Landes krankenhaus

Mehr als Stresstoleranz

32. Alzeyer Symposium

Sven Rauber, Oberarzt Tagesklinik für KJP und Institutsambulanz Worms/Alzey

21.06.2023

Landes krankenhaus

Ablauf des Workshops

9:15 - 9:20 Achtsamkeitsübung
9:20 - 9:30 Einleitung
9:30 - 9:45 Allgemeines zum Skillstraining
9:45 - 10:30 „Skills helfen nicht!“
10:30 -10:45 Kaffepause
10:45 - 11:00 Einblick in die Skillstrainings der TK Worms
11:00 - 11:30 Ein Blick in die Skillskoffer - Austausch
11:30 - 11:45 Skills, die uns am Herzen liegen
11:45 - 12:00 Abschlussrunde

Landes krankenhaus

Allgemeines zum Skillstraining

Module des DBT(-A)-Skillstrainings (aus von Auer & Bohus, 2017):

Achtsamkeit

Stresstoleranz

Umgang mit Gefühlen

Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Selbstwert

Den Mittelweg gehen

(Umgang mit Rauschmitteln)

Landes krankenhaus

Allgemeines zum Skillstraining

DBT(-A): Dialektisch-behaviorale Therapie (für Adoleszente)

- Therapiekonzept entwickelt für Menschen mit BPS
- Therapeutische Grundhaltung
- Dialektik zwischen Akzeptanz und Veränderung
- Commitmentstrategien
- Validierungsstrategien
- Selbstmitgefühl und Mitgefühl
- Konsultationsteam (Consultation Team, CT)

Landes krankenhaus

Allgemeines zum Skillstraining

Grundannahmen der DBT-A (Miller, Rathaus & Linehan, 2007):

1. Alle Teilnehmenden geben sich wirklich Mühe
2. Die Teilnehmenden wollen sich verändern
3. Die Teilnehmenden müssen stärker motiviert sein und sich mehr anstrengen, um sich zu verändern
4. Die Teilnehmenden haben ihre Schwierigkeiten nicht alle selbst verursacht, müssen sie aber selbst lösen
5. Das Leben der Teilnehmenden ist in dieser Form belastend und schwer auszuhalten
6. Die Teilnehmenden müssen in allen wichtigen Lebensbereichen neue Verhaltensweisen lernen

Landes krankenhaus

Allgemeines zum Skillstraining

Grundannahmen der DBT-A (Miller, Rathaus & Linehan, 2007):

7. Die Teilnehmenden können in der Therapie nicht „versagen“.
8. Es gibt keine absolute Wahrheit

Landes krankenhaus

„Skills helfen nicht!“

Aus der klinischen Erfahrung:

Patient*innen berichten häufig, dass Ihnen Skills nicht helfen. Dies kann sowohl bei den Patient*innen als auch beim Behandlungsteam zu Frustration und Hilflosigkeit führen und damit (negative) Auswirkungen auf den Therapieerfolg haben

Landes krankenhaus

„Skills helfen nicht!“

Ursachenforschung (aus der klinischen Praxis):

- Fehlendes Commitment (auf Patient*innenseite)
- Fehlendes Commitment (auf Behandler*innenseite)
- Dialektik nicht angemessen („Dialektische Wippe“)
- Unvollständige Skillsketten
- Ausschließlich kurzwirksame Stresstoleranzskills im Skillskoffer
- Anspannung wird nicht adäquat wahrgenommen
- Hospitalisierung/fehlende Anwendung im zuvor gewohnten Alltag

Landes krankenhaus

„Skills helfen nicht!“

Lösungsideen:

Fehlendes Commitment auf Patient*innenseite:

- Arbeit am Commitment
- Ggf. Therapiepause/-ende
- Validerungsstrategien
- Psychoedukation

Landes krankenhaus

„Skills helfen nicht!“

Lösungsideen:

Fehlendes Commitment auf Behandler*innenseite:

- Konsultationsteam
- Supervision
- Therapeutische Grundhaltung
- Grundannahmen der DBT-A

Landes krankenhaus

„Skills helfen nicht!“

Lösungsideen:

Dialektische Wippe nicht im Gleichgewicht:

Wenn Patient*in einen Schritt zurück geht, muss auch Therapeut*in einen Schritt zurück gehen und umgekehrt. Dies gilt auch für Skillstrainer

