

Europäisches Seminar EZA/ NBH/ CSC, Lisboa, Portugal, 14.-16.10.2016

Sense of Coherence (SOC)

Michael Bach

APR – **A**mbulante **P**sychoziale **R**ehabilitation Salzburg

Email: michael.bach@promente-reha.at

Agenda

1 Sense of Coherence (SOC): Definition, Grundlagen, Modelle

2 Erfassung/ Messung des SOC

3 Burnout-Prävention durch Förderung des SOC

Agenda

1 **Sense of Coherence (SOC): Definition, Grundlagen, Modelle**

2 Erfassung/ Messung des SOC

3 Burnout-Prävention durch Förderung des SOC

Pathogenese <> Salutogenese

Pathogenese-Modell:

Grundfrage: Was macht uns krank?

→ Krankheitsmodell

Salutogenese-Modell:

Grundfrage: Was macht/ hält uns gesund

→ Gesundheitsmodell

- **Gesundheit ist nicht das Gegenteil von Krankheit**
- **Gesundheit ist das relative Überwiegen gesunder Anteile**

Salutogenetische Gesundheitsdefinition

Krankheit

Gesundheit



Unbewusste Abwehr

Bewusstes Coping

Rigidität

Kreative Anpassung und Wachstum

Emotionales Leiden

Freude

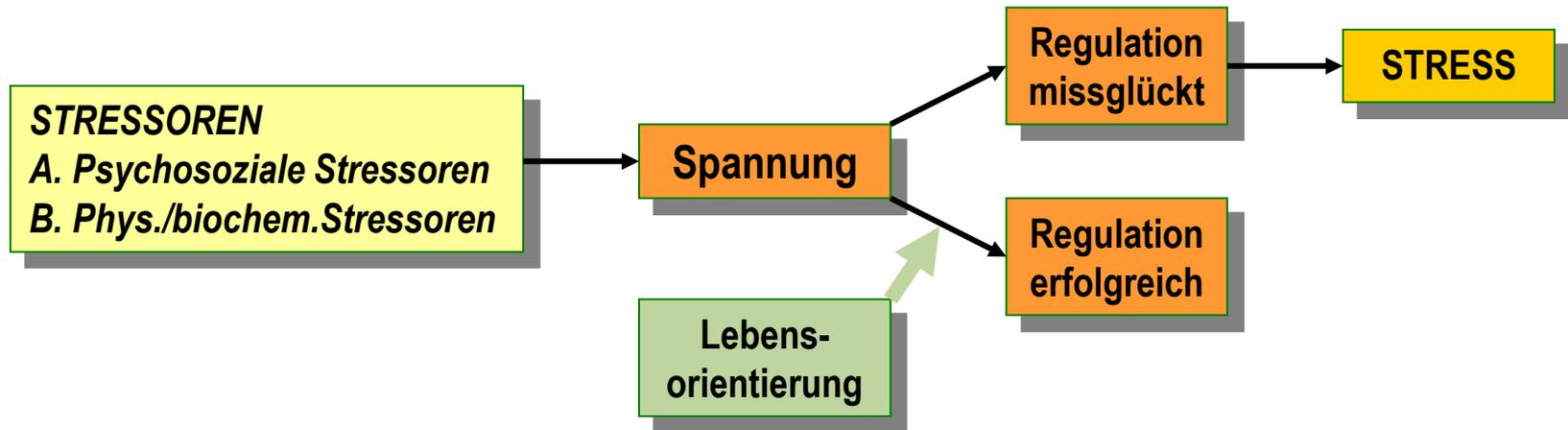
Narzissmus

Selbstliebe

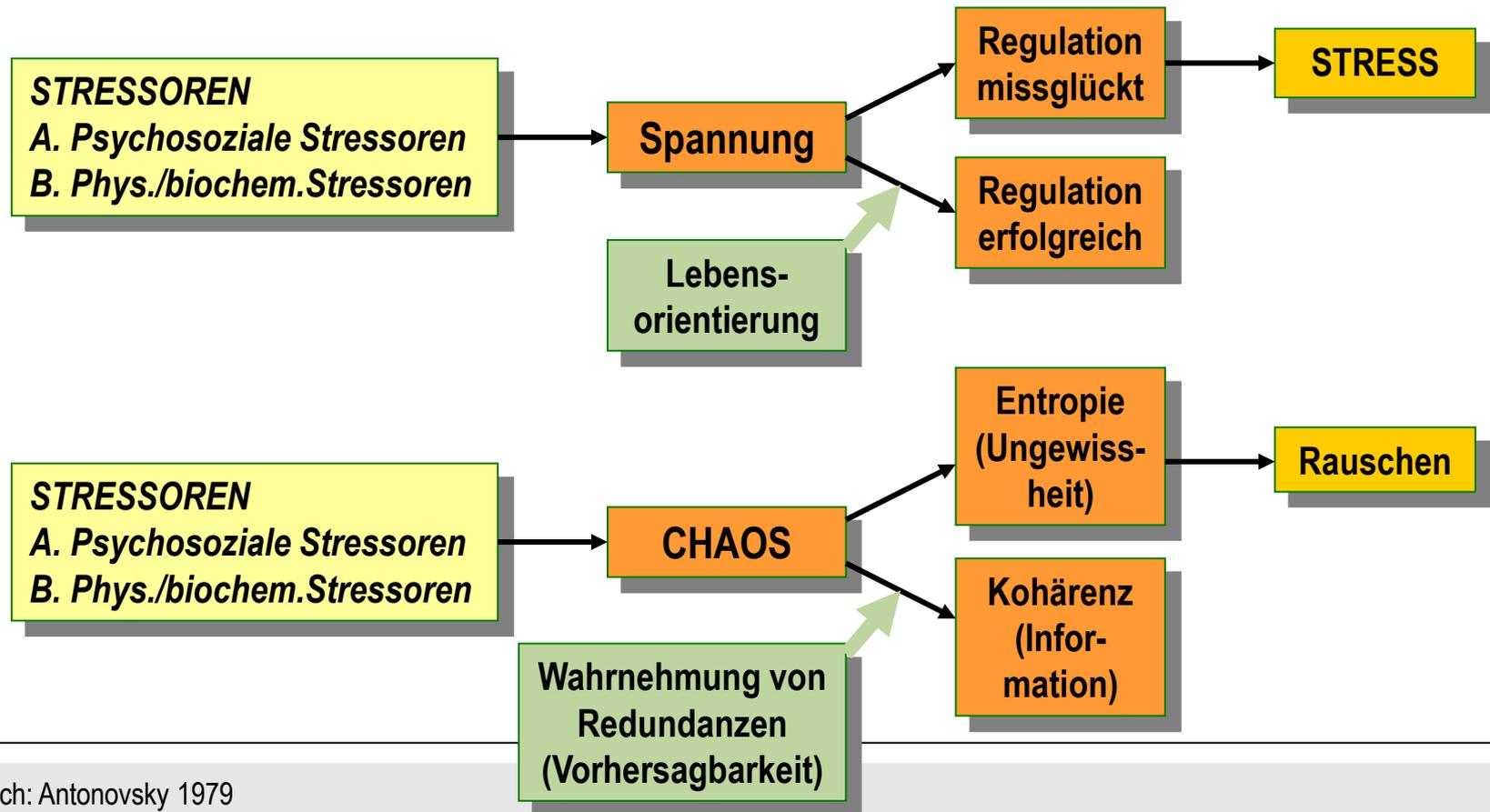
Ausbeutung Anderer

Reziproke Interaktion

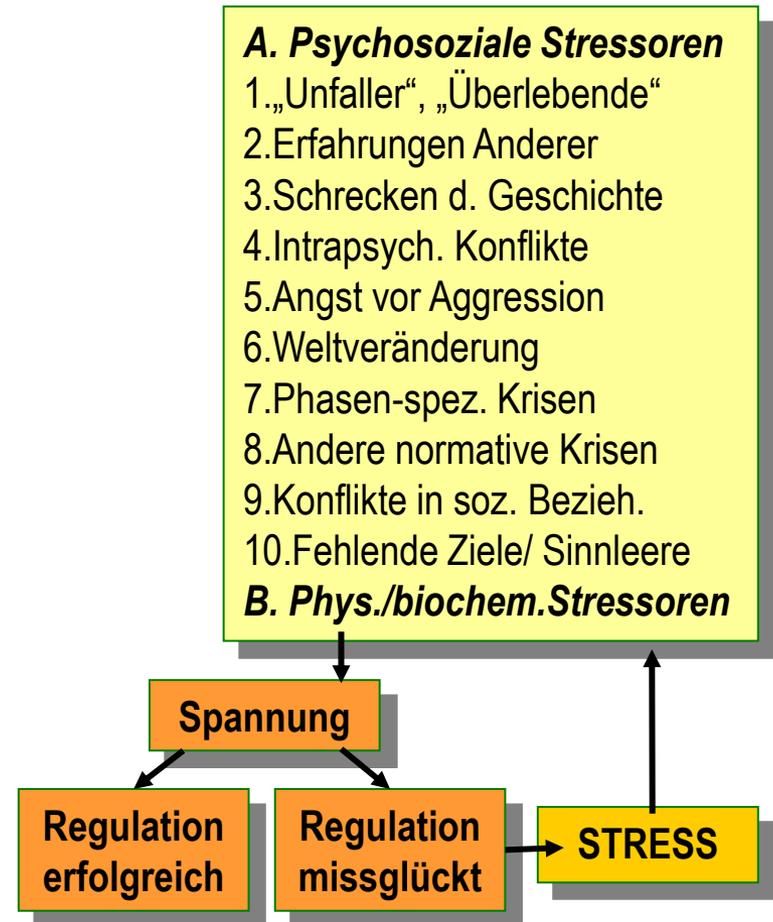
Salutogenese-Modell: Systemtheoretischer Hintergrund



