

11.04.2018

Vortragsreihe 2018

„Gesund in Südthüringen“

Dr. Susanne Unger

Bloß keine Medikamente!

**Kunst-, Musik-, oder Aromatherapie
in der Psychiatrie**

Inhalt

- 1 Klischees/ Vorurteile Psychiatrie
- 2 Individualität
- 3 Was sagen die Zahlen
- 4 Psychiatrie ohne Medikamente
- 5 Aromatherapie
- 6 Psychiatrische Ergotherapie

Klischees über Psychiatrie

- Zwangsjacke
- Zwangsbehandlung
- Wegsperren
- Einmal (psychisch) krank, immer krank
- Stigmatisierung
- Geschichtliche Hintergründe

Eckart von Hirschhausen:

Was, glauben Sie, ist der Unterschied zwischen einem Psychologen, einem Psychotherapeuten und einem Psychiater?

Eckart von Hirschhausen:

Was, glauben Sie, ist der Unterschied zwischen einem Psychologen, einem Psychotherapeuten und einem Psychiater?

A) Bin froh, dass ich das nicht weiß!

Eckart von Hirschhausen:

Was, glauben Sie, ist der Unterschied zwischen einem Psychologen, einem Psychotherapeuten und einem Psychiater?

- A) Bin froh, dass ich das nicht weiß!
- B) Hab ich verdrängt. Ist das schlimm?

Eckart von Hirschhausen:

Was, glauben Sie, ist der Unterschied zwischen einem Psychologen, einem Psychotherapeuten und einem Psychiater?

- A) Bin froh, dass ich das nicht weiß!
- B) Hab ich verdrängt. Ist das schlimm?
- C) Keiner, die haben alle eine Macke.

Eckart von Hirschhausen:

Was, glauben Sie, ist der Unterschied zwischen einem Psychologen, einem Psychotherapeuten und einem Psychiater?

- A) Bin froh, dass ich das nicht weiß!
- B) Hab ich verdrängt. Ist das schlimm?
- C) Keiner, die haben alle eine Macke.
- D) Ich frag mal meinen Heilpraktiker...

Aufräumen mit Vorurteilen

- Öffentlichkeitsarbeit
- Verbesserung von Integration Betroffener
- Einbeziehung Betroffener
- Dialog: gleichberechtigte Kommunikation zwischen Fachleuten, Betroffenen und ihren Angehörigen
- Krankheit und Arbeit

Jeder ist anders

- Wie gelangen die Betroffenen zu uns?
- Welche Vorstellungen/ Erwartungen?
- Vorerfahrungen
- Krankheitsschwere
- Notwendigkeiten / Gefahren
- Entscheidungsfindung
- Leitlinien
- Leistungskatalog

Statistik

Helios Fachkliniken Hildburghausen 2017
4000 Behandlungsfälle

Davon 260 gerichtliche Unterbringungen, davon dann 50%
freiwillig

70-80% der Patienten erhielten Psychopharmaka

Bei ca. 15 Patienten Zwangsbehandlungen

Psychiatrie ohne Medikamente

- Psychotherapie
- Soziotherapie
- Krisenintervention
- Überwachung bei Entgiftung
- Entspannungsverfahren
- Psychoedukation
- Lichttherapie
- Physiotherapie
- Tiergestützte Therapie
- Ergo- und Kunsttherapie
- Musiktherapie
- Aromatherapie

Psychiatrie ohne Medikamente

- Psychotherapie
- Soziotherapie
- Krisenintervention
- Überwachung bei Entgiftung
- Entspannungsverfahren
- Psychoedukation
- Lichttherapie
- Physiotherapie
- Tiergestützte Therapie
- Ergo- und Kunsttherapie
- Musiktherapie
- Aromatherapie

Aromatherapie

- Düfte begleiten uns ein Leben lang
- Alle intensiven Erfahrungen + zugehöriger Duft/ Geruch → Speicherung Gehirn
- Gerüche → Erinnerung
- 5 (6) Sinne, Geruchssinn eher unbewusst
- Direkte Verbindung mit dem Gehirn
- Unzensiert in die Schaltzentrale

Ätherische Öle

- Auszüge aus Pflanzen
- Destillation, Pressung, Extraktion
- Vielschichtige Wirkung
- Anwendungsgebiete
- Qualität entscheidet

Anwendungsformen

Raumbeduftung

Duftlampen

Kalt- oder Warmvernebler

Bäder oder Teilbäder

Auflagen/Wickel/Riechvlies

Inhalationen

Massagen

Aromatherapie in unserer Klinik

Zur Regulierung des Schlaf- Wach- Rhythmus:

- Lavendel
- Melisse
- Zedernholz

schlaffördernd

- Bergamotte
- Pfefferminze
- Citrus/ Orange

antriebssteigernd, anregend

Aromatherapie in unserer Klinik

Zur Befreiung der Atemwege bei Infekten:

Eukalyptus

Rosmarin

Zeder

Weihrauch

Lorbeer

Aromatherapie in unserer Klinik

Gegen Angst und Nervosität:

Rose

Sandelholz

Bergamotte

Limette

Neroli

Patchouli

Melisse

Aromatherapie in unserer Klinik

Entspannung/ Wohlfühl

Orange

Majoran

Neroli

Cistrose

Vanille

Aromatherapie in unserer Klinik

Stimmungsaufhellung

Bergamotte

Mandarine

Limette

Citrone

Psychiatrie ohne Medikamente

- Psychotherapie
- Soziotherapie
- Krisenintervention
- Überwachung bei Entgiftung
- Entspannungsverfahren
- Psychoedukation
- Lichttherapie
- Physiotherapie
- Tiergestützte Therapie
- Ergo- und Kunsttherapie
- Musiktherapie
- Aromatherapie

Psychiatrie ohne Medikamente

- Psychotherapie
- Soziotherapie
- Krisenintervention
- Überwachung bei Entgiftung
- Entspannungsverfahren
- Psychoedukation
- Lichttherapie
- Physiotherapie
- Tiergestützte Therapie
- Ergo- und Kunsttherapie
- Musiktherapie
- Aromatherapie

Ergo- und Kunsttherapie

Worum geht es?



