



© BFSyda Productions / Dreamstime

Stimmen Ziele und Verhalten mit dem eigenen Wertesystem überein, steigert dies die Motivation – um beispielsweise gesundheitsförderlich Sport zu treiben.

Wenn Werte motivieren

Hirngesundheit Wertebasierte Ansätze helfen bei der Prävention von Demenzerkrankungen. Denn ein gesundheitsförderlicher Lebensstil kann das Risiko für eine Demenz deutlich senken. Die Motivation dafür lässt sich steigern, wenn die Werte eines Menschen beachtet werden.

Esther Brill^a, Verena Klusmann-Weisskopf^b, Stefan Klöppel^c

^a M.Sc., Doktorandin, Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie, Universität Bern, Schweiz; ^b Prof. Dr., Professorin für Gesundheitsförderung und Prävention, Hochschule Furtwangen, Deutschland; ^c Prof. Dr. med., Direktor und Chefarzt, Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie (APP), Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD), Schweiz

Durch einen gesundheitsförderlichen Lebensstil (zum Beispiel Bewegung und geistige Aktivität) lässt sich das Demenzrisiko um 30 bis 40% senken. Oft sind hierfür Verhaltensänderungen nötig, die sich bis ins hohe Alter präventiv zeigen [1]. Um diese erfolgreich herbeizuführen, müssen Motivation und Willenskraft (Volition) gefördert werden. Motive sind stets in das individuelle Wertesystem eingebettet [2].

Für die effektive Förderung eines gesunden Alterns – entsprechend der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) «to enable people to be and do what they have reason to value» [3] – müssen insbesondere auch Veränderungen in den Zielstrukturen, aber auch in den Wertesystemen berücksichtigt werden [4]. Spezifisch für die Demenz finden sich motivational auf der Ebene der Ziele zum Beispiel das Einhalten ärztlicher Empfehlungen, das Streben nach kognitiver Leistungsfähigkeit (Annäherungsziel) oder auch das Verhindern einer Demenz (Vermeidungsziel auch bedingt durch «Dementia Worry» [5]). Auf der Ebene der Werte zeigt sich, dass im Alter die Bedeutung selbstorientierter Werte (zum Beispiel Hedonismus, Erfolg, Herausforderung) abnimmt, während die Bedeutung sozialorientierter Werte (zum Beispiel Wohlwollen, Sicherheit, Harmonie) zunimmt [6].

Ansatzpunkte für die Verhaltensänderung

Die motivationale Bedeutung von Werten ist seit langem bekannt [2, 7, 8], jedoch finden Werte in den konkreten Ansätzen zur Gesundheitsförderung bis ins hohe Alter eine relativ geringe Berücksichtigung. Forciert werden stattdessen Prozesse der Zielsetzung und Zielverfolgung, in neueren Ansätzen vor allem auch im Zusammenhang mit kulturell-sozial-organisationalen Kontextfaktoren [9]. Während sich Ziele kurzfristig verändern können, zeigt sich das Wertesystem vergleichsweise stabil. Im Optimalfall sind Verhalten und Ziele stimmig mit dem Wertesystem, das heisst dem Erreichen der Bedürfnisse entsprechend des individuellen Wertesystems dienend.

Wenn im Alter Sicherheits- oder Harmoniebedürfnisse steigen oder wenn angesichts einer Gesundheitsbedrohung wie einer beginnenden Demenz die Autonomie wichtiger wird, bedeutet dies einen Wandel im Wertesystem. Nachfolgend müssen also auch Motivation, Ziele und das Verhalten entsprechend angepasst werden, um der veränderten Bedürfnisstruktur gerecht zu werden. Findet eine Veränderung der Ressourcen statt, zum Beispiel wenn kognitive Kapazitäten eingeschränkt sind, müssen Verhaltensstrategien angepasst werden [4]. Gleichzeitig kann eine Rückbesinnung auf Werte, im Sinne einer verhaltensverändernden Akti-

vierung, eine enorme motivationale Kraft ausüben [10]. So wurde ein wertebasierter Ansatz vor allem auch für die Lebensplanung im Alter im Zuge von Strategien des Lebensrückblicks bereits empfohlen [6].