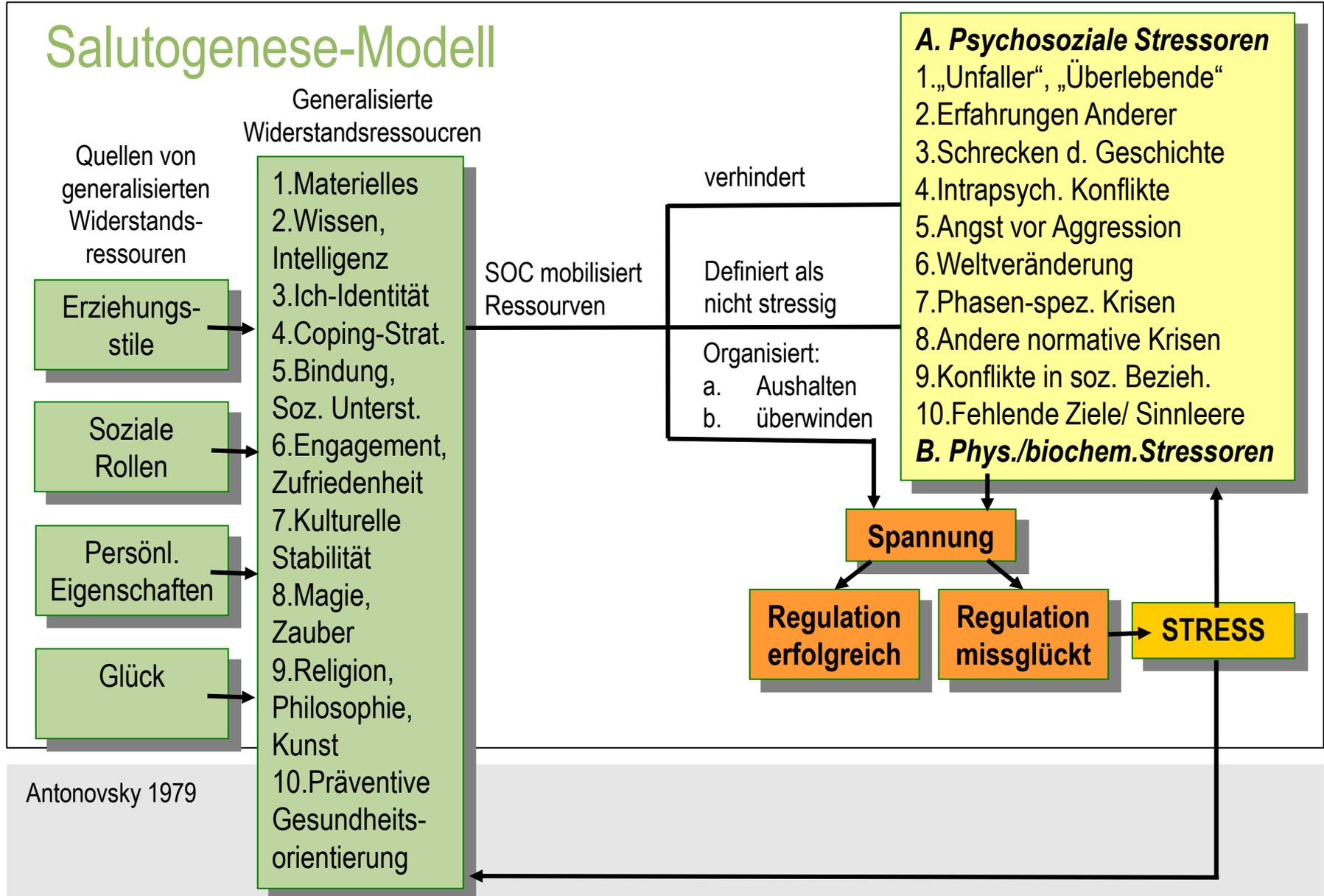
Salutogenese-Modell: Systemtheoretischer Hintergrund



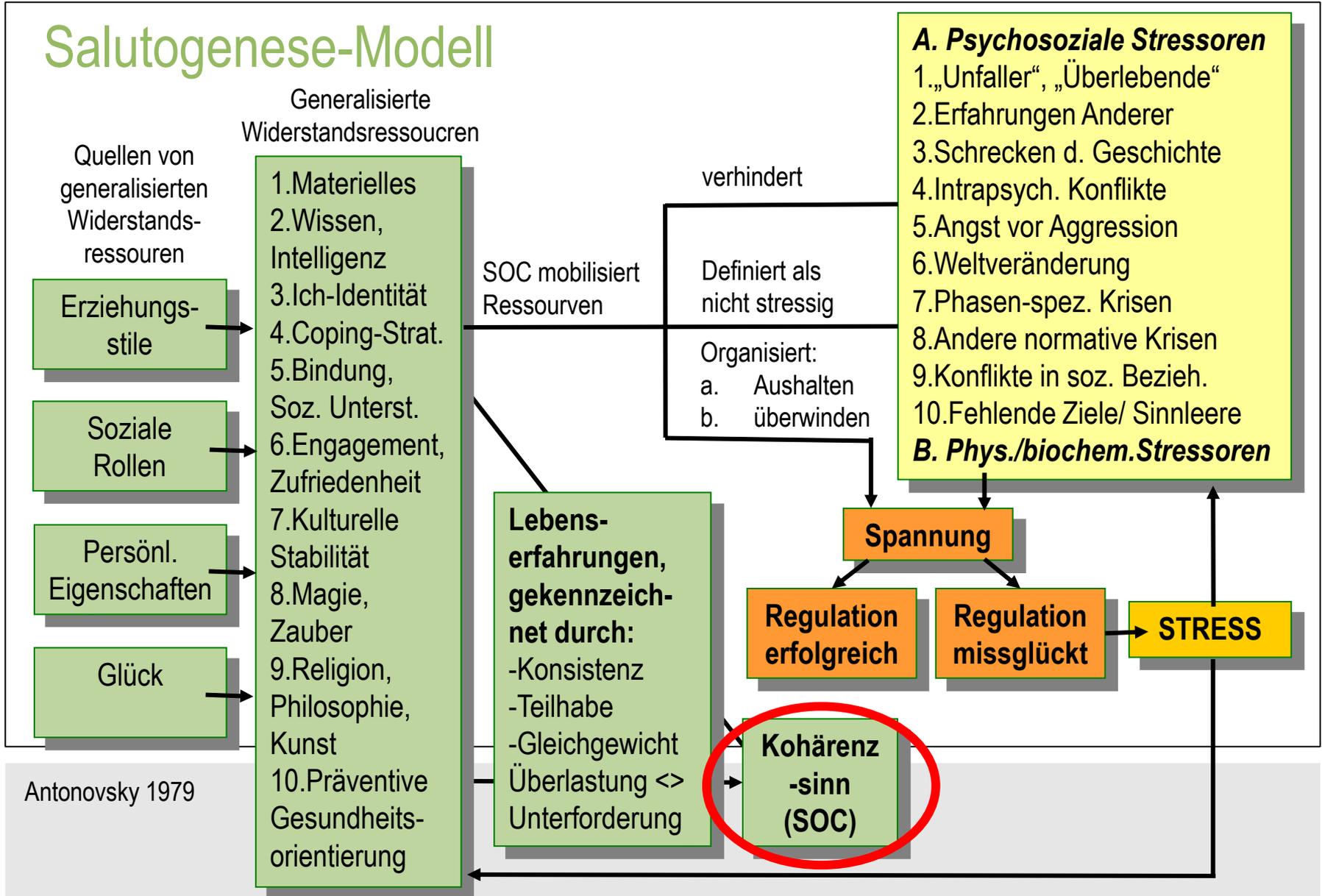
Salutogenese-Modell



Salutogenese-Modell



Salutogenese-Modell



Definition: Sense of Coherence

„Eine globale Orientierung, die zum Ausdruck bringt, in welchem Umfang man ein generalisiertes, überdauerndes und dynamisches Gefühl des Vertrauens besitzt, dass die eigene innere und äußere Umwelt vorhersagbar ist und dass mit großer Wahrscheinlichkeit die Dinge sich so entwickeln werden, wie man es vernünftigerweise erwarten kann.“