Ergo- und Kunsttherapie worum geht es?

Ergo- und Kunsttherapie worum geht es?

- aktive Rolle des Patienten

Ergo- und Kunsttherapie worum geht es?

- aktive Rolle des Patienten
- Erproben und Einüben neuer Verhaltensweisen und Problemlösungsstrategien

Ergo- und Kunsttherapie worum geht es?

- aktive Rolle des Patienten
- Erproben und Einüben neuer Verhaltensweisen und Problemlösungsstrategien
- Ausdruck verdrängter oder ungelebter Emotionen

Ergo- und Kunsttherapie worum geht es?

- aktive Rolle des Patienten
- Erproben und Einüben neuer Verhaltensweisen und Problemlösungsstrategien
- Ausdruck verdrängter oder ungelebter Emotionen
- Patient in der Beziehung zu sich und anderen (Interaktionen) → neue Erfahrungen → Veränderungsschritte

Interaktionen in der Kunsttherapie



**PatientIn
(Gestaltende/r)**

Interaktionen in der Kunsttherapie

**Werk (Produkt, Bild,
Objekt)**

**PatientIn
(Gestaltende/r)**

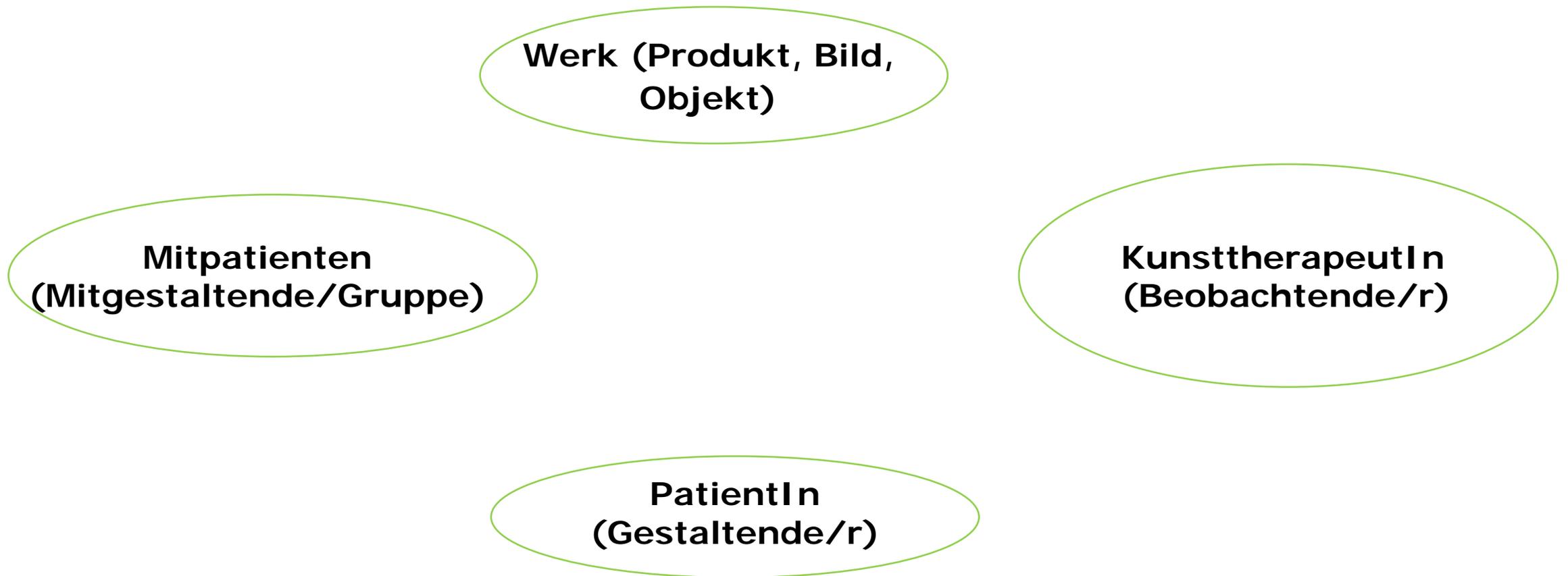
Interaktionen in der Kunsttherapie

**Werk (Produkt, Bild,
Objekt)**

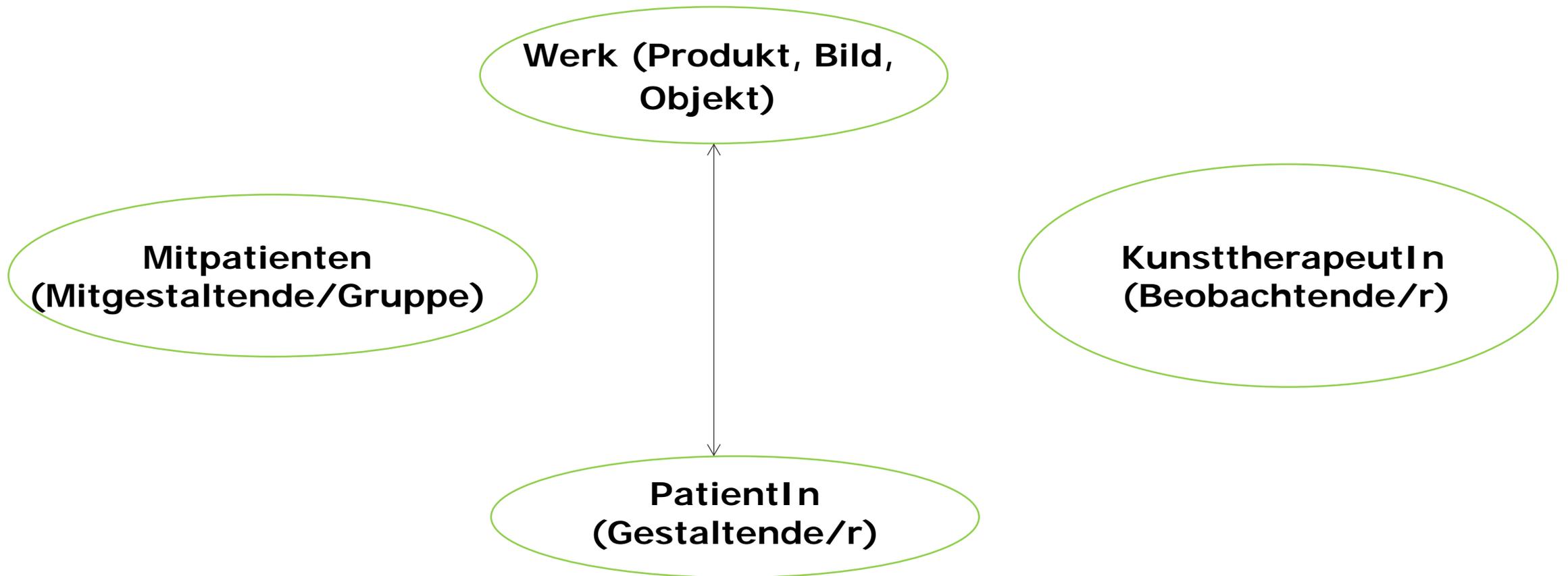
**KunsttherapeutIn
(Beobachtende/r)**

**PatientIn
(Gestaltende/r)**

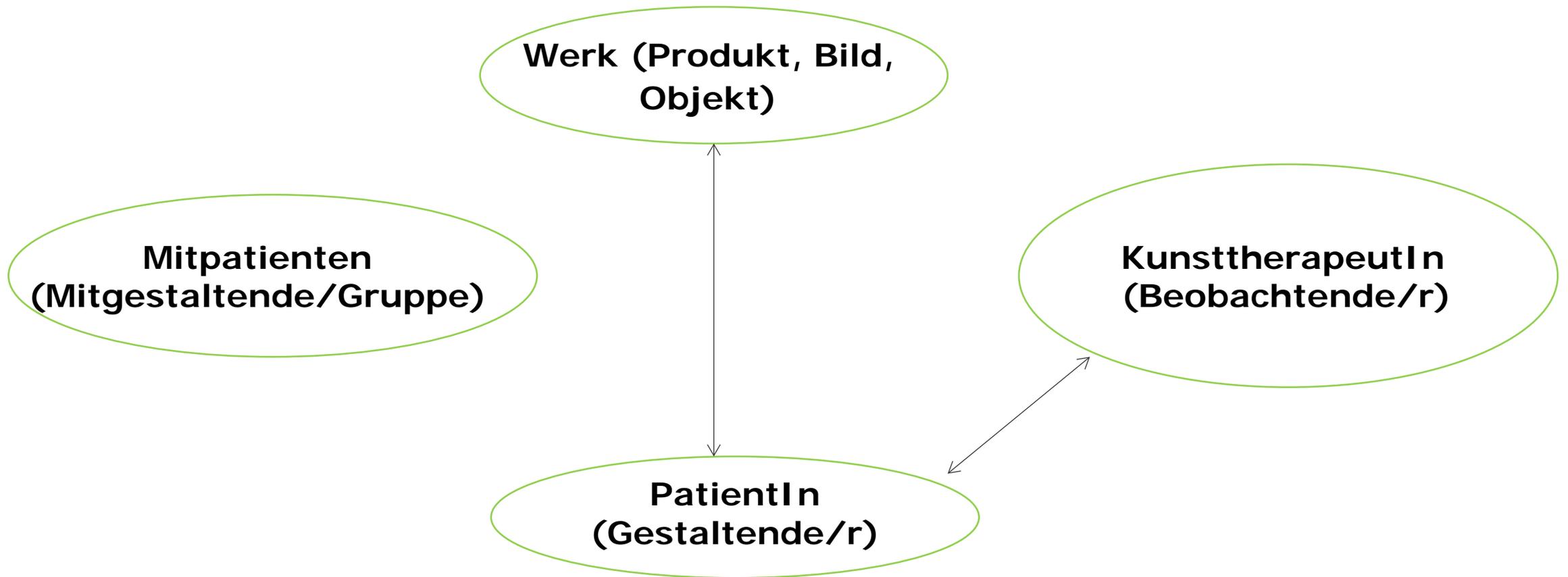
Interaktionen in der Kunsttherapie



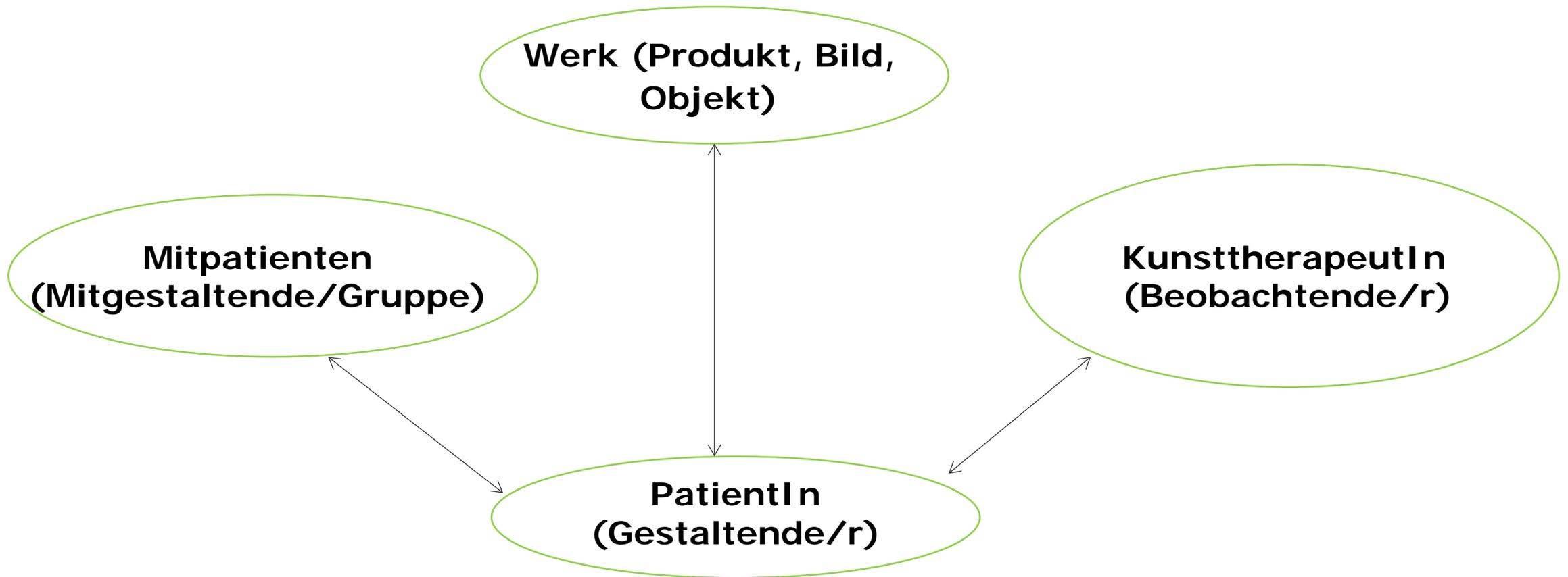
Interaktionen in der Kunsttherapie



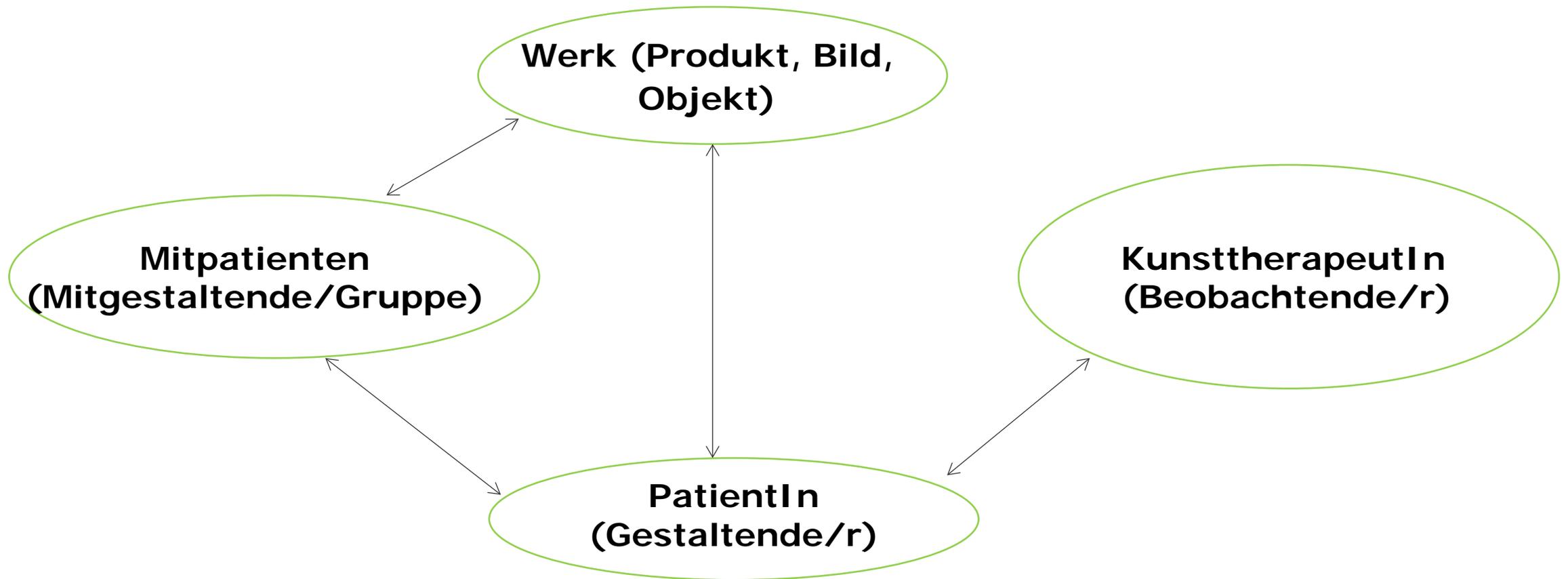
Interaktionen in der Kunsttherapie