Wertestärke nutzen

Dieser Argumentation folgend sollte das Wertesystem und entsprechend die Wertstärke insbesondere im Alter motivational genutzt werden. Bisherige Ansätze konzentrieren sich darauf, die Anpassung von Zielsetzungen durch Interventionen zu unterstützen. Als wirksame Verhaltensstrategie sind zielorientierte Ansätze in Gesundheitsförderung und Prävention bis hin zu Rehabilitation weit verbreitet. Es gilt, «SMARTe» Ziele zu setzen, also solche die spezifisch, messbar, erreichbar (achievable), realistisch und zeitgebunden (time-bound) sind.

Im Alter nimmt die Bedeutung selbstorientierter Werte ab, während die Bedeutung sozialorientierter Werte zunimmt.

In frühen Demenzstadien konnten durch zielorientierte Ansätze funktionale Verbesserungen erreicht werden [11, 12]. Teilweise liess sich der Transfer von Verhaltensänderungen auf andere Situationen und ein sekundärer Nutzen bezüglich des sozialen Engagements und einer verringerten Belastung der Pflegenden zeigen. Es fehlen jedoch Studien zu Langzeiteffekten, das heisst zur Nachhaltigkeit der Wirkung und zum Vergleich verschiedener Motivationsstrategien.

Um von einem nachhaltigen Übergang einer Verhaltensänderung hin zu einer automatisierten Routine sprechen zu können, bedarf es einer konsequenten Verhaltensänderung von je nach Kontext und Individuum zwischen drei Wochen und acht Monaten [13, 14]. Zudem müssten besondere Bedarfe angesichts kognitiver Veränderungen berücksichtigt werden. Veränderungen im Wertesystem im Alter [6], die als Ziele höherer Ordnung die konkreten Zielsetzungen niedrigerer Ordnung bestimmen, sollten Berücksichtigung finden, um die Gesundheit von Menschen nach dem Grundsatz der WHO [3] zu fördern.

Es wird hier also das Argument gemacht, Wertesysteme und die daraus erwachsende motivationale Stärke für die Gesundheitsförderung zur Vorbeugung und Behandlung demenzieller Erkrankungen zu nutzen. Methodische Neuentwicklungen für das Adressieren des Wertesystems und deren Validierung sowie das Bestimmen ihres Mehrwerts gegenüber rein

In der Praxis

In der Praxis können wertebasierte Ansätze, wie die motivierende Gesprächsführung [13], eingesetzt werden, um Menschen bei der Identifizierung ihrer zentralen Werte und der Anpassung ihres Verhaltens entsprechend dieser Werte zu unterstützen. Als Konsequenz der Aufdeckung einer möglichen Divergenz zwischen Werten (beispielsweise Autonomie) und Verhalten (beispielsweise ungesunde Ernährung) sollten verhaltensnahe Ziele angepasst oder gänzlich neu formuliert werden.

Zielorientierte Ansätze wie das Bangor Goal Setting Interview [15] und das kanadische Occupational Performance Measure [16] werden vorgeschlagen, um konkrete Ziele zu entwickeln und die Wertbezogenheit zu berücksichtigen. Hierbei sollten die Anwendenden jeweils auf die Verhaltensaktivierung, Wertstärke der Ziele und die dauerhafte Fortschrittsüberwachung achten.

Das Etablieren von entsprechenden Fortbildungsangeboten für Gesundheitsfachpersonal empfiehlt sich. Konsistent mit der BAG-Strategie zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz wären auch Schulungsangebote für Mitarbeitende in Beratungseinrichtungen und interessierte Laien, beispielsweise über Einrichtungen wie Pro Senectute [17] oder Alzheimer Schweiz [18].

zielorientierten Ansätzen, sowie die Sicherung von Erfolg und Nachhaltigkeit der Massnahmen stehen aus. Die WHO-Dekade des «Gesunden Alterns» ist einer von vielen Gründen, sich verstärkt mit dem Thema auseinander zu setzen.

Korrespondenz
esther.brill[at]junibe.ch



Literatur

Vollständige Literaturliste unter www.saez.ch oder via QR-Code