→ „Way of looking at the world“

Salutogenetische Konzepte: Psychosoziale Faktoren

- **Personale Determinanten:**

- „Hardiness“ (Kobasa 1979)
- „Self-Efficacy“ (Bandura 1977)
- „Dispositionaler Optimismus“ (Scheier & Carver 1994)
- „Resilienz“ (McCubbin et al. 1996)
- „Seelische Gesundheit“ (Becker 1998)
- **„Sense of Coherence“ (Antonovsky 1979)**

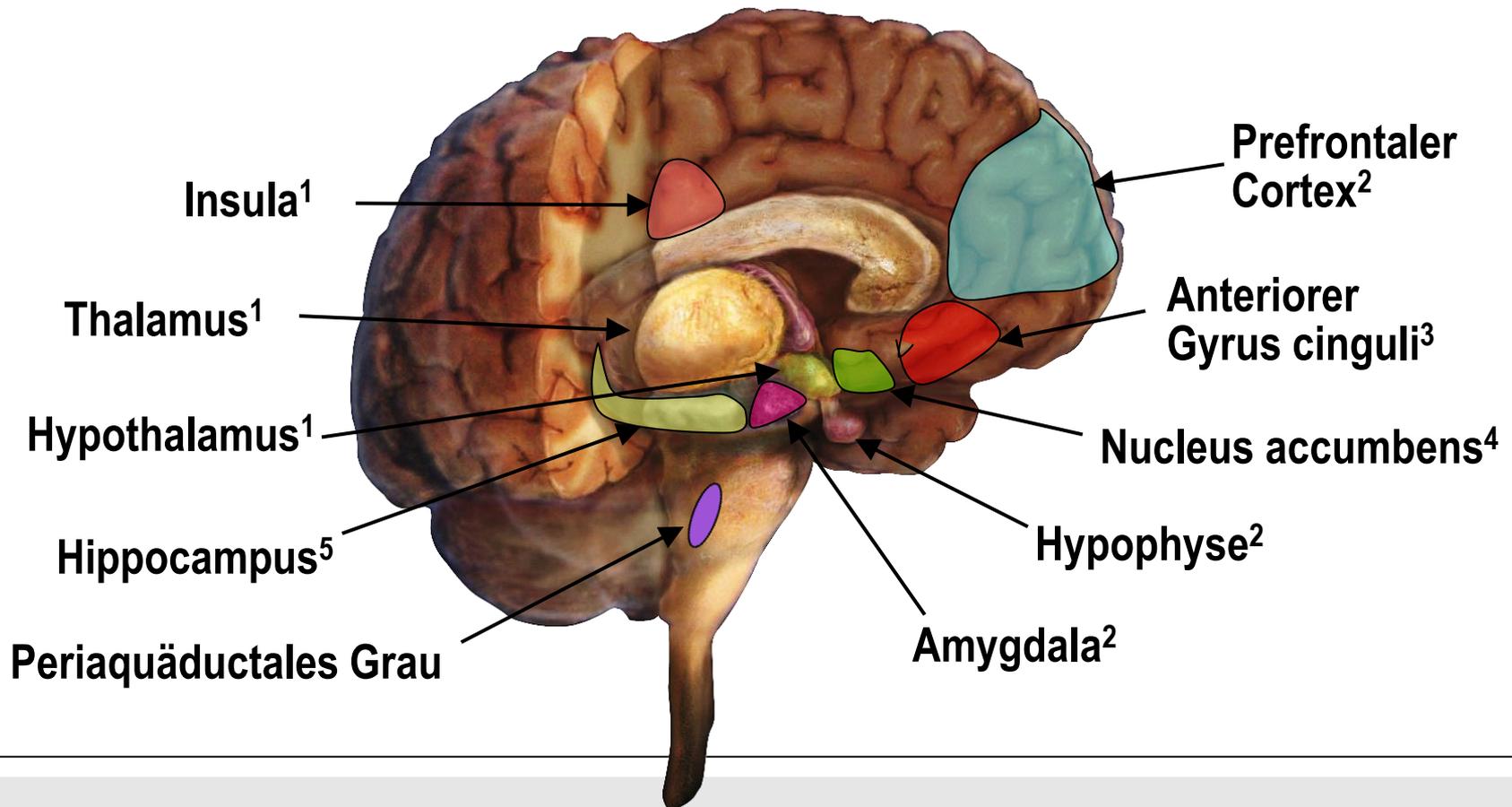
- **Kontextuelle Determinanten:**

- Soziale Integration/ Soziale Unterstützung (Beutel 1989)
- Finanzielle Sicherheit, hoher sozialer Status (Antonovsky et al. 1987)
- Religionszugehörigkeit (Hill & Butter 1995)

Sense of Coherence: 3 Komponenten

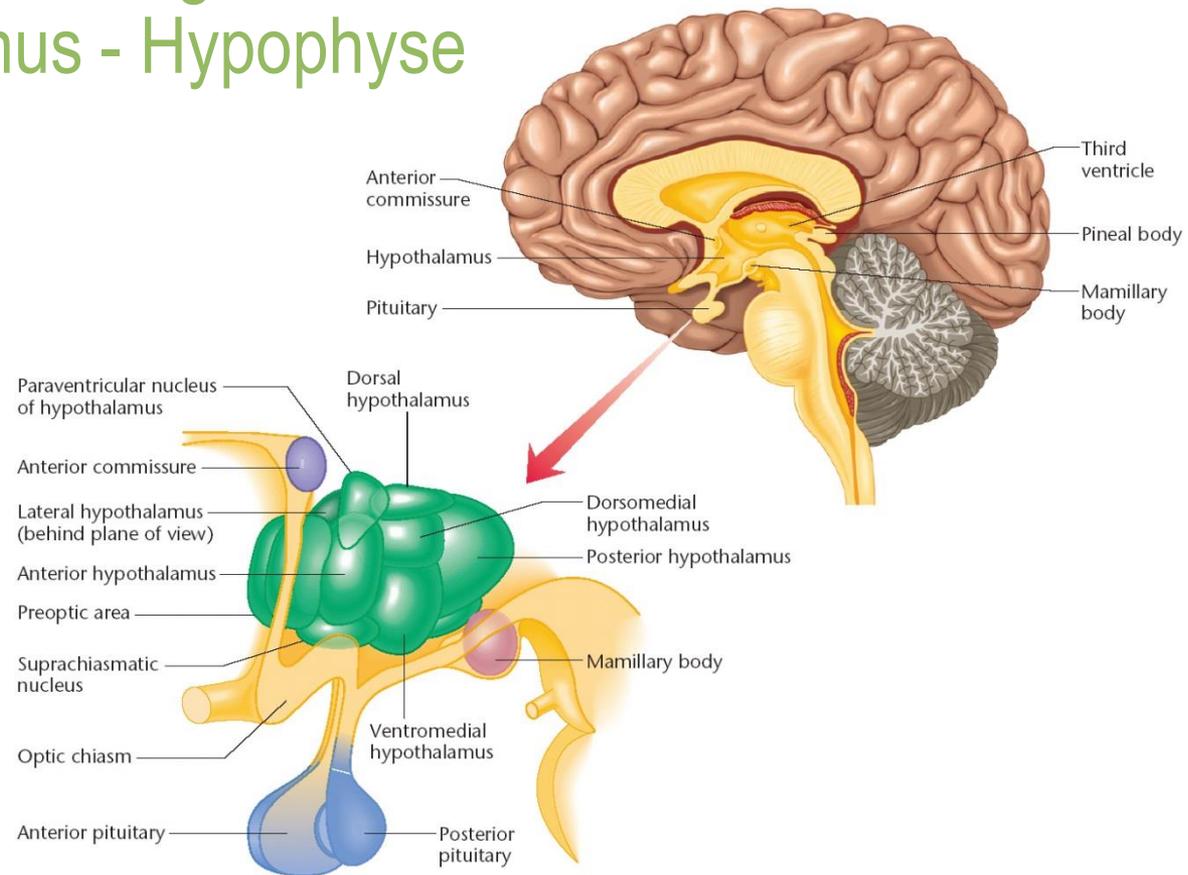
- **Verstehbarkeit (Comprehensibility):** → **kognitiv**
 - Das Leben scheint verstehbar, geordnet. Es „geht in der Welt geregelt zu“.
- **Handhabbarkeit (Manageability):** → **emotional**
 - Das Leben scheint beeinflussbar, aus eigener Kraft oder mit fremder Hilfe.
- **Bedeutsamkeit (Meaningfulness):** → **motivational**
 - Das Leben ist „die Mühe wert“, es ist sinnvoll, macht Freude.

