Evangelisches Krankenhaus
Königin Elisabeth Herzberge
gGmbH

KEH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité

Acceptance and Commitment Therapy Beachtung individueller Ressourcen und der Verschiebung von Sichtweisen

Quynh Anh, Dang
Andrea, Flatow

Den Wandel gestalten
43. BFLK Jahrestagung

Tagesklinik im Haus 23 im KEH

- Behandlung von chronischen Schmerzen und psychischen Begleiterkrankungen

- Schwerpunkt psychiatrisch-psychosomatische Schmerztherapie

Tagesklinik Haus 23 im KEH

- Fachübergreifende Kooperation mit Bereich Spezielle Schmerztherapie
- Multimodale Therapie auf der Grundlage von ACT
- Deutschlandweit einzigartiges Projekt zur Behandlung von Menschen mit vietnamesischem Migrationshintergrund
- 2x5 Patienten, davon 1 Gruppe für vietnamesische Patienten

Unser Team

Unser Team

Zweisprachiges Behandlungsteam :

- Ärzte: Ruta Haußig (PSY), Linn Kriedel (NE/ST), Mai Thy Phan-Nguyen (AM), Ronald Burian (PSY)
- Psychologin: Sari Multamäki
- Pflege: Andrea Flatow, Thi Hoan Nguyen
- Sozialdienst: Anhi Dang
- Sport/Bewegung/Tanz: Simone Nützel, Conny Hörmann
- Ergo: Mona Heinrich
- Kulturmediation: Kim Anh Dang

Therapieplan

Therapieplan psychosomatisch-psychiatrische Tagesklinik

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.45 -8.15 Lichttherapie	7.45 -8.15 Lichttherapie	7.45 -8.15 Lichttherapie	7.45 -8.15 Lichttherapie	7.45 -8.15 Lichttherapie
8.00 – 8.30 Frühstück Vitalzeichenkontrolle + Labor **8.45 Morgenrunde**	8.00 – 8.30 Frühstück Vitalzeichenkontrolle + Labor **8.45 Morgenrunde mit Soz.dienst**	8.00 – 8.30 Frühstück Vitalzeichenkontrolle + Labor **8.45 Morgenrunde**	8.00 – 8.30 Frühstück Vitalzeichenkontrolle + Labor **8.45 Morgenrunde**	8.00 – 8.30 Frühstück Vitalzeichenkontrolle + Labor **8.45 Morgenrunde mit Soz.dienst**
09.00– 10.00 **Bewegungstherapie** Fr. Nützel/ Fr. Dang Haus 6	**09.00 – 10.00** **Basiskonditionierung** Fr. Nützel Haus 13	**09.00– 10.00** **Bewegungstherapie** Fr. Nützel Fr. Dang Haus 6	**09.15-10.15** **Basiskonditionierung** **selbstständig** **Haus 23**	**09.00 – 10.00** **Nordic Walking** Fr. Nützel /Fr. Dang Haus 23
10.30 - 11.45 **ACT** Fr. Multamäki/ Fr. Phan- Nguyen Raum 16	**11.00-12.15** **Tanztherapie** Frau. Hörmann/ Fr. Dang Raum.16	**10.30-11.45** **ACT** **Fr. Phan Nguyen/ Fr. Multamäki** **Raum 1.08**	**10.15-11.15** Visite **11.15 -12.15** **Matrix-gruppe** Schw. Andrea/ Schw. Hoan Raum 30	**10.00 -11.00** **Wertegruppe** Fr. Dr. Haußig/ Fr. Dang **Raum 16** **Kochen** Frau Heinrich/ Fr. Dang **Raum30**
12.15 - 13.00 Mittag	**12.15 - 13.00 Mittag**	**12.15 - 13.00 Mittag**	**12.30 - 13.30 Mittag**	**12.00- 13.00 Mittag**
13.00-14.00 **Kreativtherapie** **Fr. Heinrich / Fr. Dang** Raum 30	**13.00 - 14.00** **Selbstübung** Atemtherapie, PMR **Ruheraum**	**13.00 - 14.00** **Selbstübungen** Atemtherapie, PMR Ruheraum	**13.00-14.00** **Einzeltermine/ Selbstübung** **therapeutische Aufgaben**	**13.15 -14.15** **Wochenrückblick** Schw. Hoan/ Schw. Andrea Raum 28
14.10- 15.00 **Matrix-gruppe** Schw. Andrea/ Schw. Hoan Raum 30	**14.40- 15.30** **Kreativtherapie** **Fr. Heinrich/Schw. Hoan** Raum 30	**14.15 -15.30** **Achtsamkeit** **Schw. Hoan/ Fr. Heinrich** Raum 30	**14.15-15.30** **Kreativtherapie nach ACT** Fr. Heinrich/ Fr. Dang Raum 30	**Schönes Wochenende !**

individuelle Therapiearbeit = therapeutische Hausaufgaben, selbständiges Üben (mit CD) von PMR, Atementspannung, Body-Scan, Achtsamkeitsübungen

