



Interdisziplinärer Arbeitskreis „Bewegungstherapie bei psychischen Erkrankungen“

Arbeitsgruppentreffen
am 08.10.2009 in den Kliniken Wied
und am 23.02.2010 in der PSK Bergisch-Gladbach

Bewegungstherapie bei Abhängigkeitserkrankungen
(Ulrich Dautel, Hubertus Deimel, Dirk Eckel, Stephan Niggehoff, Michael Stürmer)

Arbeitsauftrag:

Erarbeitung von
Leitlinien
für die Sport- und Bewegungstherapie
in der Behandlung von
Abhängigkeitserkrankungen



Erste Fragestellung:

Müssen wir das Rad neu erfinden?

➔ Sichtung bereits vorhandener Leitlinien.....

- Reha-Versorgungsleitlinien
- Leitlinien
- Evidenzbasierte Therapiemodule
- Therapiestandards
- KTL 2007
- Empfehlungen usw.

➔ Sichtung bereits erarbeiteter Konzepte, Fachliteratur und Grundlagenarbeiten

z.B. Indikationskatalog Alk/Dro/Med-Abhängigkeit in Anlehnung an ICF-Klassifizierung aus Schüle/Huber „Grundlagen der Sporttherapie“
Ergebnisse der Arbeitsgruppe „Bewegungstherapie“ in der DGRW / Prof. Klaus Pfeifer verschiedenste klinische Konzepte/Empfehlungen/Handreichungen/Erfahrungen zur Sport- und Bewegungstherapie im Bereich Abhängigkeitserkrankungen

Zweite Fragestellung:

Für wen werden diese Leitlinien erarbeitet?

...für die Praktiker, für Klinikleitungen, für Kostenträger, für PatientInnen, für KollegInnen, für?!?.....



Definition von Sport- und Bewegungstherapie

- Sport- und Bewegungstherapie ist ärztlich indizierte und verordnete Bewegung (körperlich-sportliche Aktivität), die von Fachtherapeuten /Fachtherapeutinnen geplant und dosiert, gemeinsam mit Arzt/Ärztin kontrolliert und mit den PatientInnen einzeln oder in der Gruppe durchgeführt wird.

Zwischenergebnisse der Arbeitsgruppe „Sport und Sucht“

PRAXISEMPFEHLUNGEN

für folgende Arbeitsbereiche:

- Akutbehandlung (QEBS = **q**ualifizierte **E**ntzugsbehandlung **b**ei **S**uchterkrankungen)
- Postakutbehandlung (stationäre medizinische Rehabilitation)
- perspektivisch: Nachsorge/Selbsthilfe



Konzeption

physische/ psychophysische/ psychische/psycho-soziale Strukturen
und Funktionen sowie Ressourcen
Aktivitäten und Partizipation
Sport- und bewegungstherapeutische Zielsetzungen