Stressverarbeitung im Gehirn

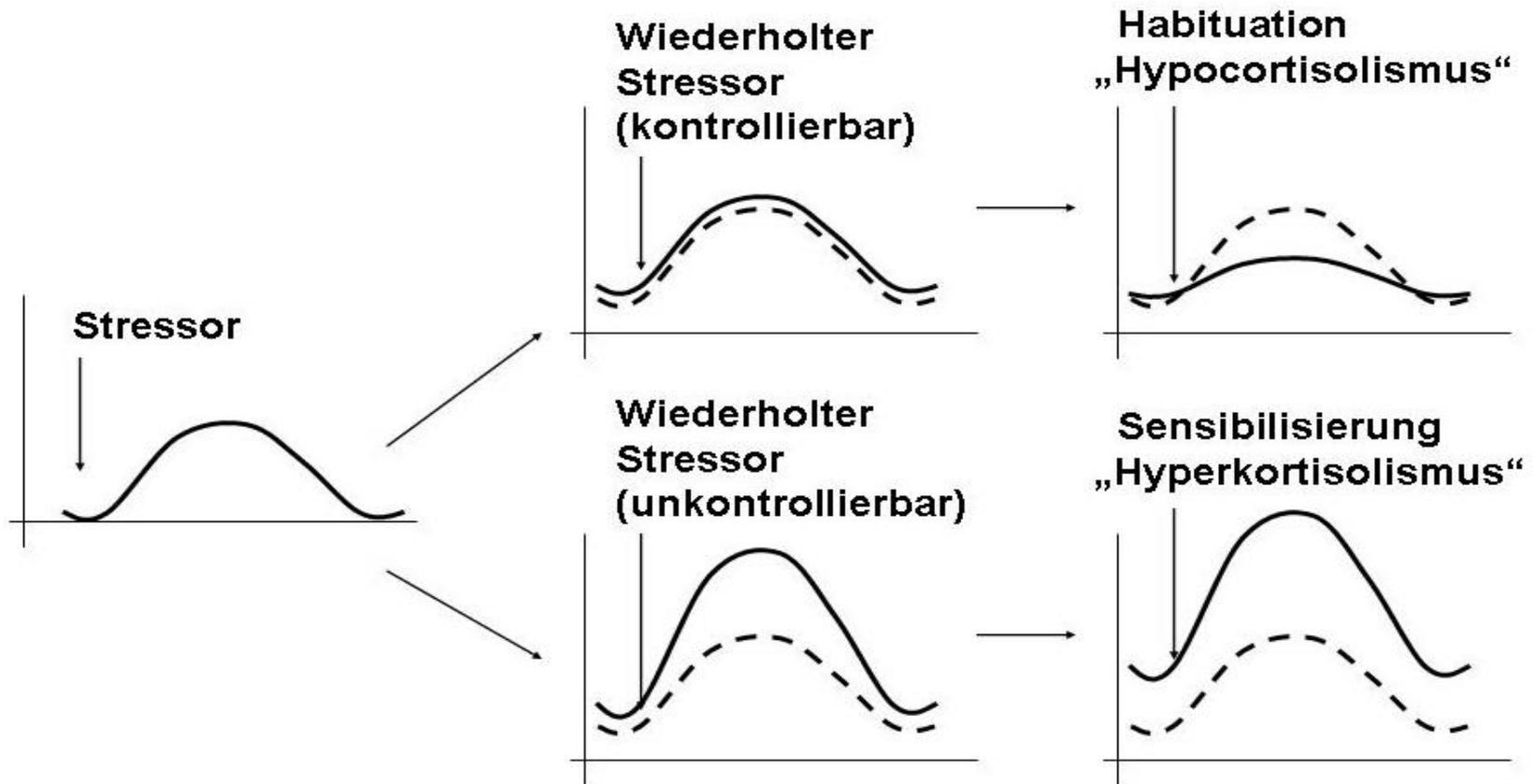


1. Kennedy SE, et al. *Arch Gen Psychiatry*. 2006;**63**:1199–1208. 2. Drevets WC. *Curr Opin Neurobiol*. 2001;**11**:240–249. 3. Whittle S, et al. *Neurosci Biobehav Rev*. 2006;**30**:511–525. 4. Schlaepfer TE, et al. *Neuropsychopharmacology*. 2008;**33**:368–377. 5. Gaughran F, et al. *Brain Res Bull*. 2006;**70**:221–227.