Was ist ACT

- Akzeptanz- und Commitment Therapie:
- Entwicklung begann in den 1980ern (Hayes, Wilson, Strosahl)
- Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie
- Basiert auf Achtsamkeits- und Akzeptanz - Strategien
- Werteklärung
- Wert-geleitetes Handeln

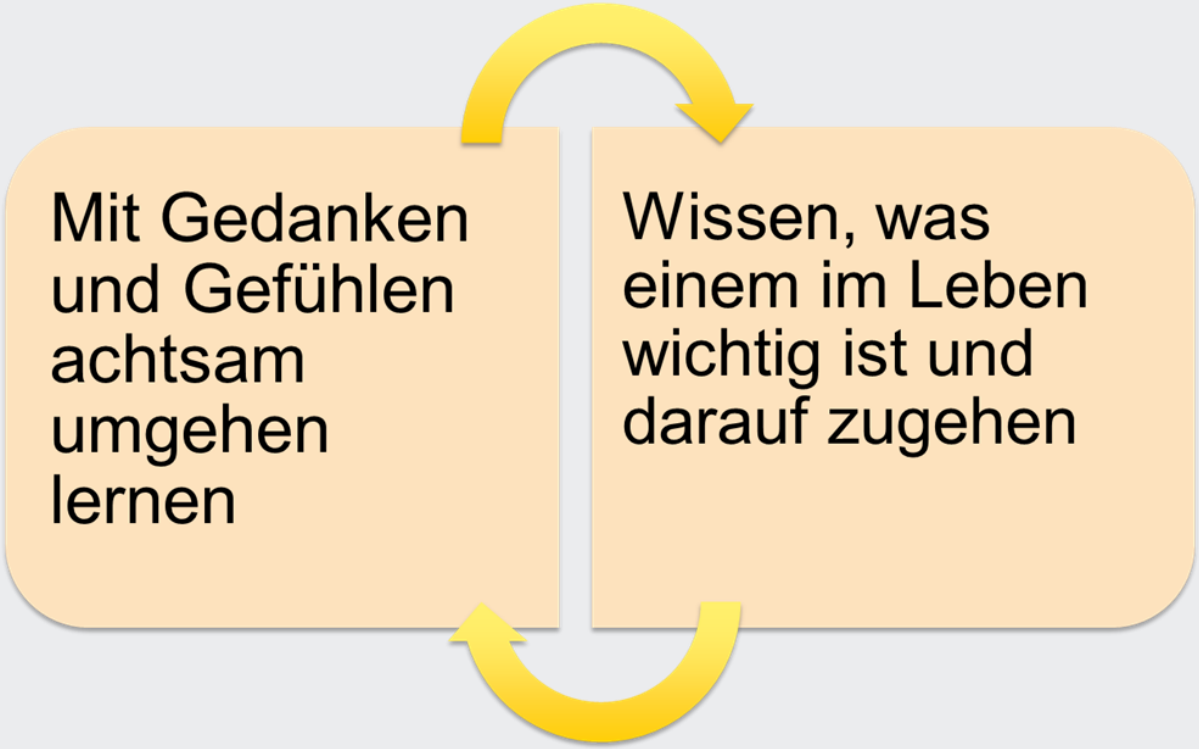
Wofür ist ACT gut?

- Als Prinzip und Training, um mit Belastungen im Leben zurecht zu kommen
- Eigenen Weg zu finden (oder wieder finden!)
- Bewusstes und sinnerfülltes Leben zu führen
- Als Therapie:
  - bei chronischen Erkrankungen
  - bei psychisch belastenden Erkrankungen

  (z.B. bei chron. Schmerzen, Angst-, und Panikstörungen, Depressionen)