Realisation

Sport- und bewegungstherapeutische Interventionen

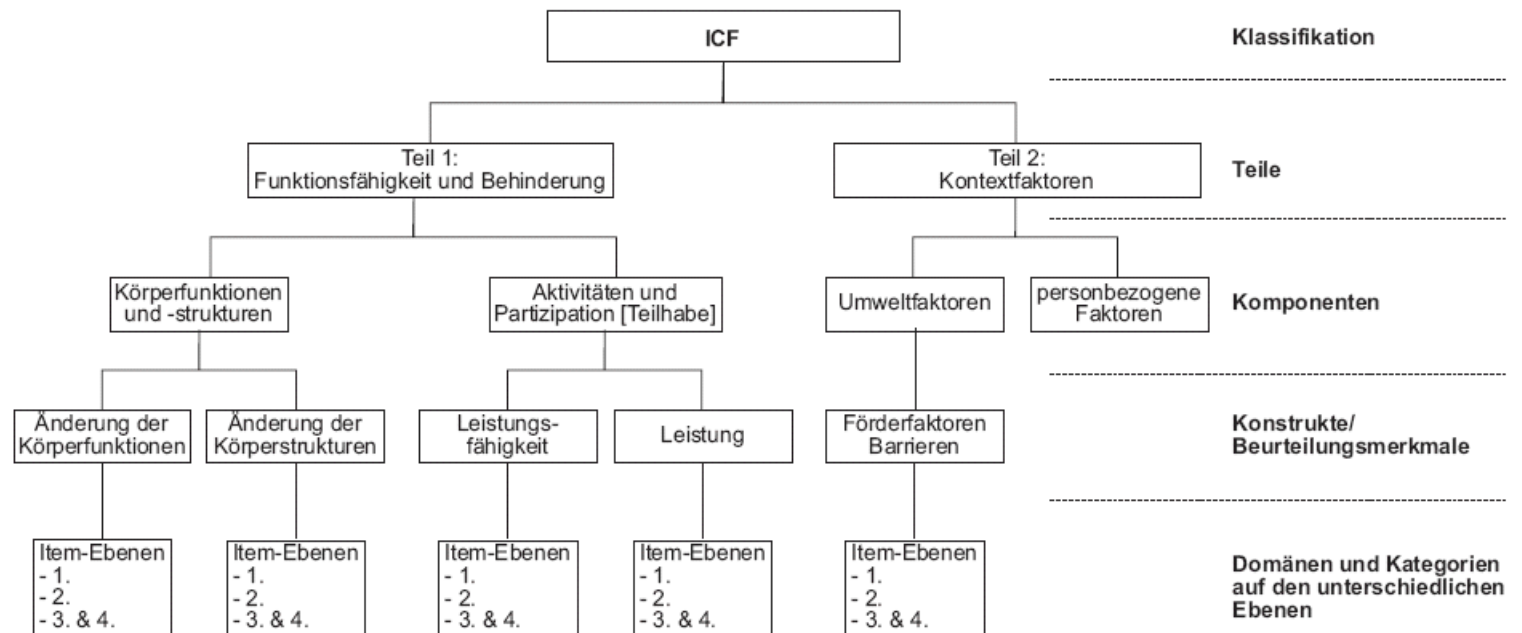
Evaluation

Dokumentation, Diagnostik und sport- und
bewegungstherapeutisches Assessment

Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit

Stand Oktober 2005 WHO Genf (Abb. entnommen aus ICF Endfassung)

Abbildung 2: Struktur der ICF



Konzeption

- physische/ psycho-physische/ psychische/psycho-soziale Strukturen und Funktionen sowie Ressourcen
- Aktivitäten und Partizipation
- Sport- und bewegungstherapeutische Zielsetzungen

Physische


Strukturen und Funktionen

Kardio vaskuläres System →	Hämatologisches und Immunsystem →	Atmungs-system →	Stoffwechsel- und endokrines System →	Neuromuskulo-skelettale und bewegungs-bezogene Funktionen →	Körperfunktionen/Ressourcen	
					Motorische Fähigkeiten	Motorische Fertigkeiten
Hypertonie Herz-rhythmus-störungen Endokarditis Herz-insuffizienzen Uncharak. veget. Beschwerden	Infektionen Infekt-Anfälligkeit Allergien	Akute/chronische Bronchitis Asthma COPD	Gastritis akute/chron. Pankreatitis Leberzirrhose Fettleber Hepatitis Schilddrüsen-fehlfunktionen Hormon-störungen Diabetes Typ 2 Andere Stoffwechsel-störungen	Polyneuropathien Koordinations-störungen (hirnathropische Zustände) Tremor Z.n. Krampfanfall Epilepsien Unspezif. akute/chron. Rückenschmerzen Kopfschmerzen Zustand nach Frakturen/OP Z. n. Schienbeinkantensyndrom (nach Dirk Eckel)	<i>Konditionelle Fähigkeiten (energetisch-determiniert)</i> Kraft Ausdauer <i>Koordinative Fähigkeiten (informations-orientiert)</i> Differenzierung, Orientierung, Reaktion, Rhythmus, Gleichgewicht <i>Beweglichkeit</i>	<i>Basisfertigkeiten (elementare mot. Fertigkeiten)</i> <i>Komplexfertigkeiten</i> <i>Sportmotorische Fertigkeiten</i>