Stressverarbeitung im Gehirn: Hypothalamus - Hypophyse

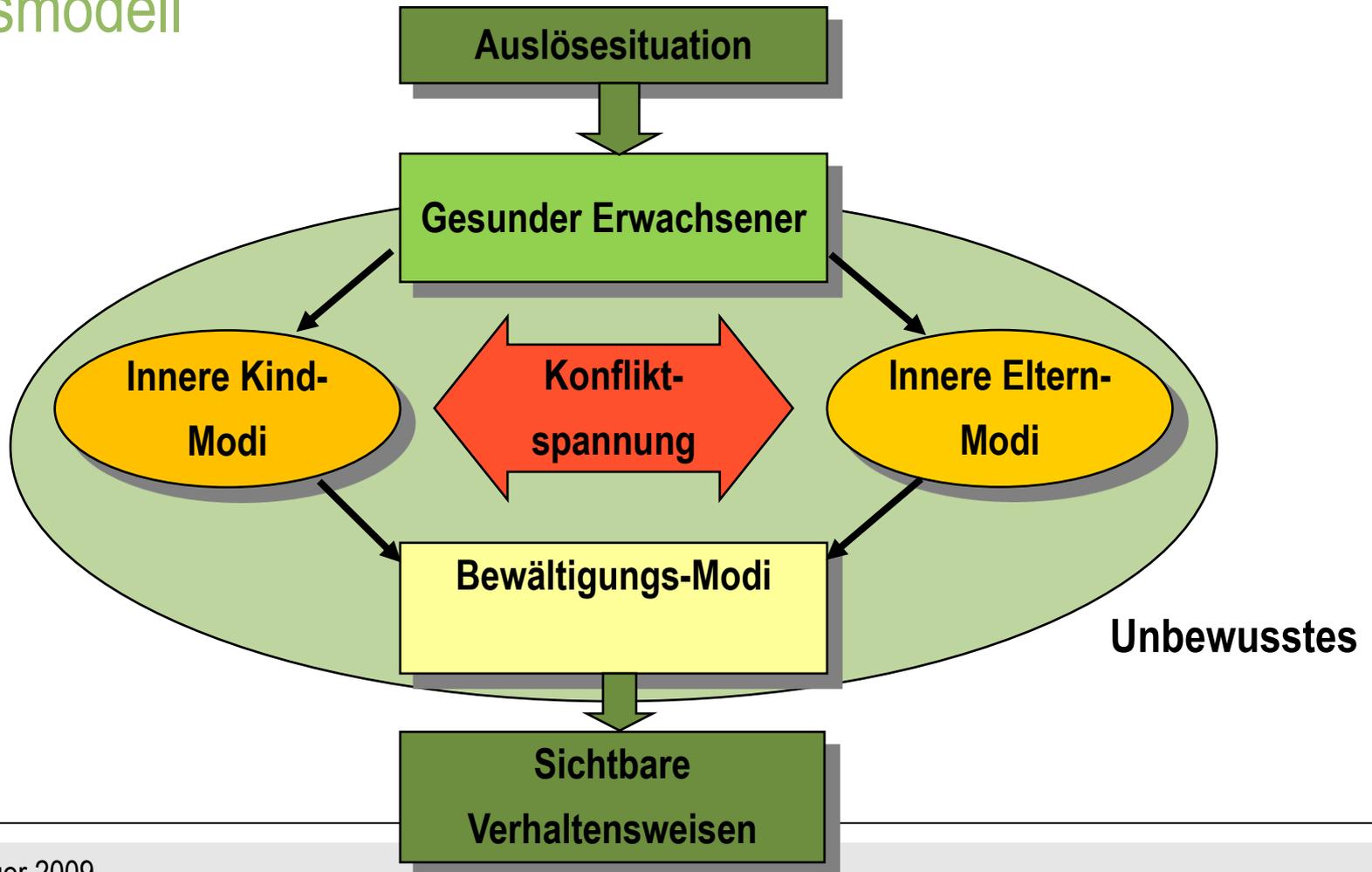


Cortisol-Stressresponse

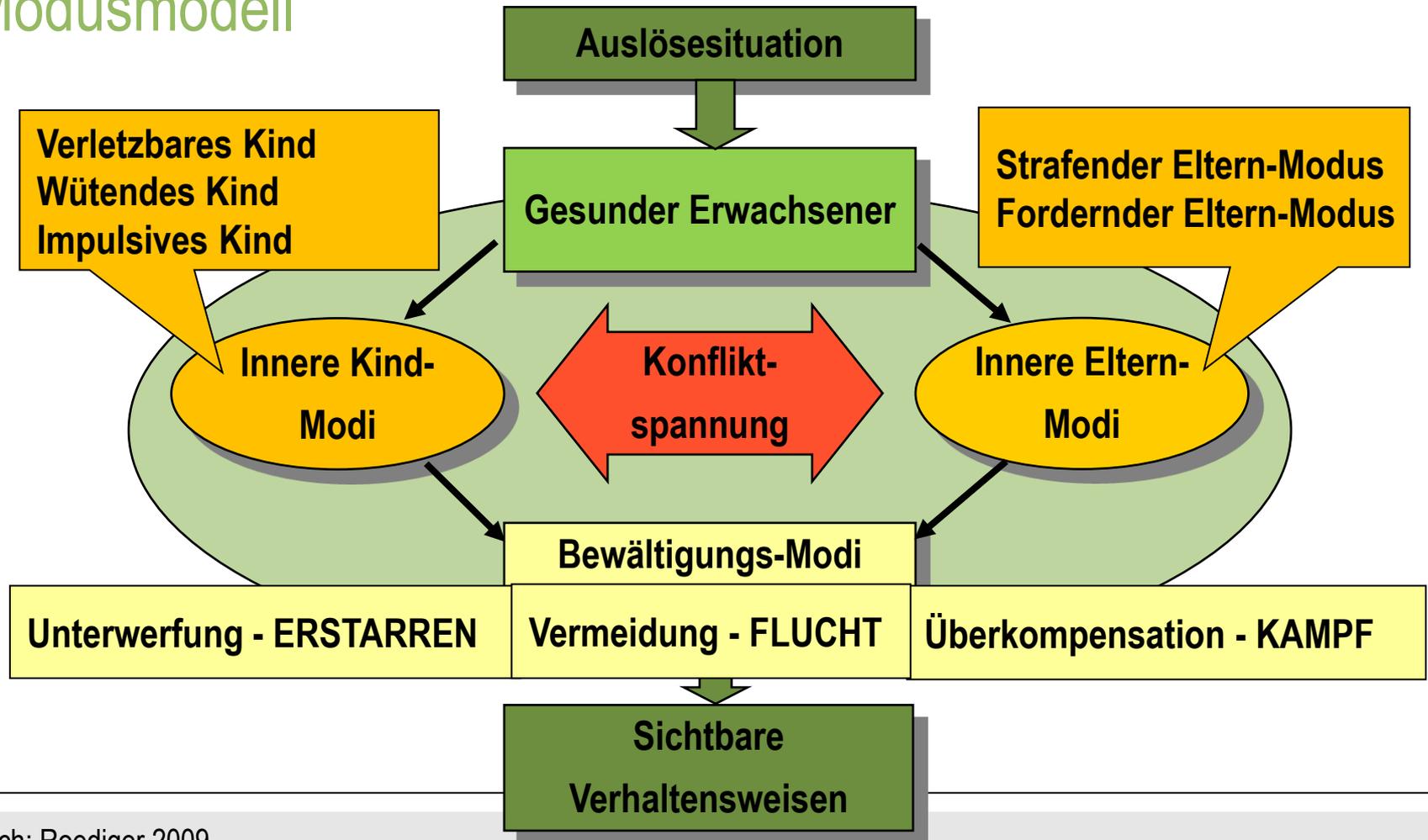


Nach Yehuda et al. 1991, Ehler 2002

Modusmodell



Modusmodell



Resilienz = Widerstandskraft

Menschliche Stärke, Krisen ohne langfristige Beeinträchtigungen zu meistern

Charakteristika:

- Resiliente Menschen akzeptieren Krisen und die damit verbundenen Gefühle
- Resiliente Menschen suchen nach Lösungen, nicht nach Schuldigen
- Resiliente Menschen lösen ihre Probleme nicht allein
- Resiliente Menschen fühlen sich nicht als Opfer
- Resiliente Menschen bleiben optimistisch
- Resiliente Menschen planen im voraus

Agenda

1 Sense of Coherence (SOC): Definition, Grundlagen, Modelle

2 Erfassung/ Messung des SOC

3 Burnout-Prävention durch Förderung des SOC

Sense of Coherence Scale

The Sense of Coherence (SOC) Scale is a 29-item, multi-dimensional scale that assesses how people view life and, in stressful situations identify, use and reuse their general resistance resources to maintain and develop their health.

5.point-Likert-Scale (Graduierung der Antworten von fast nie <> sehr oft)

The SOC scale consists of at least three dimensions:

comprehensibility (4 items)

manageability (5 items)

meaningfulness (4 items)

The original version of the SOC scale also appears as a 13-item short-form version.

Sense of Coherence Scale: Beispiel-Items

2. Wenn Sie in der Vergangenheit etwas tun mussten, das von der Zusammenarbeit mit anderen Leuten abhängig war, hatten Sie dann das Gefühl, es würde... (sicher nicht erledigt werden <> sicher erledigt werden)
7. Das Leben ist... (ausgesprochen interessant <> reine Routine)
9. Haben Sie das Gefühl, dass Sie ungerecht behandelt werden? (selten oder nie <> sehr oft)
12. Haben Sie das Gefühl, dass Sie in einer ungewohnten Situation sind und nicht wissen, was Sie tun sollen? (sehr selten oder nie <> sehr oft) *
14. Wenn Sie über Ihr Leben nachdenken, ist es dann sehr oft so, dass... (Sie spüren, wie schön es ist, zu leben <> Sie sich fragen, wieso Sie überhaupt leben) *
16. Die Dinge, die Sie täglich tun, sind für Sie... (eine Quelle tiefer Freude und Befriedigung <> eine Quelle von Schmerz und Langeweile) *
28. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass die Dinge, die Sie im täglichen Leben tun, wenig Sinn haben? (sehr selten oder nie <> sehr oft) *

AVEM (11 Dimensionen, 44 Items) (1)

1. Subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit (BA) Stellenwert der Arbeit im persönlichen Leben
Beispielitem: *Die Arbeit ist für mich der wichtigste Lebensinhalt.*

2. Beruflicher Ehrgeiz (BE) Streben nach Zielen und Weiterkommen im Beruf
Beispielitem: *Ich möchte beruflich weiter kommen, als es die meisten meiner Bekannten geschafft haben.*

3. Verausgabungsbereitschaft (VB) Bereitschaft, die persönliche Kraft für die Erfüllung der Arbeitsaufgabe einzusetzen
Beispielitem: *Wenn es sein muss, arbeite ich bis zur Erschöpfung.*

4. Perfektionsstreben (PS) Anspruch bezüglich Güte und Zuverlässigkeit der eigenen Arbeitsleistung
Beispielitem: *Was immer ich tue, es muss perfekt sein.*

AVEM (11 Dimensionen, 44 Items) (2)

5. Distanzierungsfähigkeit (DF) Fähigkeit zur psychischen Erholung von der Arbeit

Beispielitem: *Nach der Arbeit kann ich ohne Probleme abschalten.*

6. Resignationstendenz bei Misserfolgen (RT) Neigung, sich mit Misserfolgen abzufinden und leicht aufzugeben

Beispielitem: *Wenn ich keinen Erfolg habe, resigniere ich schnell.*

7. Offensive Problembewältigung (OP) aktive und optimistische Haltung gegenüber Herausforderungen und auftretenden Problemen

Beispielitem: *Für mich sind Schwierigkeiten dazu da, dass ich sie überwinde.*

8. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit (IR) Erleben psychischer Stabilität und inneren Gleichgewichts

Beispielitem: *Mich bringt so leicht nichts aus der Ruhe.*

AVEM (11 Dimensionen, 44 Items) (3)

9. Erfolgserleben im Beruf (EE) Zufriedenheit mit dem beruflich Erreichten

Beispielitem: *Mein bisheriges Berufsleben war recht erfolgreich.*

10. Lebenszufriedenheit (LZ) Zufriedenheit mit der gesamten, auch über die Arbeit hinausgehenden Lebenssituation

Beispielitem: *Im Großen und Ganzen bin ich glücklich und zufrieden.*

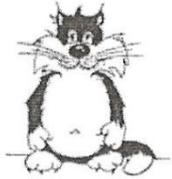
11. Erleben sozialer Unterstützung (SU) Vertrauen in die Unterstützung durch nahe stehende Menschen, Gefühl der sozialen Geborgenheit

Beispielitem: *Wenn ich mal Rat und Hilfe brauche, ist immer jemand da.*

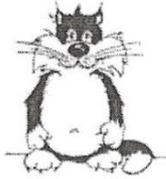
AVEM-Profile

Gesundheitstypen

Typ G („Gesundheit“)

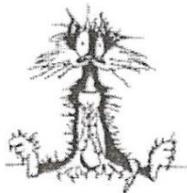


Vor der Arbeit



Nach der Arbeit

Typ S („Schonung“)



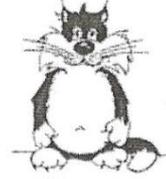
Vor der Arbeit



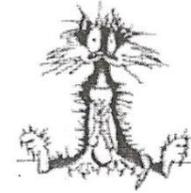
Nach der Arbeit

Risikotypen

Typ A („Überforderung“)

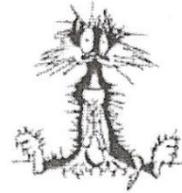


Vor der Arbeit

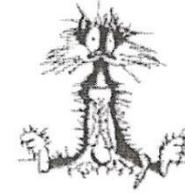


Nach der Arbeit

Typ B („Burnout“)



