

© Drobot Dean – stock.adobe.com

Patient Journey – Teil 6

So gelingt Verhaltensänderung bei der Mundgesundheit

Verhaltensänderung ist der Schlüssel, wenn es um nachhaltige Mundgesundheit geht. Und trotzdem stellt sich die ehrliche Frage: Warum nimmt dieses zentrale Thema in der Prophylaxesitzung oft so wenig Raum ein? Im Zentrum steht meist die perfekte professionelle Zahnreinigung – obwohl sie im Grunde nur als ein Neustart dient. Ein Startpunkt, um überhaupt die Voraussetzungen für eine echte Verhaltensveränderung zu schaffen. Dieser Beitrag wirft einen Blick auf ein passendes Konzept der Erwachsenenpsychologie und beleuchtet, weshalb Verhalten so schwer veränderbar ist und was wir daraus für die Praxis mitnehmen können.

Fabienne Käser

Verständnis ist grundlegend für jegliche Verhaltensänderung, auch im Hinblick auf die Mundgesundheitsoptimierung. Ich möchte die „Vier-Zimmer-Theorie" vorstellen. Diese wurde von Claes Janssen geprägt und veranschaulicht, wie Menschen typischerweise auf Veränderungen reagieren. Die Theorie beschreibt, welche „vier Zimmer" jeder Mensch durchlebt, bevor eine Veränderung überhaupt stattfinden kann. Ein Hin- und Herpendeln zwischen den Zimmern ist möglich. Als Behandelnde müssen wir uns immer wieder die Frage stellen: In welchem Zimmer befinden sich die Patient/-innen?

Abb. 1: Bildliche Darstellung (Grafik: © OEMUS MEDIA AG [Quelle: Fabienne Käser]) der Vier-Zimmer-Theorie von C. Janssen.

1

Vier-Zimmer-Theorie der Verhaltensänderung

Zimmer der Zufriedenheit Sicherheit, Gewohnheit, Komfort	**Zimmer der Verleugnung** erste Irritation, Ablehnung
Zimmer der Verwirrung Chaos, Zweifel, Frust	**Zimmer der Erneuerung** Akzeptanz, neue Energie

1. Zimmer der Zufriedenheit

Merkmale:
Sicherheit, Gewohnheit, Komfort. Patient/-innen empfinden keinen Bedarf zur Veränderung.

Typische Aussagen:
„Ich putze doch gut."
„Ich habe nie Probleme gehabt."

Beispiel:
Ein Patient benutzt seit Jahren Zahnseide, fühlt sich damit sicher und sieht keinen Anlass zur Veränderung – obwohl interdental häufig Blutungen auftreten.

Aufgabe einer Prophylaxefachkraft:
Beratung: Sensibilisierung durch Befunde, z. B. Plaque- oder Blutungsindex, Sichtbarmachen von Risiken (z. B. interdentaler Biofilm, entzündetes Papillengewebe).
Ziel: Bewusstsein schaffen, ohne Schuldzuweisung – z. B. durch Vorführen, dass die Zahnseide möglicherweise nicht effektiv genug reinigt und weiche Interdentalreiniger wie GUM SOFT-PICKS die bessere Alternative darstellen könnten.

* Die Beiträge in dieser Rubrik stammen von den Anbietern und spiegeln nicht die Meinung der Redaktion wider.

2. Zimmer der Verleugnung (Leugnung)

Merkmale:
Erste Irritationen, aber Ablehnung der Veränderung. Defizite werden ignoriert oder bagatellisiert.

Typische Aussagen:
„Das liegt sicher an der Putztechnik – aber nicht an mir."

Beispiel:
Der Patient hat sichtbare Entzündungen im Interdentalbereich, lehnt aber den Wechsel ab: „Mit Zahnseide komme ich super klar – das Zahnfleisch ist halt etwas empfindlich."

Aufgabe einer Prophylaxefachkraft:
Beratung: Empathischer Umgang, konkrete Evidenz zeigen – z. B. intraorale Aufnahmen vor und nach der Reinigung mit GUM SOFT-PICKS oder Messwerte bei der Sondierung.
Ziel: Akzeptanz fördern, ohne Druck. Die Entscheidung für einen Produkttest wird gemeinsam getroffen, nicht aufgezwungen.