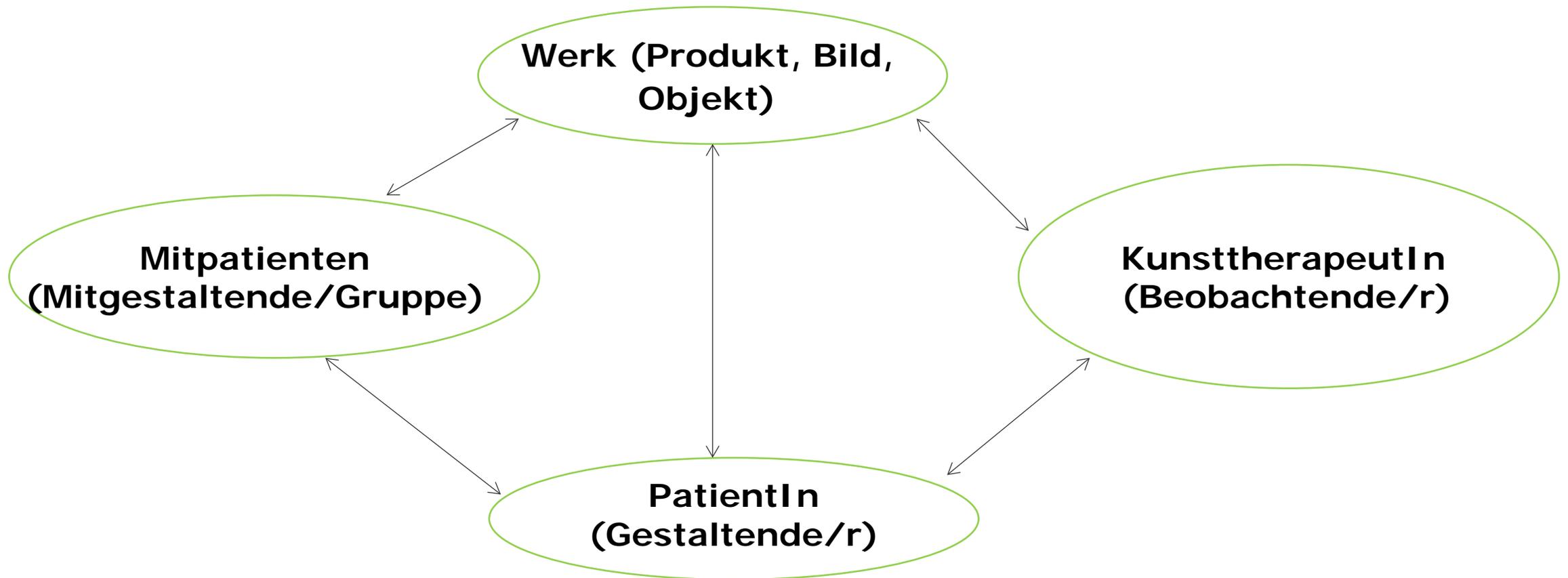
Interaktionen in der Kunsttherapie



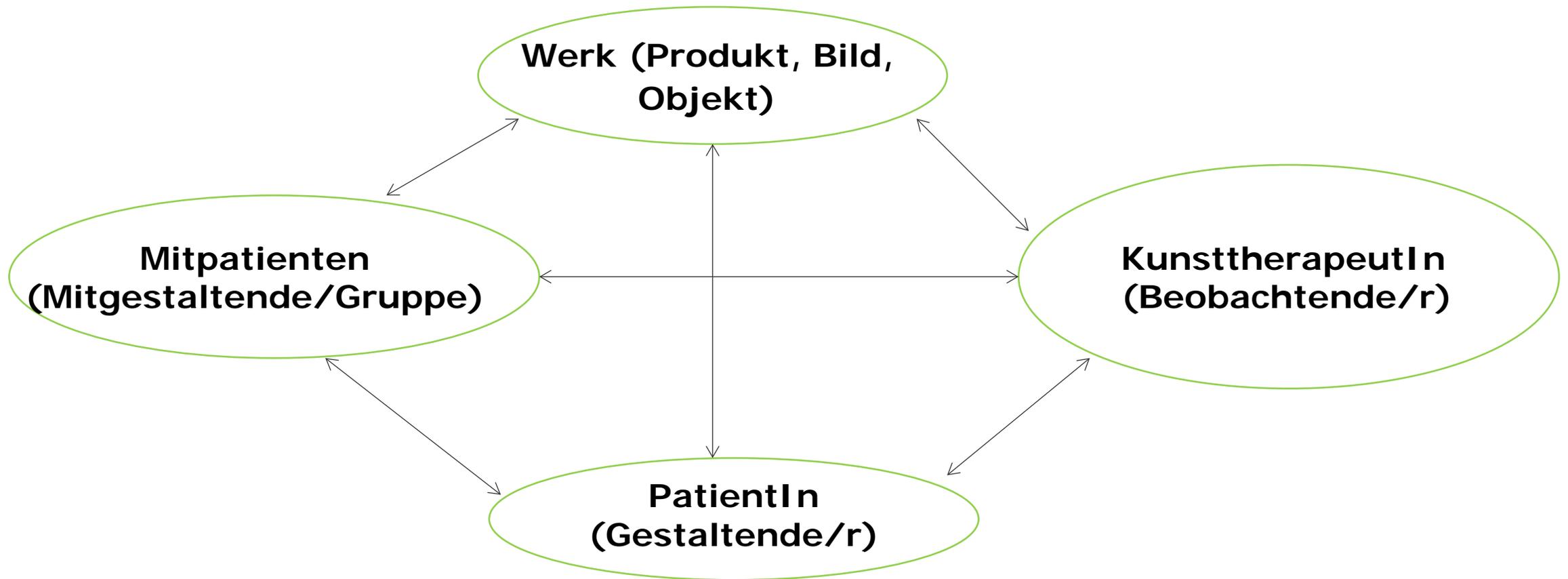
Interaktionen in der Kunsttherapie



Interaktionen in der Kunsttherapie



Interaktionen in der Kunsttherapie



Interaktionen in der Kunsttherapie

Interaktionen in der Kunsttherapie

Handlungsebene (Gestalten)

Interaktionen in der Kunsttherapie

Handlungsebene (Gestalten)

Beziehungsebene (therapeutische und persönliche Begegnung)