Psycho-physisch		psychisch			psycho-sozial			
Körperfunktionen		Ressourcen						
Physisches Wohlbefinden und Missbefinden	Körperwahrnehmung	Bewegungserleben	Persönlichkeitsmerkmale	Kognitive Leistungsmerkmale	Emotionen und Affekte	Selbstbezogene Kognitionen	Kognitiv-motivationale Handlungseigenschaften und Bewertungsdispositionen	
Häufigeres und intensiveres Schmerzerleben allgemeine Mattigkeit Eingeschränkte Belastbarkeit Reduzierte Vitalität	Körperschemastörungen Fehlende Körperakzeptanz Eingeschränktes Körperbewusstsein/Achtsamkeit Stark verminderte Entspannungsfähigkeit	Belastungsempfinden Spaß an Bewegung	Indikationsspezifische Merkmale (Beeinträchtigung)					
			Paranoid, schizoid, dissozial, emotionalinstabil, histrionisch, zwanghaft, ängstlich-vermeidend, abhängig	Aufmerksamkeit Konzentration Intelligenzeinschränkungen	Angst Depressivität Emotionale Labilität	Selbstkonzept	Antrieb/Motivation Krankheitsbez. Subjektive Theorie Krankheitsverarb.-Stil	
			Übergreifende Ressourcen					
			Psychische Stabilität (Reduktion von Stresserleben / Ausgeglichenheit)		Emotionales Wohlbefinden	Selbstwert Selbstwirksamkeit	Gesundheitsverantwortung Kohärenzsinn Kontrollüberzeugung	
Spezifische Determinanten körperlich-sportlicher Aktivität								

Aktivitäten und Partizipation				
Lernen und Wissensanwendung	Allgemeine Aufgaben und Anforderungen	Aktivitäten des täglichen Lebens	Interpersonelle Interaktionen und Beziehungen	Bedeutende Lebensbereiche
<ul style="list-style-type: none"> → Bewusste sinnliche Wahrnehmungen / Genuss-Fähigkeit Sinnesschulung Elementares Lernen/ Selbstregulation → Wissensanwendung und Transfer 	<ul style="list-style-type: none"> → Mit Stress und anderen psychischen Anforderungen umgehen → kurz- und langfristige Ziele setzen und verfolgen 	<p>MOBILITÄT</p> <ul style="list-style-type: none"> → Fortbewegung → Gegenstände tragen, bewegen, handhaben → Körperpositionen ändern, aufrechterhalten → Hand- und Armgebrauch <p>SELBSTVERSORGUNG</p> <p>HÄUSLICHES LEBEN</p>	<p>KOMMUNKATION INTERAKTIONEN BEZIEHUNGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> → Konfliktfähigkeit → Soziale Normen → Anpassung → Auseinandersetzung → Soziale Kompetenzen → Regeln und Grenzen 	<p>Erziehung/Bildung</p> <ul style="list-style-type: none"> → Gesundheitsbildung <p>Arbeit und Beschäftigung</p> <ul style="list-style-type: none"> → Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit → berufliche Wiedereingliederung <p>Wirtschaftliches Leben</p> <ul style="list-style-type: none"> → Schuldenregulierung → Einnahmen = Ausgaben <p>Gemeinschaftsleben</p> <ul style="list-style-type: none"> → Sportvereine, Nachsorge, SHG <p>Erholung und Freizeit</p> <ul style="list-style-type: none"> → Hobbies

(Abbildungen und Schemata entnommen aus: Präsentation DRV Kolloquium 2010 / DGRW Update Leipzig Prof. Pfeifer)



xxx.0 Problem nicht vorhanden (ohne, kein, unerheblich ...) 0-4%
xxx.1 Problem leicht ausgeprägt (schwach, gering ...) 5-24%
xxx.2 Problem mäßig ausgeprägt (mittel, ziemlich ...) 25-49%
xxx.3 Problem erheblich ausgeprägt (hoch, äußerst ...) 50-95%
xxx.4 Problem voll ausgeprägt (komplett, total ...) 96-100%
xxx.8 nicht spezifiziert
xxx.9 nicht anwendbar

