich in der nächsten Pandemie – die inzwischen eingetreten ist – ereignen werde. Die psychologischen Konsequenzen einer Pandemie zu überwinden, werde aber keine leichte Aufgabe sein. Auf der einen Seite werde es sozial positives Verhalten und Solidarität mit den Opfern geben, auf der anderen Seite aber auch zivile Unrast, ja Aufruhr, Fremdenfeindlichkeit und Benachteiligung. Auf der einen Seite werde es Menschen geben, die voll den Anweisungen der Behörden gehorchen, aber auf der anderen Seite auch viele Leute, die sich nicht an die aufgestellten Regeln halten. Und genau diese werden die Krankheit auf andere übertragen.

In künftigen Pandemien sollte insbesondere die Kommunikation über das Risiko verbessert werden. Das bedeutet, dass die Kommunikationsstrategien für Gesundheit es erleichtern sollten, Impfungen, Hygienemaßnahmen und soziale Distanzierung (Abstand halten) zu akzeptieren und zu befolgen. Die Menschen sollten auch darauf vorbereitet werden, dass sich bestehende soziale und/oder psychische Probleme verschlechtern werden. Es sollten vier Niveaus der Arbeit beachtet werden:

1. Wiederherstellen von Diensten und Sicherheiten in der betroffenen Bevölkerung
2. Stärkung von Familien und sozialen Netzwerken
3. Gewährung sozialer Unterstützung für gestresste Einzelpersonen
4. Mentale Unterstützung bieten für schwer betroffene Überlebende

Dieses Buch ist für jeden nützlich, der sich aktuell mit der Bewältigung einer Pandemie befassen muss, aber auch für jeden, der sich auf ein künftiges solches Ereignis vorbereiten möchte. Jeder Psychologe, jede Psychologin, Psychotherapeutin resp. Psychotherapeut und erst recht jeder Psychiater, jede Psychiaterin sollte es kennen.

Für Sie gelesen von
Wolf-Dietrich Zuzan
aus Salzburg

Bücherliste

Bücher, die zur Rezension angefordert werden können

Sollten Sie Interesse haben, eines der Bücher für die PIÖ zu rezensieren, wenden Sie sich bitte an Frau Mag.^a Ulrike Richter (richter.pioe@boep.or.at).

Brackmann, A. (2020). Extrem begabt. Die Persönlichkeitsstruktur von Höchstbegabten und Genies. Leben Lernen 311.
Klett-Cotta.

Dautel, I. J. (2019). Ich hole mir mein Leben zurück. Was Kriegskinder, Nachkriegskinder und Kriegsengel bewegt.
Klett-Cotta.

Jacob, G. (2020). Vorsicht Therapiefallen! Verfahrene Situationen und Sackgassen in der Psychotherapie erkennen und auflösen.
Beltz.

Kick, H. A. & Sundermeier, Th. (2014). Gewalt und Macht in Psychotherapie, Gesellschaft und Kunst.
Lit Verlag.

Kick, H. A. & Schmitt, W. (2015). Leib und Leiblichkeit als Krisenfeld in Psychopathologie, Philosophie, Theologie und Kunst.
Lit Verlag.

Matakas, F. (2019). Psychodynamik der Schizophrenie. Symptomatik, Entwicklung, Therapie, Bedeutung.
Kohlhammer-Verlag.

Mauss-Hanke, A. (Hrsg.) (2014). Internationale Psychoanalyse Band 9: Moderne Pathologien. Ausgewählte Beiträge aus dem International Journal of Psychoanalysis.
Psychosozial-Verlag.

Schneider, G., Bär, P., Hamburger, A. et al. (2017). Akira Kurosawa – Die Konfrontation des Eigenen mit dem Fremden. Im Dialog: Psychoanalyse und Filmtheorie, Band 14.
Psychosozial-Verlag.

Staack, S. & Frohn, B. (2012). Demenz: Leben mit dem Vergessen: Diagnose, Betreuung, Pflege – Ein Ratgeber für Angehörige und Betroffene.
Mankau.

Zorzi, H. (2019). Psychotherapie mit komplex traumatisierten Jugendlichen. Ein integrativer Ansatz für die Praxis.
Klett-Kotta.

Bitte senden Sie Ihre Rezension innerhalb eines Jahres an: richter.pioe@boep.or.at – Die Richtlinien für Rezensionen finden Sie unter: http://www.pioe.at/fuer_autorInnen/.