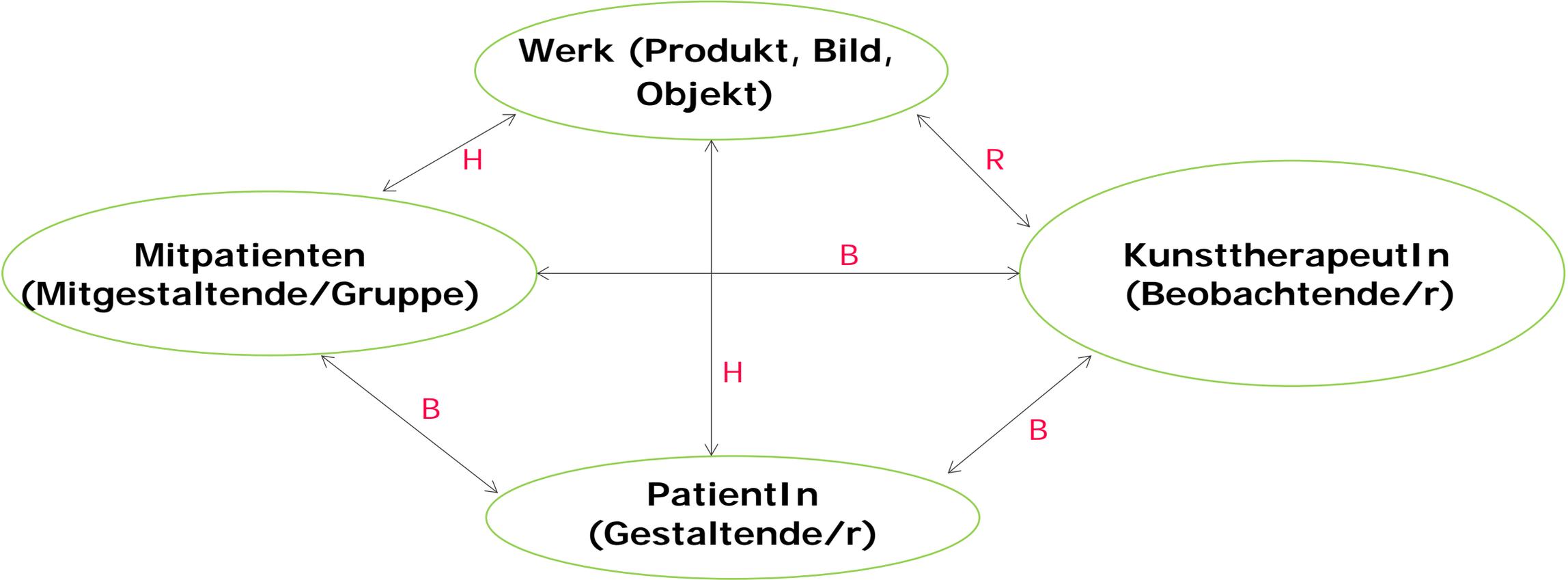
Interaktionen in der Kunsttherapie

Handlungsebene (Gestalten)

Beziehungsebene (therapeutische und persönliche Begegnung)

Reflexionsebene (Interpretationsprozesse)

Interaktionen in der Kunsttherapie



11.04.2018

Alternativen und/oder Ergänzungen zur medikamentösen Behandlung

Ilka Kehl

Kunsttherapie

mit Beispielthema

Inhalt

- 4 Was ist Kunsttherapie?
- 5 Wann macht man eine Kunsttherapie?
- 6 Was macht man bei einer Kunsttherapie
- 7 Problemerkennung
- 9 Problembewältigung
- 11 Beispielthema: Gestrandet
- 19 Was muss ich nach einer Kunsttherapie beachten?

Was ist Kunsttherapie?

Die Kunsttherapie gehört zu den Kreativtherapien. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass das Gestalten von Bildern und andere künstlerische Tätigkeiten eine heilende Wirkung haben können.

In der Kunsttherapie geht es nicht darum, Kunstwerke zu erschaffen, sondern einen Zugang zu seiner inneren Welt zu bekommen. Das Bild oder die Plastik wird in der Kunsttherapie zum Spiegel der Seele.

Wann macht man eine Kunsttherapie?

Die Kunsttherapie wird in sehr vielen Bereichen eingesetzt. Sie eignet sich auch für Kinder und für ältere Menschen zur Behandlung psychischer Störungen oder der Unterstützung bei körperlichen Erkrankungen.

Die Kunsttherapie ermöglicht dem Patienten, sich ohne Worte auszudrücken.

Auch Menschen, die bisher keinen oder kaum Kontakt zur Kunst hatten, können von der Kunsttherapie profitieren. Für Personen, die stark gehemmt sind und aus Versagensängsten heraus keinen Pinsel in die Hand nehmen möchten, wäre bereits die Überwindung dieser Ängste durch die Kunsttherapie ein Therapieerfolg.

Was macht man bei einer Kunsttherapie?

Wichtige Ziele in der Kunsttherapie sind, dass der Patient selbst kreativ aktiv wird und sich selbst besser kennen lernt.

Die Werke, die in der Kunsttherapie entstehen, werden nicht bewertet. Der Patient soll sich frei von Verhaltensregeln und ohne Angst vor Fehlern ausdrücken.

Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. In der Kunsttherapie kommen verschiedene Techniken und Materialien zum Einsatz. Es können im klassischen Sinn Bilder mit Pinsel, Stift oder auch den Händen gemalt werden.

Es werden aber auch Ton, Papier, Stein, Holz und viele weitere Materialien zum Gestalten verwendet.

Problemerkennung

Der Vorteil der Kunsttherapie ist, dass der Ausdruck von inneren Zuständen zunächst ohne Worte auskommt. Dennoch spielt das Gespräch zwischen Kunsttherapeut und Patient eine wichtige Rolle.

Das Bild oder die Plastik können immer wieder aus neuen Perspektiven betrachtet werden und schafft Distanz zu den Problemen. Der Kunsttherapeut hilft dem Patienten im Gespräch, seine Bilder oder Plastiken besser zu verstehen.

Zunächst erläutert der Kunsttherapeut wertfrei, was er in dem Bild oder in der Plastik sieht. In der Gruppentherapie sprechen die Teilnehmer auch gegenseitig über das, was sie in den Kunstwerken der anderen wahrnehmen.

Problemerkennung

Im Einzelgespräch erforscht der Therapeut die Bedeutung des Werkes, indem er den Patienten nach seinen Gefühlen befragt: Welche Gefühle oder Gedanken sind während des Schaffens aufgetreten? Was gefällt an dem Kunstwerk? Was möchte der Patient verändern? Der Patient kann dadurch tief in seine Innenwelt eintauchen, seine Perspektive erweitern und neue Anregungen erhalten.

Problembewältigung

Die Kunsttherapie soll dem Patienten nicht nur dabei helfen, Probleme zu erkennen, sondern diese auch zu bewältigen. Oft empfinden die Patienten bereits die Möglichkeit, sich in Farbe und Form ausdrücken zu können, als Entlastung.

In jedem Bild stecken nicht nur Probleme, sondern auch Möglichkeiten des Fortschrittes und der Lösung. Diese im therapeutischen Gespräch herauszuarbeiten, ist die Kunst der Kunsttherapie.

Problembewältigung

Eine erste Veränderung kann der Patient bereits in den Bildern oder Plastiken umsetzen. Er kann beispielsweise Änderungen an seinem Werk vornehmen, Farben und Formen verändern und Symbole hinzufügen.

Durch die vielen unterschiedlichen Methoden und Materialien findet fast jeder Patient einen kreativen Ausdruck, der ihm liegt. Der Kunsttherapeut regt die Patienten aber auch dazu an, neue oder ungewohnte Farben, Materialien oder Gestaltungsweisen auszuprobieren.

Neue Wege zu gehen, stärkt den Patienten in der Problemlösefähigkeit.

