

AG Bewegungstherapie bei BPS

DBT -Körpertherapie

Christina Terán

Psychiatrische Uniklinik der
Charité im St. Hedwig
Krankenhaus Berlin

Dipl. Sportwissenschaftlerin

Prien am Chiemsee März 2012

Gliederung

- Sport- und Bewegungstherapie in der Psychiatrie Auswertung des Fragebogens
- Therapie bei BPS – Leitlinien
- Körpertherapie in der DBT
- Vorstellung des Konzeptes
- Ziele der Körpertherapie
- Struktur der Körpertherapie

Gliederung

Praxis:

Basisübungen (und Anti-
Dissoziationsübungen)

Körperwahrnehmung

Spannungsregulation/ Stresstoleranz

Körpersprache

Sport- und Bewegungstherapie in der Psychiatrie/ Psychosomatik

Auswertung Fragebogen:

Frage 1: Fachbereiche, in denen Patienten mit BPS behandelt werden

- Störungsspezifische Station (z.T. mit anderen Krankheitsbildern)
- Akutpsychiatrie stationär und Tagesklinik
+ Sucht+Forensik (+Heilpädagogische Forensik)

Fachbereiche für BPS

- Psychiatrische Stationen + DBT-Station
- Suchtstation

Gruppengrößen: zwischen 3 und 15 TN

Bewegungstherapie/Sportarten in der Behandlung von Patienten mit BPS

- Bewegungstherapie unspezifisch
- Schwimmen, therapeutisches Boxen, Stockkampf, Gymnastik, Radfahren, Volleyball
- Störungsspezifische Angebote zur Affektregulation
- Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitsgruppen

Bewegungstherapie BPS

- Nordic und Medical Walking, Qi Gong, Konditions-training, Entspannung, Tänze, Krafttraining, Wandern, Entspannung
- Feldenkrais, Biodanza
- Bewegungsbad
- Sportspiele (Basketball, Hockey, Fußball..)
- Bogenschießen, KBT, Klettern

Häufigkeit der Angebote

- Von 1/W bis täglich

Wo finden die Angebote statt :

Sporthalle, draußen, Bewegungsbad

Gymnastikraum, Kraftraum

Teilnahme/ Qualifikation

- Durch Arzt, Psychotherapeut und Bewegungstherapeut verordnet, Besprechung im Team, DBT-Programm
- Pflicht, freiwillig
- **Qualifikation:** Bewegungstherapeuten, Psychotraumatologie, hausinterne Fortbildung, Dipl. Sportlehrer mit Schwerpunkt Reha/ Prävention + Qualif. Psychiatrie, DBT-Körpertherapie + Basis + Skillgruppen

Qualifikation

- KBT, Physiotherapeuten ohne spezif. Weiterbildung, Motopäden
- **Spezifische Angebote:**
- DBT-Körpertherapie, unspezifisch, spezifisch z.B. Bogenschießen,
- 80% fühlen sich ausreichend qualifiziert für die Arbeit mit BPS-Patienten

Ambulante Angebote

- 1 Angebot über Rehasport im Sportverein
- 1 Angebot über die PIA
- 1 Angebot Einzeltherapie nach dem stat. Aufenthalt

S2-Leitlinien zur Behandlung von Persönlichkeitsstörung (BPS)

Stand: 01.05.2008 , gültig bis 01.05.2013

3. Allgemeines zur Therapie von Persönlichkeitsstörungen

■ 3.1. Allgemeine Behandlungsprinzipien

■ 3.1.1. Psychotherapie

Psychotherapeutische Verfahren gelten derzeit als Methode der Wahl zur Behandlung von Persönlichkeitsstörungen, die durch schwerwiegende dysfunktionale Verhaltens- und Erlebensweisen charakterisiert sind (Übersicht: Oldham et al., 2005).

Im Nachgang zur Entwicklung von störungsspezifischen Verfahren zur Behandlung von Achse-I-Störungen, sind in den letzten Jahren auch für einige Persönlichkeitsstörungen störungsspezifische, manualgesteuerte Therapien entwickelt worden.

S2-Leitlinien

Die Überlegenheit dieser maßgeschneiderten Konzepte im Vergleich zu unspezifischen Verfahren konnte mittlerweile empirisch gesichert werden. Dies trifft insbesondere für die Borderline-Störung, die antisoziale Persönlichkeitsstörung, sowie die ängstliche (vermeidende) Persönlichkeitsstörung zu.

...

Therapeuten, die mit diesen Patienten arbeiten, sollten sich daher einer störungsspezifischen Zusatzausbildung unterziehen.

...