Landes krankenhaus

„Skills helfen nicht!“

Lösungsideen:

Unvollständige Skillsketten/ausschließlich kurzwirksame Stresstoleranzskills im Skillskoffer

Landes krankenhaus

Skillsketten:

Aneinanderreihung von zuvor als wirksam geprüften Skills

Ziel: Aus dem Hochstressbereich herauskommen und sicher Situation/der unangenehmen Emotion stellen können bzw. diese regulieren können

Ablauf: Stresstoleranzskills einsetzen bis die Anspannung unter 70% gesenkt werden konnte, danach Auseinandersetzung mit der die Anspannung auslösenden Situation (mit Hilfe von Skills aus anderen Bereichen)

Siehe Auer & Bohus, 2017, 94ff.

Landes krankenhaus

Skillsketten:

Beispiel (aus Leitfaden Kinder- und Jugendpsychiatrie Borderline-Persönlichkeitsstörung, von Auer & Kaess):

Skillskette:

1. Ein sehr saures Bonbon lutschen - Wenn Anspannung unter 70%, mache weiter mit 4. (ST)
2. Joggen - Wenn Anspannung unter 70%, mache weiter mit 4. (ST)
3. Wechselduschen - Wenn Anspannung unter 70%, mache weiter mit 4, wenn nicht, beginne wieder bei 1. (ST)
4. Fakten überprüfen. (ER)
5. Kontakt zum Freund auf angemessene Weise suchen. (ZW)

Landes krankenhaus

Skillsketten:

Aus Leitfaden Kinder- und Jugendpsychiatrie Borderline-Persönlichkeitsstörung, von Auer & Kaess:

Niemals mit Stresstoleranzskill aufhören!!!

DBT(-A) ist nicht gleich Chilischote!!!

Landes krankenhaus

„Skills helfen nicht!“

Lösungsideen:

Anspannung wird nicht adäquat wahrgenommen

- Achtsamkeitsgruppe
- Anspannungsprotokoll
- Diary Card
- Anspannungskurve im Skillstraining

Landes krankenhaus

„Skills helfen nicht!“

Lösungsideen:

Hospitalisierung/fehlende Anwendung im zuvor gewohnten Alltag:

- Stationäre Aufenthaltsdauern möglichst kurz halten
- Bei stationärer Behandlung Belastungserprobungen durchführen und auf Nachbesprechung achten (inklusive Diary Card und VA)

Landes krankenhaus

Aller Anfang ist schwer….

Ausbildung von Skillstrainern

Beginn mit Skillsgruppen im stationären Bereich

Skillsgruppen nach Bedarf

Einzelskillstraining

Landes krankenhaus

Skillstraining in der Tagesklinik Worms

Skillsgruppe

Achtsamkeitsgruppe

Soziales Kompetenztraining

Skillsshop

Consultation-Team

Keep-Cool-Gruppe

Landes krankenhaus

Skillstraining in der Tagesklinik Worms

Skillsgruppe

Dienstags 14:30 bis 15:30

Für teilstationäre Patient*innen der TK Worms und ambulante Patient*innen der KJPIA Worms

Module: Umgang mit Gefühlen, Stresstoleranz, Selbstwert, Mittelweg

Pro Modul 3-4 Einheiten

Skillsgruppe

Nach Ende eines Moduls: Wiederholungs-Neueinstiegsrunde

Teilstationäre Patient*innen können nach Entlassung im Rahmen einer poststationären Nachsorge weiter am Skillstraining teilnehmen

Ambulante Patient*innen können nach Abschluss des Skillstrainings in Achtsamkeitsgruppe/SKT-Gruppe wechseln

Skillsgruppe

Beginn mit Achtsamkeitsübung „Glocke der Achtsamkeit“

Anspannungskurve

Skill der Woche

Hausaufgaben

Inhalte der Stunde

Anspannungskurve und „Glocke der Achtsamkeit“

Landes krankenhaus

Skillstraining in der Tagesklinik Worms

Achtsamkeitsgruppe

Montags 14:30 bis 15:30

Für teilstationäre Patient*innen der TK Worms und ambulante Patient*innen der KJPIA Worms