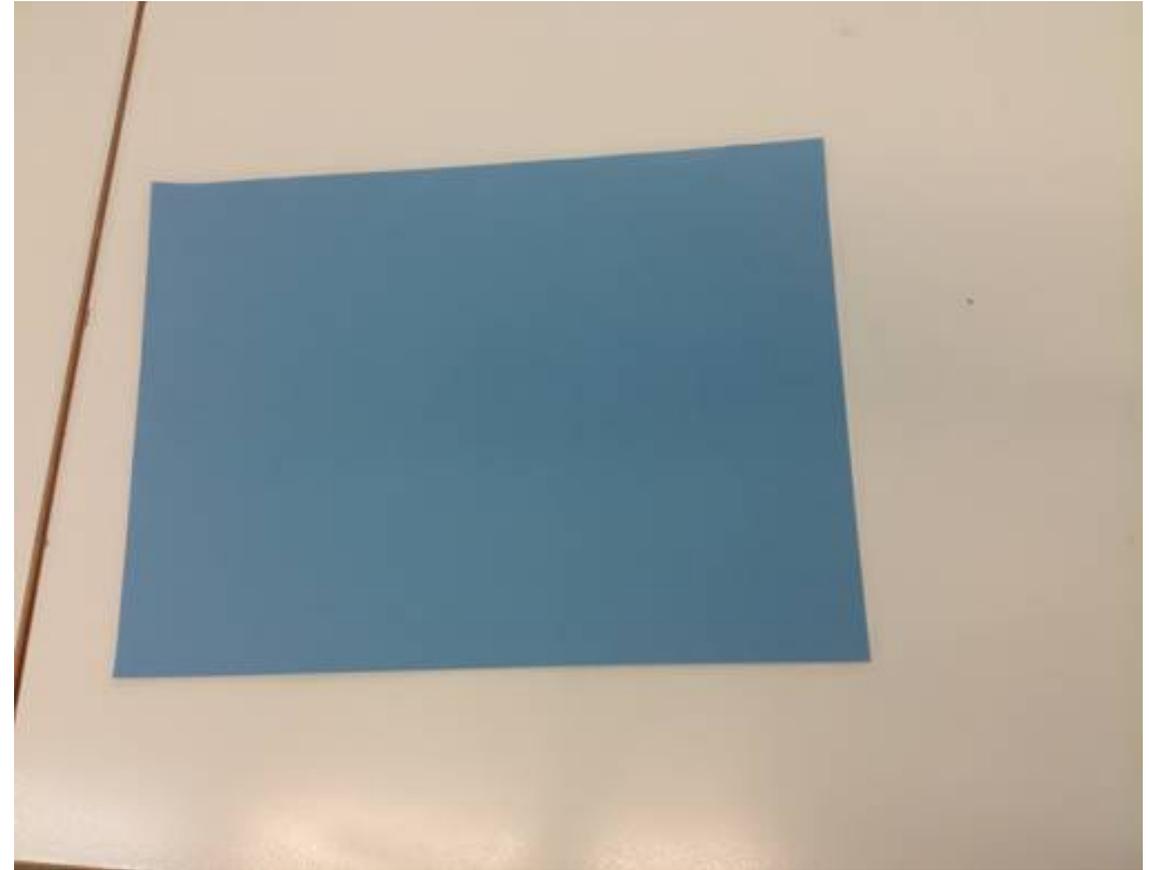
Beispielthema: Gestrandet

Die Patienten sollen sich vorstellen, dass die Gruppe auf einer einsamen Insel gestrandet ist. Es soll eine Insel gestaltet werden die als Umgebung/Situation dient. Die verwendeten Materialien (Zeitung, Tonpapier, Stifte, Farbe, Sand etc.) werden von der Gruppe selbst entschieden. Es darf gemalt, geklebt und gebastelt werden.

Wenn die Insel erschaffen ist geht es an die Rollenverteilung. Jeder Patient soll eine Aufgabe zugewiesen bekommen (kochen, jagen, bauen etc.). Es soll überlegt werden wo jeder seine Stärken und Schwächen besitzt. Was kann ich für die Gruppe tun, was kann die Gruppe für mich tun?

Eine Gruppe besteht aus 8-13 Patienten.

Der erste Schritt besteht darin zu Entscheiden aus welchen Materialien die Insel bestehen soll. Da die Mehrzahl der Patienten nicht malen wollten entschied die Gruppe eine Insel zu basteln. Ein hellblaues Blatt sollte die Basis bilden und als Meer dienen.



Nach einiger Überlegung in der Gruppe wurde entschieden 2 Inseln zu gestalten. Die größere sollte einen Berg enthalten. Dieser sollte zu Beginn ein Vulkan werden und Lava ins Tal fließen lassen. Später wurde diese Idee jedoch wieder verworfen und es entstand eine Quelle an der Spitze.



Die Gruppe teilte sich schnell in 2 Aufgabenbereiche. Die eine Gruppe gestaltete die Insel, die andere schnitt und klebte einzelne Elemente zur Dekoration. Entscheidungen wurden jedoch immer in der ganzen Gruppe getroffen. Zwischendurch wurden die einzelnen Elemente immer wieder auf der Insel platziert um zu sehen wie es im ganzen wirkt. Es wurde entschieden, dass die Palmen zu groß waren und deshalb noch einmal überarbeitet werden mussten.





Zum Schutz vor Umwelteinflüssen und zum Schlafen in der Nacht wurde eine Hütte gebaut. Zuerst war diese viereckig, aus praktischen Gründen entstand noch eine Zweite, die Rund war. Es wurden Stöcke und kleine Äste gesammelt um die Insel noch authentischer wirken zu lassen.





Rollenverteilung

Nach Fertigstellung der Insel die als Umgebung/Situation dient geht es an die Verteilung der Rollen. Es werden zusammen erst einmal alle nötigen Aufgabe festgelegt (kochen, jagen, bauen etc.) und jedes Gruppenmitglied stellt erst einmal aus seiner Sicht seine Stärken dar und welche Aufgaben er gerne übernehmen möchte. Dann erläutern die Gruppenmitglieder den Anderen die Stärken des Einzelnen aus Sicht der Gruppe und welche Aufgaben die Gruppe der Person zuordnen würde. Dann werden alle Vor- und Nachteile besprochen und die Rollen/Aufgaben auf alle Gruppenmitglieder verteilt. Zum Schluss bespricht die Therapeutin den gesamten Prozess der Entstehung mit allen Gruppenmitgliedern und hinterfragt z.B. Entscheidungen und Lösungen. Der Therapeut regt die Patienten zum reflektieren des gesamten Prozesses an und gibt Denkanstöße zu Möglichkeiten einer anderen Lösung bei evtl. Problemen und Unstimmigkeiten.