3. Zimmer der Verwirrung (Verunsicherung)

Merkmale:
Chaos, Zweifel, Frust, Verunsicherung. Viele Produkte, widersprüchliche Empfehlungen.

Typische Aussagen:
„Ich weiß gar nicht mehr, was richtig ist."

Beispiel:
Der Patient hat Zahnseide, Interdentalbürstchen und nun auch GUM SOFT-PICKS zu Hause – aber nutzt keines davon regelmäßig, weil er unsicher ist.

Aufgabe einer Prophylaxefachkraft:
Beratung: Reduktion der Komplexität – klare Empfehlung: z. B. GUM SOFT-PICKS als einziges Hilfsmittel für die tägliche Reinigung in definierten Interdentalräumen.
Ziel: Orientierung geben, Sicherheit schaffen, Frustration abbauen.

4. Zimmer der Erneuerung (Neubeginn)

Merkmale:
Akzeptanz, neue Energie, Routinen. Veränderung wird angenommen, neue Gewohnheiten etabliert.

Typische Aussagen:
„Das funktioniert besser als gedacht."

Beispiel:
Der Patient hat sich nach Anleitung und Testphase für GUM SOFT-PICKS entschieden und nutzt sie täglich mit sichtbarem Erfolg: weniger Blutung, sauberes Gefühl, mehr Motivation.

Aufgabe einer Prophylaxefachkraft:
Beratung: Positives Feedback geben („Die Interdentalräume sehen wirklich gesund aus!"), Erfolg betonen, Tipps zur weiteren Optimierung.
Ziel: Motivation erhalten, langfristige Mundgesundheit sichern.

Nachhaltige Verhaltensänderung gelingt erst, wenn die Verwirrung zugelassen und verarbeitet wurde. Denn jede betroffene Person muss vom „Zimmer der Verwirrung" hindurch ins „Zimmer der Erneuerung".

Was heißt das konkret für uns Behandelnde?

Mindset:
Verhaltensänderung ist ein Prozess, und jede betroffene Person geht diesen Weg auf ihre eigene Art. Unsere Rolle ist es, empathisch zu begleiten, nicht vorschnell Lösungen zu präsentieren. Denn die meisten Patient/-innen wissen theoretisch, was für die Gesundheit wichtig ist. Aber Wissen allein führt nicht automatisch zu Veränderung. Es braucht Raum für Unsicherheit, Reflexion und Orientierung – genau da setzt der Behandler an.

Planung:
Bereits nach der Befundaufnahme sollte bewusst Zeit eingeplant werden, um die Mundsituation ausführlich zu besprechen. Idealerweise direkt am Mund oder anhand von Röntgenbildern – sachlich, ruhig und ohne Dramatisierung. Und ganz wichtig: vor der eigentlichen Zahnreinigung. Nur so kann nachvollziehbar gemacht werden, dass mangelnde Mundpflege zu konkreten Problemen führen kann. Dieses Verständnis schafft oft erst das innere Bedürfnis nach Veränderung – ein entscheidender Moment. Jetzt sind die Behandler mit individuell angepassten Mundhygieneinstruktionen gefordert, die nicht nur Wissen vermitteln, sondern echte Umsetzung ermöglichen.

Quelle: Janssen, Claes (1996). The Four Rooms of Change – A Practical Everyday Psychology. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Dieser Artikel entstand im Rahmen einer Zusammenarbeit mit SUNSTAR (Marke GUM). Ein Produkt des Unternehmens wird dabei als Beispiel aufgeführt; die fachlichen Inhalte sind unabhängig erarbeitet.

kontakt.
Dipl. DH HF Fabienne Käser
Gastautorin Prophy Swiss GmbH

SUNSTAR Deutschland GmbH
professional.sunstargum.com/de-de

Infos zur Autorin

Infos zum Unternehmen

* Die Beiträge in dieser Rubrik stammen von den Anbietern und spiegeln nicht die Meinung der Redaktion wider.