Vor der Arbeit



Nach der Arbeit

Agenda

1 Sense of Coherence (SOC): Definition, Grundlagen, Modelle

2 Erfassung/ Messung des SOC

3 Burnout-Prävention durch Förderung des SOC

Ursachen von Distress: Sense of Coherence Gefühl des Vertrauens entsteht durch:

- **Verstehbarkeit:**
 - MitarbeiterInnen erleben die Ereignisse in der Organisation als strukturiert, vorhersehbar und erklärbar (→ **Transparenz, Wissensmanagement, Leadership**)
- **Handhabbarkeit:**
 - MitarbeiterInnen können mit den ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen die Anforderungen am Arbeitsplatz bewältigen (→ **Personalentwicklung, Partizipation**)
- **Bedeutsamkeit:**
 - MitarbeiterInnen haben das Gefühl, dass ihre Arbeit im größeren Ganzen einen Sinn hat (→ **Unternehmenskultur, Gemeinschaftsgefühl, „Corporate Identity“**)

Kognitive Fehler: „Denkfallen“ (1)

Negative Gedanken	Hilfreiche Alternative
<p>Alles-oder-nichts-Denken</p> <p><i>„Das wird nie mehr besser.“</i></p> <p><i>„Ich mache immer alles falsch!“</i></p>	<p><i>„Es gibt immer eine Veränderung. Warum nicht auch zum Besseren?“</i></p> <p><i>„Ich habe schon einiges in meinem Leben gut gemacht.“</i> (z.B. Meisterprüfung geschafft; fünfköpfigen Haushalt geführt; Italienisch gelernt; Kinder groß gezogen)</p>
<p>Übertreibende Verallgemeinerung</p> <p><i>„Das ging daneben. Ich bin und bleibe ein Tollpatsch.“</i></p> <p><i>„Dann ist der Computer abgestürzt. Ich kann einfach nicht mit Computern umgehen.“</i></p>	<p><i>„Das ging diesmal daneben. Aus Schaden wird man klug. Das nächste Mal wird es schon wieder klappen.“</i></p> <p><i>„Der Computer ist abgestürzt. Schon wieder! Ich rufe mal die Hotline an. Ich muss schließlich nicht alles können.“</i></p>

Kognitive Fehler: „Denkfallen“ (2)

Abwehr des Positiven

„Das ist doch nichts Besonderes! Das kann doch jeder!“

„Ja, aber früher ging mir alles viel schneller von der Hand!“

„Dieses Bild (dieser Kuchen, dieser Brief ...) ist mir wirklich gut gelungen!“

„Das ist mir schon wieder ganz gut geglückt. Allmählich werde ich auch mein altes Tempo wieder erreichen.“

Geistiger Filter

„Als meine Tochter heute früh gemeint hat, ich sollte mich doch mal beeilen, war der Tag für mich schon wieder gelaufen.“

„Diese Bemerkung ist mir noch den ganzen Abend durch den Kopf gegangen. Ich konnte das Essen gar nicht mehr genießen.“

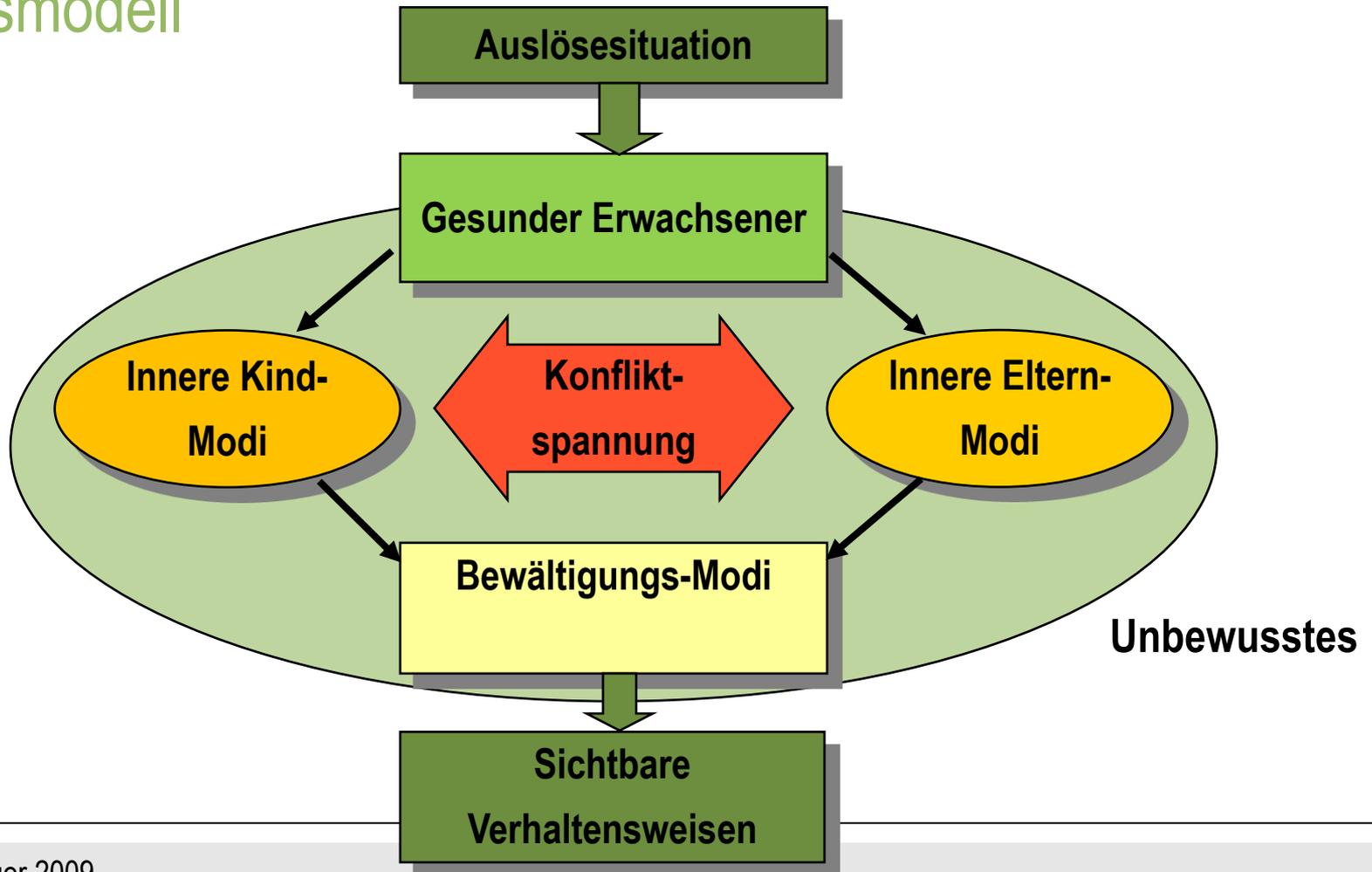
„Da sage ich nur: Eile mit Weile. Jeder in seinem Tempo!“

„Stopp, Grübeln hilft nichts. Das vermiest mir nur die Stimmung. Das Essen sieht doch so lecker aus!“

Kognitive Fehler: „Denkfallen“ (3)

Negative Gedanken	Hilfreiche Alternative
<p>Voreilige Schlussfolgerungen</p> <p><i>„Herr S. hat mich nicht begrüßt. Die mögen mich hier alle nicht.“</i></p> <p><i>„Ich spüre keine Wirkung des Medikaments. Mir können Medikamente einfach nicht helfen!“</i></p>	<p><i>„Herr S. hat mich nicht begrüßt. Vielleicht hat er einen schlechten Tag oder war in Gedanken versunken.“</i></p> <p><i>„Ich spüre keine Wirkung des Medikaments. Ich werde mal mit dem Arzt sprechen, ob es das richtige Medikament für mich ist, ob die Dosierung stimmt.“</i></p>
<p>Über- und Untertreibungen</p> <p><i>„Andere sind immer so gut drauf, nur ich bin so ein Miesepeter.“</i></p> <p><i>„Die Kuchen von Frau M. sind immer so perfekt, bei mir geht immer irgendwas schief.“</i></p>	<p><i>„Niemand ist vollkommen perfekt. Jeder hat Schwächen, aber auch Stärken!“</i> (Ich bin ein guter Zuhörer; ich kann gut mit Kindern umgehen; ich bin ein guter Skifahrer; ich kann knifflige Rätsel lösen ...)</p>
<p>Übertriebenes Verantwortungsgefühl</p> <p><i>„Ich hätte mich mehr um meine Mutter kümmern sollen. Jetzt ist es zu spät.“</i></p> <p><i>„Ich hätte nicht arbeiten gehen sollen, dann hätte mein Sohn den Quali geschafft.“</i></p>	<p><i>„Ich bin nicht für alles verantwortlich. Ich habe mein Bestes getan.“</i></p>