Was muss ich nach einer Kunsttherapie beachten?

Nach einer kunsttherapeutischen Sitzung ist es sinnvoll, die Therapiestunde auf sich wirken zu lassen. Gefühle und Gedanken, die während der Kunsttherapie auftauchen, benötigen einige Zeit zur Verarbeitung.

In manchen Fällen verschlechtert sich der Zustand der Patienten nach der Therapiesitzung. Wenn die Verschlechterung nur kurzfristig ist, besteht jedoch kein Grund zur Sorge. Die Auseinandersetzung mit schmerzhaften Gefühlen ist der erste Schritt für eine positive Veränderung. Bestehende Ängste oder Sorgen sollten Sie mit Ihrem Kunsttherapeuten besprechen.

Musiktherapie

Inhalt

- 22 Was ist Musiktherapie?
- 23 Wann macht man eine Musiktherapie?
- 24 Was macht man bei einer Musiktherapie
- 28 Was muss ich nach einer Kunsttherapie beachten?

Was ist Musiktherapie?

Musik spielt im Leben von Menschen eine wichtige Rolle. Bereits vor der Geburt nehmen wir im Bauch der Mutter Stimmen und Klänge wahr. Manche Melodien machen uns glücklich und bringen uns zum Tanzen, andere erzeugen Traurigkeit.

Neurologen konnten mit bildgebenden Verfahren zeigen, dass Musik nachweislich einen Einfluss auf unsere Hirnstruktur hat. Die Musik schafft einen Zugang zu unserer Innenwelt. Dadurch können tief verborgene Gefühle an die Oberfläche gelangen. Dass Musik auch eine heilende Wirkung hat, wussten bereits unsere Vorfahren. Schon in der Antike wurde Musik für die Behandlung von Patienten eingesetzt. Heutzutage wird Musiktherapie zur therapeutischen Unterstützung in Kliniken oder ambulanten Praxen angeboten.

Wann macht man eine Musiktherapie?

Wer eine Musiktherapie machen möchte, muss keine musikalischen Voraussetzungen mitbringen. Musiktherapie eignet sich für Menschen jeden Alters. Sie wird bei psychischen Störungen, wie zum Beispiel Depression oder Angststörungen, aber auch bei Menschen mit Demenz, Autismus oder körperlichen Erkrankungen erfolgreich eingesetzt.

Die Musiktherapie bietet den Vorteil, dass sie zunächst auch ohne Sprache funktioniert. Somit können auch Menschen, die Schwierigkeiten mit dem Sprechen oder Sprachverständnis haben, über die Musik Kontakt zum Therapeuten herstellen. Bei Patienten, die unter Migräne oder Tinnitus leiden, muss darauf geachtet werden, dass diese die Musik nicht als zusätzliche Belastung empfinden.

Was macht man bei einer Musiktherapie?

In der Musiktherapie geht es nicht darum, dass der Patient ein Musikinstrument erlernt oder musikalisch ausgebildet wird. Das Ziel ist es, dass der Betroffene eine Verbindung zu seinen Gefühlen herstellt und seine Kreativität entfaltet. Außerdem kann mit Hilfe der Musiktherapie die Ausdrucksfähigkeit gestärkt, die Konzentrationsfähigkeit gesteigert oder auch an der Körperwahrnehmung sowie am Selbstbewusstsein des Patienten gearbeitet werden. Bei älteren Menschen oder Demenzpatienten können bekannte Lieder Erinnerungen wecken. In der Gruppenmusiktherapie kann durch die gemeinsame Improvisation ein starkes Gefühl von Zugehörigkeit und Geborgenheit entstehen.

Was macht man bei einer Musiktherapie?

Musik setzt innere Prozesse in Gang. Welche Gefühle die Musik auslöst und welche Gedanken sie hervorbringt, ist individuell sehr verschieden. Der Musiktherapeut arbeitet abhängig vom Patienten mit unterschiedlichen Instrumenten und Musikstilen. Ein wichtiger Bestandteil der Musiktherapie ist das Gespräch. Der Patient bespricht mit dem Musiktherapeuten, was er erlebt hat während er der Musikgelauscht hat. Im Verlauf der Musiktherapie können auch unangenehme Gefühle und schmerzhaftes Erinnerungen auftauchen. Diese werden im Gespräch bearbeitet. Eine Veränderung der Gefühle und Gedanken kann stattfinden, wenn der Patient neue Töne und Klänge ausprobieren und auf sich wirken lässt.

Was macht man bei einer Musiktherapie?

Ein großer Vorteil der Musiktherapie ist, dass sie zahlreiche Ausdrucksmöglichkeiten bietet. Zum Einsatz kommen Musikinstrumente, die leicht zu spielen sind. Trommeln, Klavier, Gitarre, Xylophon und viele weitere Instrumente, aber auch die eigene Stimme ermöglichen dem Patienten verschiedene Rhythmen und Klänge zu erzeugen. Manche Musiktherapeuten nehmen das Gespielte auf, damit sich der Patient seine Melodien nochmal anhören und darüber nachdenken kann.



Was muss ich nach einer Musiktherapie beachten?

Nach einer Musiktherapiesitzung sollten Sie sich Zeit dafür nehmen, die Musik nachwirken zu lassen. Spüren Sie in sich hinein, welche Gefühle vorhanden sind und gönnen Sie sich Ruhe, um diese zu verarbeiten.

Der Musiktherapeut wird sich in der nächsten Sitzung danach erkundigen, wie es Ihnen nach der Therapiesitzung gegangen ist. Eine kurzzeitige Verschlechterung ist zu Beginn nicht ungewöhnlich, denn die Gefühle können überwältigend sein. Wenn Sie etwas belastet oder Sie sich überfordert fühlen, sollten Sie dies dem Musiktherapeut mitteilen.

11.04.2018

**Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit**