Bewegungs- (und sport-) therapeutische Zielsetzungen in der Akutbehandlung

1. Physische Zielbereiche

- Reduktion der Entzugssymptomatik (z.B. Regulation von Schlaf und Temperaturempfinden, Unruhezuständen und Muskelschmerzen)
- Stabilisierung der somatischen Basis/der Vitalfunktionen/der vegetativen Funktionen
- Beeinflussung von Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit im Sinne einer Anbahnung mit dem Ziel einer Wiederherstellung von Trainierbarkeit

2. Psycho-physische / psycho-soziale Zielbereiche

- Verbesserung der psycho-physischen Befindlichkeit/Aufbau grundlegender Wahrnehmungsfähigkeit
- Verbesserung der Individual- und Gruppenstimmung
- Aufbau von Compliance / Behandlungsbereitschaft / Vertrauen
- Verbesserung der Selbstregulation
- Aufbau von Motivation zur Weiterbehandlung; Ressourcenorientierung
- Wecken von Bewegungsfreude („Spaß“), Ablenkung und Optimismus als erste Bewältigungsstrategien...

Realisation

Bewegungstherapeutische Interventionen in der Akutbehandlung / qualifizierte Entzugsbehandlung

A

Telemetriertes Ausdauertraining
(Laufband/Ergometer)

Modifizierte Sport- und Rückschlagspiele

Bewegungs- und Sporttherapie im Wasser
(Training, Spielen, Wahrnehmen)

Erlebnissportarten
(Klettern, Radfahren, Kanufahren, Nordic Walking, Wandern)

Entspannungsverfahren (PMR, Traumreisen)

D

dito

kleine+große Sportspiele und
Rückschlagspiele
(z.B. Fußball, Volleyball, Frisbee,
Badminton, Tamburello, Tischtennis)

Aqua-Training
(Schwimmen, Spiele, Tauchen,
Springen)

Erlebnissportarten
(z.B. Bosseln, Radfahren,
Klettern, Boxen)

dito

Bewegungs- und (sport-) therapeutische Zielsetzungen in der stationären medizinischen Rehabilitation

1. **Physischer Zielbereich**

- Reduktion der (Rest-) Entzugssymptomatik
- Anbahnung, Übung und Training zur (Wieder-) Herstellung von physischen Funktionen, von Belastbarkeit und von Trainierbarkeit
- Stärkung von Körperfunktionen/Ressourcen (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit)
- Vermittlung von Aktivitäten (z.B. sportbezogene Bewegungskompetenzen, ADL)

2. **Psychophysischer Zielbereich**

- die Beziehung zum eigenen Körper erhalten, wiederherstellen, verbessern
- Wiederherstellung und Verbesserung von Körperwahrnehmung und Bewegungserleben



3.

Psychischer und psycho-sozialer Zielbereich

- Erhaltung, Wiederherstellung und Verbesserung psychischer Funktionen
(kognitive Merkmale wie z.B. Aufmerksamkeit, Konzentration)
- Regulation von störungsspezifisch eingeschränkten emotionalen Funktionen
(emotionale Merkmale wie z.B. Angst, Depressivität, emotionale Labilität, Antrieb)
- Stärkung sozialer Ressourcen
(durch positive Bewegungserfahrungen, bewegungsbezogene Selbstwirksamkeitserfahrungen, Aufbau von Bewegungs- und Steuerungskompetenz)

mit der Zielsetzung: **Bindung an einen körperlich aktiven Lebensstil**

Realisation

Bewegungs- (sport-) therapeutische Interventionen in der Postakutbehandlung (stationäre medizinische Rehabilitation)

Leitlinie für die stationäre und teilstationäre Rehabilitation bei Alkoholabhängigkeit

Pilotversion

Modulare Therapiestandards

zur Reha -Qualitätssicherung / Evidenzbasierte Therapiemodule (ETM)

Stand: März 2007

ETM 13a Sport- und Bewegungstherapie als körperliches Aufbautraining

Therapeutische Inhalte

Körperliches Aufbautraining für Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität mit gleichzeitiger Förderung der Selbstwahrnehmung und –einschätzung