Modul: Achtsamkeit

Kontinuierliches Durchführen von Achtsamkeitsübungen und Vermittlung des Moduls
Teilnehmer*innen stellen Achtsamkeitsübungen vor

Landes krankenhaus

Skillstraining in der Tagesklinik Worms

Soziales Kompetenztraining

Mittwochs 14:30 bis 15:30

Für teilstationäre Patient*innen der TK Worms und ambulante Patient*innen der KJPIA Worms

Ersetzt das Modul zwischenmenschliche Fertigkeiten

Skillsshop

Einmal pro Woche geöffnet

Patient*innen dürfen sich Skills aus dem Skillsshop ausleihen und führen Protokoll über den Einsatz

Anzahl der ausgeliehenen Skills auf 4 begrenzt

Skills müssen bei Nicht-Wirksamkeit ausgetauscht werden

Konsultationsteam

Bisher 4-wöchentlich mittwochs 13:00 bis 13:30

Ab sofort 2-wöchentlich freitags 9:00 bis 9:30

Landes krankenhaus

Skillstraining in der Tagesklinik Worms

Keep-cool-Gruppe

An den Inhalten der DBT(-A) orientierte „Kinderskillsgruppe“ (Alter 6-12)

Dienstags 11:00 bis 12:00

Kindgerecht angepasste Inhalte zu den Themen Anspannung, Emotionsregulation, Achtsamkeit und zwischenmenschliche Fertigkeiten

Landes krankenhaus

Ein Blick in die Skillskoffer…

Landes krankenhaus

Skills, die uns am Herzen liegen…

Entscheidung für den neuen Weg

Innere Bereitschaft

Entscheidung für den neuen Weg

InSEL-Skill

Soziales Netz

SOZIAL-Skill

Landes krankenhaus

Entscheidung für den neuen Weg

Langfristig wirksamer Stresstoleranzskill (vgl. von Auer & Bohus, 2017, 110ff.)

Alte Wege funktionieren automatisch!
Gerade und Stress drängt sich automatisch der Gedanke auf, wieder den alten Weg zu gehen

Neue Wege erfordern Mut!

Bewusste Entscheidung für den neuen Weg

Landes krankenhaus

Innere Bereitschaft

Langfristig wirksamer Stresstoleranzskill (vgl. von Auer & Bohus, 2017, 112ff.)

Innere Bereitschaft heißt:

- **Wach und offen zu sein**
- **Die Dinge anzunehmen, wie sie sind**
- **Auch einmal unangenehme Entscheidungen zu treffen, die langfristig aber hilfreich und zielführend sind**
- **Das Gegenteil von „Mit dem Kopf durch die Wand!“**
- **Leichtes Lächeln am Morgen, in freien Augenblicken, bei Anspannung**

Landes krankenhaus

Annehmen der Realität

Langfristig wirksamer Stresstoleranzskill (vgl. von Auer & Bohus, 2017, 116ff.)

Annehmen der Realität bedeutet:

- **Situation, Gefühle, Gedanken und Wünsche, die gerade da sind, so anzunehmen wie sie sind**
- **Mit dem Kämpfen aufzuhören und das Beste aus der Situation zu machen**
- **Wenn ich z.B. angespannt bin und diese Situation annehme, dann kann ich Stresstoleranzskills anwenden und die Anspannung verringern**

Radikale Akzeptanz: Akzeptiere, was Du nicht ändern kannst.

Umwandeln von Leid in Schmerz

Landes krankenhaus

InSEL-Skill

Selbstwertskill
(Vgl. von Auer & Bohus, 2017, 273ff.)

In nere Aufmerksamkeit
S elbstvalidierung
E xperimentieren
L ösung finden

Landes krankenhaus

Soziales Netz

Selbstwertskill
(Vgl. von Auer & Bohus, 2017, 279ff.)

Mein soziales Netz:

Freunde:
Ich bin wichtig für:
Ich kann mich verlassen auf:
Aus meiner Familie unterstützt mich:
Ich bin fest zusammen mit:

Landes krankenhaus

SOZIAL-Skill

Selbstwertskill
(Vgl. von Auer & Bohus, 2017, 281 ff.)

S - ich schwierigen Situationen gewachsen fühlen
O - ffen sein für neue Ideen
Z - uhören können
I - n der Nähe von anderen sein können
A - llein sein können
L - ob verteilen und annehmen können