Modusmodell



Angeborene frühkindliche Bedürfnisse und ihre Befriedigung

Bindung	Geborgenheit, Stabilität, Fürsorge, Akzeptiert werden; Gefühl der Zugehörigkeit
Kontrolle nach außen/ Autonomie	Dem Alter angemessene Aufgaben selber erledigen dürfen, zutreffendes Feedback bekommen
Kontrolle nach innen/ Selbstdisziplin	Dem Kind helfen, altersgerechte Selbststeuerung und Grenzen zu erlernen
Selbstwerterhöhung	Eigene Gefühle und Bedürfnisse äußern dürfen ohne Zurückweisung, Abwertung oder Bestrafung
Lust, Unlustvermeidung	Ausdrücken dürfen, was in einem vorgeht, Freude am Leben haben

Ungenügende Bedürfnisbefriedigung → maladaptive Schemata

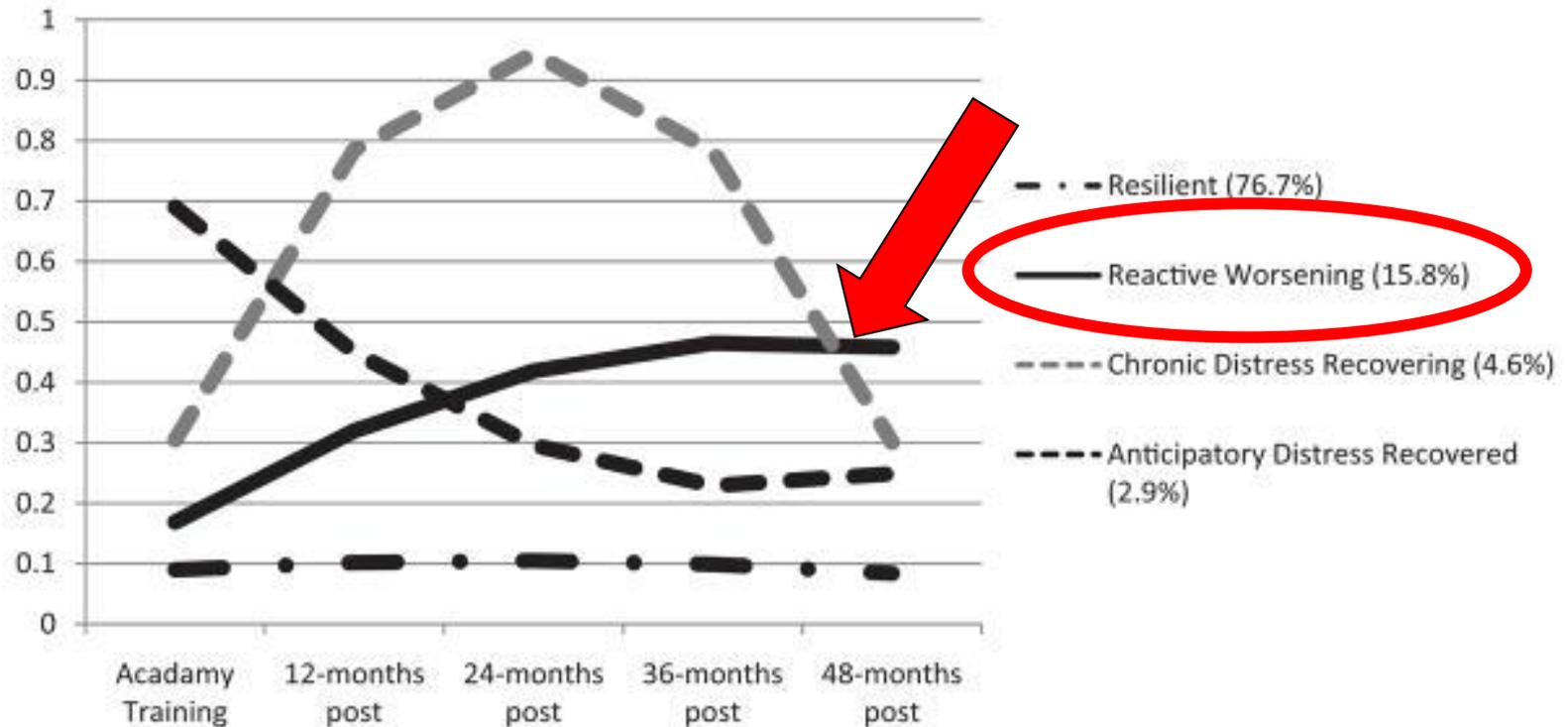
Bindung	Emotionale Vernachlässigung, Isolation, Misstrauen/Missbrauch, Verlassenheit, Unzulänglichkeit/Scham, Unattraktivität
Kontrolle nach außen/ Autonomie	Erfolglosigkeit/Versagen, Abhängigkeit/ Inkompetenz, Verletzbarkeit, Verstrickung/Unterentwickeltes Selbst
Kontrolle nach innen/ Selbstdisziplin	Anspruchshaltung/Grandiosität, Unzureichende Selbst-Kontrolle/ Selbstdisziplin
Selbstwerterhöhung	Unterwerfung/Unterordnung, Aufopferung, Übergroßes Streben nach Zustimmung und Anerkennung (Beachtung suchen)
Lust, Unlustvermeidung	Emotionale Gehemmtheit, Überhöhte Standards (Unerbittliche Ansprüche), (Selbst-)Bestrafungsneigung

Nach: Reiss et al. 2015, Reusch & Valente 2015, Roediger 2009, Young 1998, Grawe 1998, Piaget 1976

Bedürfnis nach Bindung → Zurückweisung/Ablehnung

- **Emotionale Vernachlässigung/ Entbehrung:**
 - Entsteht durch unzureichende Befriedigung von Bedürfnissen nach Unterstützung, Zuneigung, Aufmerksamkeit, Verständnis, Wärme, Schutz.
 - Vorherrschende Kindheitserfahrung: kaum körperliche Zuwendung, Liebe war an Bedingungen geknüpft. Führt zu intensiven Gefühlen von Einsamkeit oder Unverstanden Sein.
- **Unzulänglichkeit/ Scham:**
 - Entsteht durch unzureichende Befriedigung von Bedürfnissen nach Liebe, Aufmerksamkeit, Respekt, Wertschätzung.
 - Vorherrschende Kindheitserfahrung: übermäßig kritische Eltern, Kinder bloßstellend, Äußern von Bedürfnissen oder Gefühlen wird abgewertet. Führt zu intensiven Gefühlen von Scham, Minderwertigkeit, Unerwünscht Sein.

Posttraumatischer Stress bei Polizeibeamten (NYPD)



Four-class unconditional model of general distress ($n = 234$). Scores on the y-axis indicate estimated marginal means on the Symptom Checklist-90 General Symptom Index.

Resilienz: direkte und indirekte Kausalzusammenhänge

- **Direkt:**

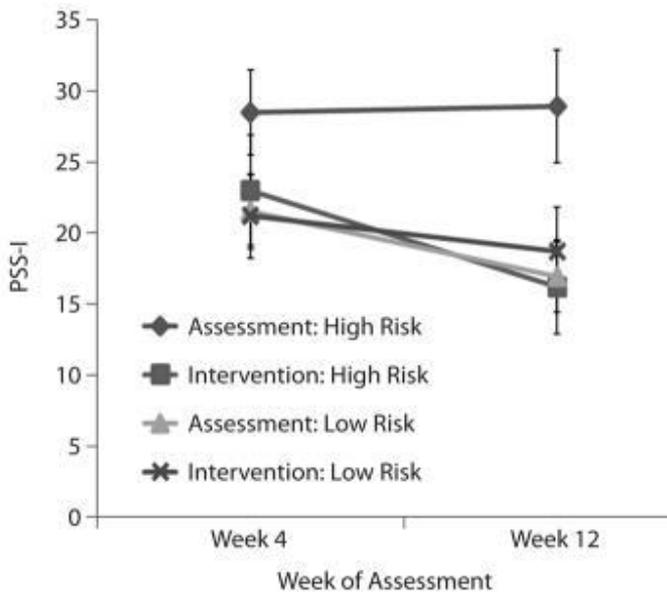
- Niedrigerer allgemeiner Stresslevel während der Polizeiakademie
- Niedrigerer allgemeiner Stresslevel 1 Jahr nach Beendigung d. Polizeiakademie
- Längere Schlafdauer 1 Jahr nach Beendigung der Polizeiakademie