Ausdauertraining mit EKG-Monitoring

- A019 Sonstiges Ausdauertraining mit Monitoring
- A021 Ausdauertraining: Geh- und Lauftraining mit definierter Belastung
- A022 Ausdauertraining: Ergometertraining ohne Monitoring
- A023 Ausdauertraining: Radfahren im Gelände
- A024 Ausdauertraining: Therapieformen im Wasser (z.B. Schwimmen, Aquajogging)
- A025 Ausdauertraining: Skilanglauf
- A029 Sonstiges Ausdauertraining als Sport- und Bewegungstherapie in der Gruppe

A031 Dynamisches oder statisches **Muskelaufbautraining** an/mit Krafttrainingsgeräten

A032 Dynamisches oder statisches Muskelaufbautraining ohne Krafttrainingsgeräte

A033 Isokinetisches Krafttraining

A039 Sonstiges Muskelaufbautraining

A040 **Koordinatives Training**

A051 **Spielorientierte Sport- und Bewegungstherapie** in der Halle oder im Freien

A052 Spielorientierte Sport- und Bewegungstherapie: Gymnastik im Wasser

A061 Sport- und Bewegungstherapie: Atemgymnastik

A062 Sport- und Bewegungstherapie: Herz-Kreislauftraining

A069 Sonstige Sport- und Bewegungstherapie in der Gruppe

A101 Sport- und Bewegungstherapie einzeln ausdauerorientiert

A102 Sport- und Bewegungstherapie einzeln kraftorientiert

A103 Sport- und Bewegungstherapie einzeln koordinationsorientiert

L011 **Bewegung und Sport in der Freizeit**, ausdauerorientiert (z.B. Schwimmen, Skilanglauf, Fahrradwandern)

L012 Bewegung und Sport in der Freizeit zum Muskelaufbau

L019 Sonstiger Freizeitsport

L021 Kleine Spiele (z.B. Fangen)

L022 Große Spiele (z.B. Volleyball)

L023 Rückschlagspiel (z.B. Tischtennis)

L029 Sonstiges geeignetes Bewegungsspiel

Mindestanteil entsprechend zu behandelnder Rehabilitanden
mind. 70%

ETM 13b Sport- und Bewegungstherapie mit pädagogisch-psychotherapeutischen Schwerpunkten

Therapeutische Inhalte

Förderung der Selbstregulation und der sozialen Interaktion

A091 Gymnastikgruppe mit verhaltenstherapeutischer Zielsetzung

A092 Gerätespezifische **Sport- und Bewegungstherapie mit psychotherapeutischer Zielsetzung**

A093 Bezugsgruppenspezifische Sport- und Bewegungstherapie mit psychotherapeutischer Zielsetzung

A094 Wassergewöhnung, -bewältigung

A099 Sonstige geeignete Sport- und Bewegungstherapie mit psychotherapeutischer Zielsetzung

F152 Tanz- und Bewegungstherapie einzeln

F162 Tanz- und Bewegungstherapie in der Gruppe

Mindestanteil entsprechend zu behandelnder Rehabilitanden
mind. 10 %

Übersicht über bewegungs- und sporttherapeutische Interventionen in der stationären medizinischen Rehabilitation (Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen)

- Ausdauertraining (Laufen, Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf, Wandern
- Krafttraining (geräteunterstützt, freie Widerstandsquellen, Bodyweight-Exercises ...)
- Körperwahrnehmung (Yoga, QiGong, TaiQi, Stockkampf, Boxen ...) und Affektkontrolltraining
- Freizeitsport und Spiele (Beachvolleyball, Fußball, Speedminton, Bosseln, Tamborello, Boule, Tischtennis...)
- Erlebnistherapeutische Elemente (Klettern, Hochseilgarten, Kanutouren, Trekking mit Zelt....)
- Körperpsychotherapeutische Elemente (Eutonie/Rhythmus-Atem-Bewegung, Bioenergetik, Hakomi, IBT, KBT ...) mit der Voraussetzung einer entsprechenden Weiterbildung/Qualifikation
- Entspannungsverfahren (AT, PMR, FE ...)
- (...)

Vielen Dank für Eure/Ihre Aufmerksamkeit...!



Fortsetzung folgt