KEINE BEWEGUNGSTHERAPEUTISCHEN INTERVENTIONEN

Körpertherapie bei BPS

- Diagnostik der BPS durch die Kriterien des DSM-IV erfasst **keine** Störung der Körperwahrnehmung und Körperbewertung
Auffällige Störung des Verhältnisses zum eigenen Körpers
„die Patientinnen berichten über negative Kognitionen und Empfindungen, äußern Hass und Ekel und sehen den eigenen Körper als völlig getrennt von sich selbst. Hinzu kommt in der Regel eine ausgeprägte Angst vor körperl. Berührung“ (Haaf 2001)

Körpertherapie bei BPS

Auch Linehan (1996a) beschreibt Schwierigkeiten mit dem Körperbild.

Die Vorstellung der eigenen Identität wird im allgemeinen durch die Beobachtung des eigenen Verhaltens und der Reaktion anderer auf dieses Verhalten entwickelt. Eine gewisse emotionale Beständigkeit u. Vorhersehbarkeit über die Zeit hinweg ist notwendig, um wirkungsvoll zu arbeiten.

Körpertherapie bei BPS

Bei Borderline Patienten ist der Aufbau eines stabilen Selbstbildes durch ein invalidierendes Umfeld in der Kindheit, das durch affektive Instabilität und Dysfunktion geprägt ist, äußerst schwierig.

Traumatisierende Körpererlebnisse können ebenso ein negatives Körperbild bestärken.
(Gottschalk und Boeckholt 2004)

Körpertherapie bei BPS

Die Bedeutung des Körperkonzeptes steht nach Haaf und Bohus im engen Zusammenhang mit dem Selbstkonzept und könnte deshalb von klinischer Relevanz sein → Verbesserung des Körpergefühls könnte zu positiven Veränderungen des Selbstkonzeptes und der Symptomatik führen.

Körpertherapie in der DBT

- DBT-Körpertherapie: keine Erfindung eines ganz neuen Programms, sondern eine Maßnahme, die bewährte körper- und bewegungstherapeutische Übungen in einem neuen Behandlungsumfeld nutzt.

Ziele der Körpertherapie

Mögliche Ziele:

Angstbewältigung

Umgang mit Anspannung/ Dissoziation

Körperliches Training

Affektive Handlungsimpulse kontrollieren lernen

Arbeit mit Körperbild/ Körperschema

Wahrnehmen und Erkennen von Gefühlen

Veränderung von Selbstwert/ Selbstbewußtsein

Ziele der Körpertherapie ff

Umgang mit „allein sein“

Umgang mit Ärger und Wut

Körpersprache bei sich und anderen einschätzen lernen und als zwischenmenschliche Fertigkeit nutzen.

DBT-S Therapie PUK im SHK

- Dauer : 3 Monate
 - 16 DBT-Pat (8 stat./ 8 DBT-Flex Tagesklinik)
- 1.+2. W. Entzug, Einführung in das Programm, Achtsamkeit, Ausarbeitung der Therapieziele
- Vorstellung der Ziele in Therapieplanung
- Teilnahme an Skillsgruppe, Basisgruppe, Bezugsgruppe, Ergo- und Körpertherapie

Struktur Körpertherapie

- Ziele für die Körpertherapie festlegen
- Erklärung der Körpertherapie, Warum ist Körperwahrnehmung so wichtig

Warum sind Skills aus dem mittleren Anspannungsbereich (zwischenmenschliche Fertigkeiten) so wichtig.

Regeln festlegen

Struktur der Körpertherapie

- Eingangsrunde: Anspannung abfragen
Was können Sie heute tun, um möglichst viel von der Stunde zu profitieren (was - Fertigkeiten: bewußtes Wahrnehmen, Beschreiben und Teilnehmen
was- Fertigkeiten: nicht bewerten, auf die Sache konzentrieren und wirkungsvoll)

Struktur Körpertherapiestunde

- Achtsamkeitsübung (Beispiel)
- Körperskills aus allen 3 Bereichen
- Unterer Anspannungsbereich :
Körperwahrnehmung, Achtsamkeit
- Mittlerer Anspannungsbereich:
Basisübungen, Kraft- und Beweglichkeits-
Koordinationsübungen

Struktur Körpertherapiestunde

- Hoher Anspannungsbereich: hohe muskuläre Reize, hohe sensorische R., Gleichgewicht+Koordination
- Anti-Dissoziation: hohe sensorische Reize
Gleichgewicht
Zwischenmenschliche Fertigkeiten und Umgang mit Gefühlen



-
- Fragen
 - Wie geht es weiter mit dem Arbeitskreis?
 - Welche Evaluationsmöglichkeiten haben wir?
 - ...

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!