- **Indirekt:**

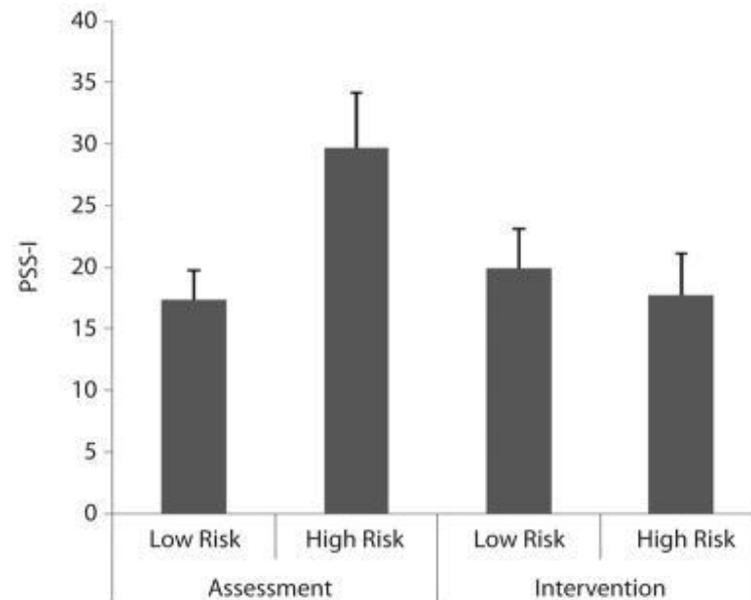
- **Protektive Allele der Gene: FKBP5, FAAH, SerpinA6, GLP1R, MR**
- ~~Stärkere Cortisol Response auf Stressreize~~
- Fehlende Familienanamnese: Angststörung, Depression, Substanzabhängigkeit
- Fehlende Traumatisierung in der Kindheit
- Geringerer Stresslevel während der Traumatisierung
- Geringere peritraumatische Dissoziation

Frühintervention reduziert genetisches Risiko für PTBS

PTSD, *ADCYAP1R1* Genetic Risk, and Intervention^a



ADCYAP1R1 (PACAP receptor) PSS-I Week 12^b



ADCYAP1R1 CC Genotype (vs. Low-Risk GG, GC genotypes) Is Associated With Higher PTSD Symptoms in the Assessment Group Only, Not the Intervention Group at Follow-Up

Rothbaum RO et al. Early intervention may mitigate genetic risk for PTSD in civilians: A pilot prospective emergency department study. J Clin Psychiatry 2014 Dec; 75(12): 1380-1387

Achtsamkeit

„Achtsamkeit bedeutet, sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden annehmenden Haltung zuzuwenden – dem was wir gerade tun, ohne in Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplänen gefangen zu sein. Man ist einverstanden mit dem, was gerade ist – unabhängig davon, ob eine Situation gerade angenehm oder unangenehm ist.

John Kabat - Zinn

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist nicht gleichbedeutend mit Entspannung.

Entspannung:

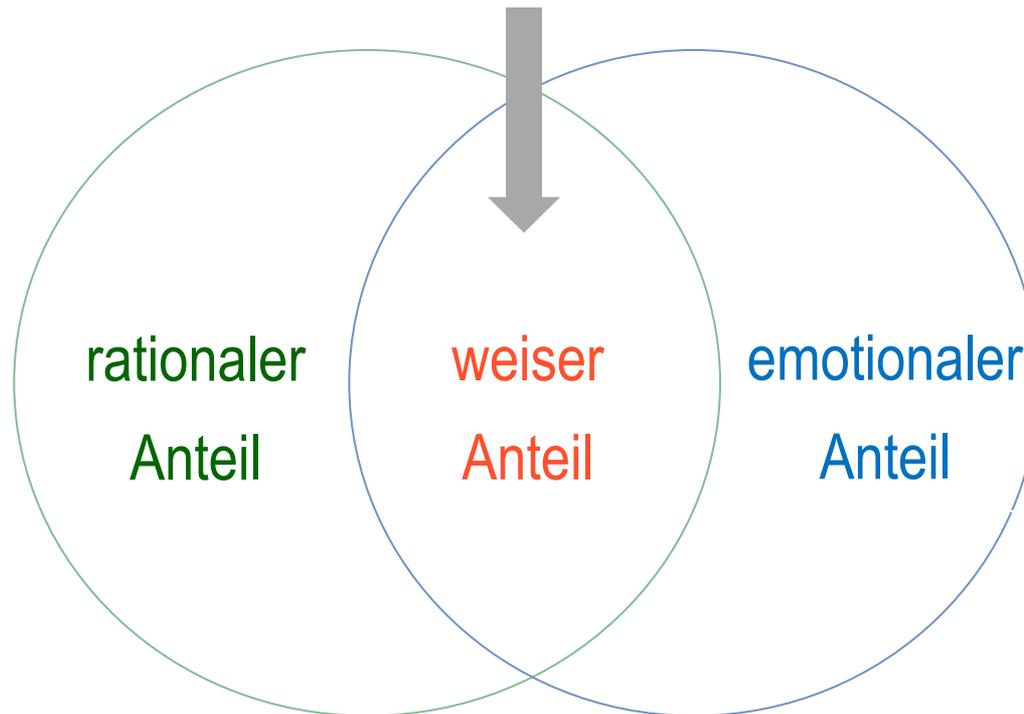
- Entspannungsreaktionen sind auf der *körperlichen Ebene* z. B. durch eine entspannte Muskulatur, gleichmäßige ruhige Atmung, Puls etc. gekennzeichnet.
- Auf der *psychischen Ebene* geht es um die Erreichung emotionaler Ausgeglichenheit und Ruhe.

Achtsamkeit:

- Die Aufmerksamkeit ist auf das Hier und Jetzt gerichtet. Gedanken, Gefühle, Sinnesempfindungen, ob angenehm oder unangenehm, werden konzentriert und nicht bewertend wahrgenommen.
- Dezentrierte Perspektive

Achtsamkeit – Sich seiner selbst gewahr werden

Satellitenposition („innerer Beobachter“)



Übungen zur inneren Achtsamkeit

- **Ziele:**
- Mehr Bewusstheit im Alltag
- Mehr Steuerungsmöglichkeiten über sich und die Umwelt.
- Gefühl und Verstand in ein Gleichgewicht bringen.

➤ **KONTROLLE (wieder) erlangen**

Übungen zur inneren Achtsamkeit: „WAS“- und „WIE“-Fertigkeiten

•wahrnehmen

- nicht bewertend
- konzentriert
- wirkungsvoll

•beschreiben

- nicht bewertend
- konzentriert
- wirkungsvoll

•teilnehmen

- nicht bewertend
- konzentriert
- wirkungsvoll

Übungen zur inneren Achtsamkeit: Anleitung zum WAHRNEHMEN

- Achten Sie auf ihr Erleben. Achten Sie auf Ihre Wahrnehmung, ohne davon eingefangen zu werden. Erleben Sie, ohne auf Ihre Wahrnehmung zu reagieren. Lassen Sie Gefühle und Gedanken in Ihr Bewusstsein kommen und wieder davon ziehen.
- Entscheiden Sie sich, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten wollen, und seien Sie ganz offen für das, was Sie dann wahrnehmen. Schieben Sie nichts zur Seite. Bleiben Sie an nichts haften.
- Seien Sie wie ein Pförtner an einem Tor - aufmerksam für jeden Gedanken, jedes Gefühl und jede Handlung - all das, was durch das Tor Ihres Bewusstseins kommt.
- Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen richten und beobachten, dann sehen Sie ihre Gedanken kommen und gehen, wie Wolken am Himmel. Wenn Sie beobachten, dann achten Sie auf jedes Gefühl, wie es aufsteigt und wieder entschwindet, wie Wellen im Ozean. Beobachten Sie genau, was Sie gerade tun.
- Nehmen Sie wahr, was von außen durch Ihre Sinne zu Ihnen gelangt - durch Ihre Augen, Ohren, Nase, Haut, Zunge. Schauen Sie, wie andere Menschen handeln und ihre Gefühle ausdrücken.

Übungen zur inneren Achtsamkeit: Anleitung zum WAHRNEHMEN

- Finger über Oberlippe
- Gedanken wahrnehmen – Kommen und gehen lassen
- Geräusche im Raum wahrnehmen
- wahrnehmen, wie man auf einem Stuhl sitzt

Übungen zur inneren Achtsamkeit: Anleitung zum NICHT BEWERTEN

- Sehen Sie, aber bewerten Sie nicht. Nehmen Sie eine nichtbeurteilende Haltung ein. Kümmern Sie sich nur um die Tatsachen. Fügen Sie nichts hinzu, nehmen Sie nichts weg. Konzentrieren Sie sich auf das „was“, nicht auf das „gut“ oder „böse“, das „schrecklich“ oder „wunderbar“, das „man sollte“ oder „man sollte nicht“.
- Trennen Sie Ihre Bewertungen von den Tatsachen, von dem „wer, was, wann und wo“.
- Nehmen Sie jeden Augenblick an. Nehmen Sie jedes Geschehen an, wie eine Pflanze, die den Regen wie auch die Sonne annimmt.
- Erkennen Sie das Hilfreiche, das Heilsame, aber beurteilen Sie es nicht. Erkennen Sie das Schädliche, das Ungesunde, aber beurteilen Sie es nicht.
- Wenn Sie bemerken, dass Sie gerade bewerten: bewerten Sie nicht Ihr Bewerten.

**Plan: Heute auf der Couch relaxen.
Problem: Keine Power. Schaffs nicht zum Sofa.
Kompromiss: Der Boden tut's auch**





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Michael Bach & Carina Asenstorfer

APR – **A**mbulante **P**sychoziale **R**ehabilitation Salzburg

Email: michael.bach@promente-reha.at

carina-asenstofer@promente-reha.at