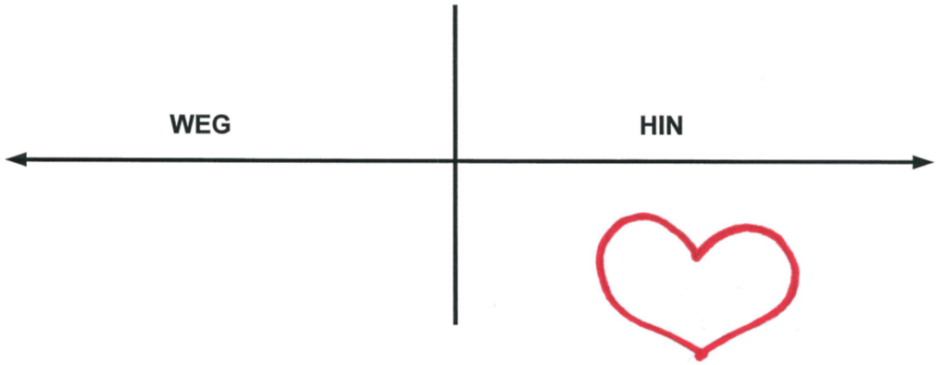
Leuchtturmmetapher

Das Grundprinzip: Psychische Flexibilität



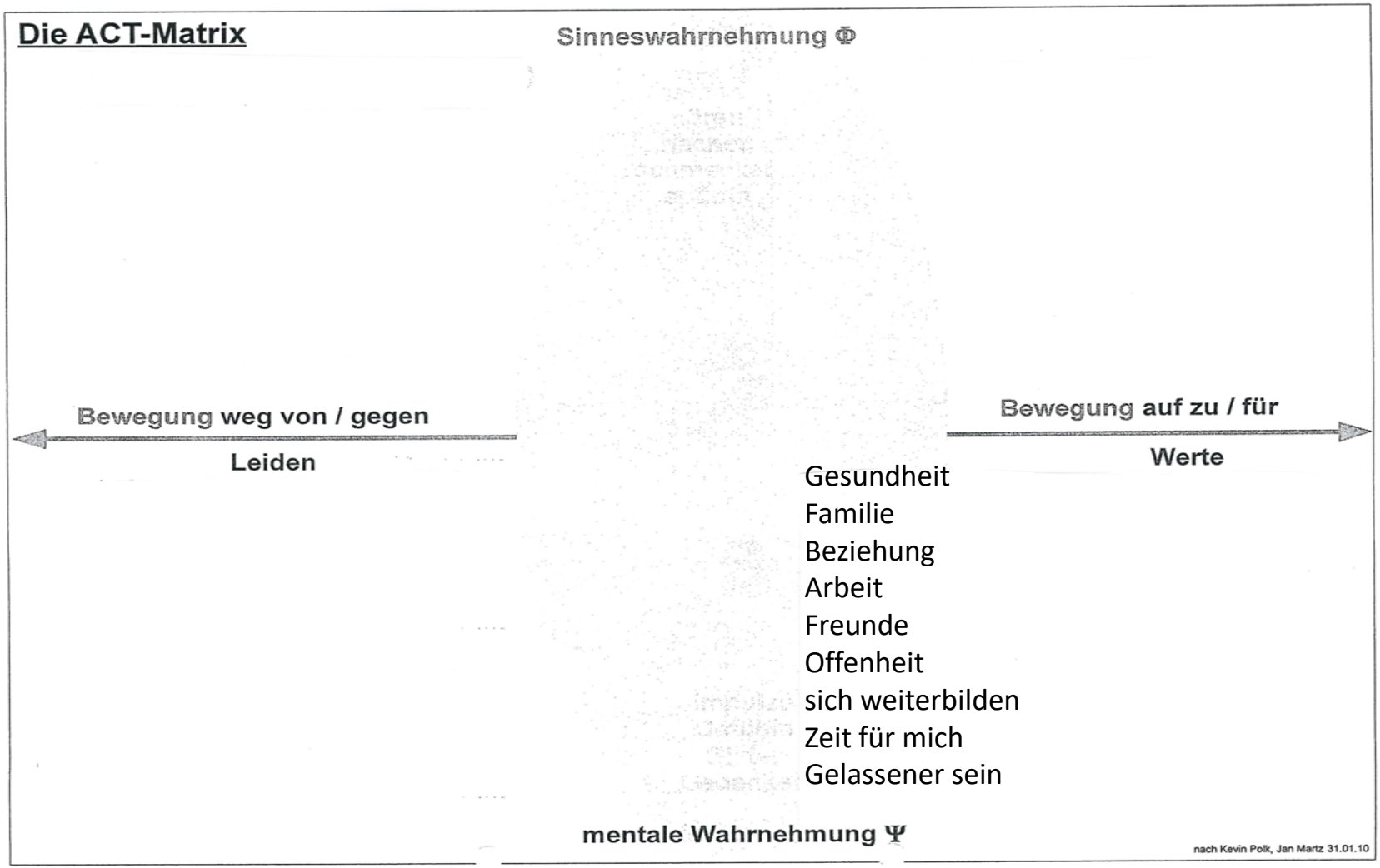
Die Matrix

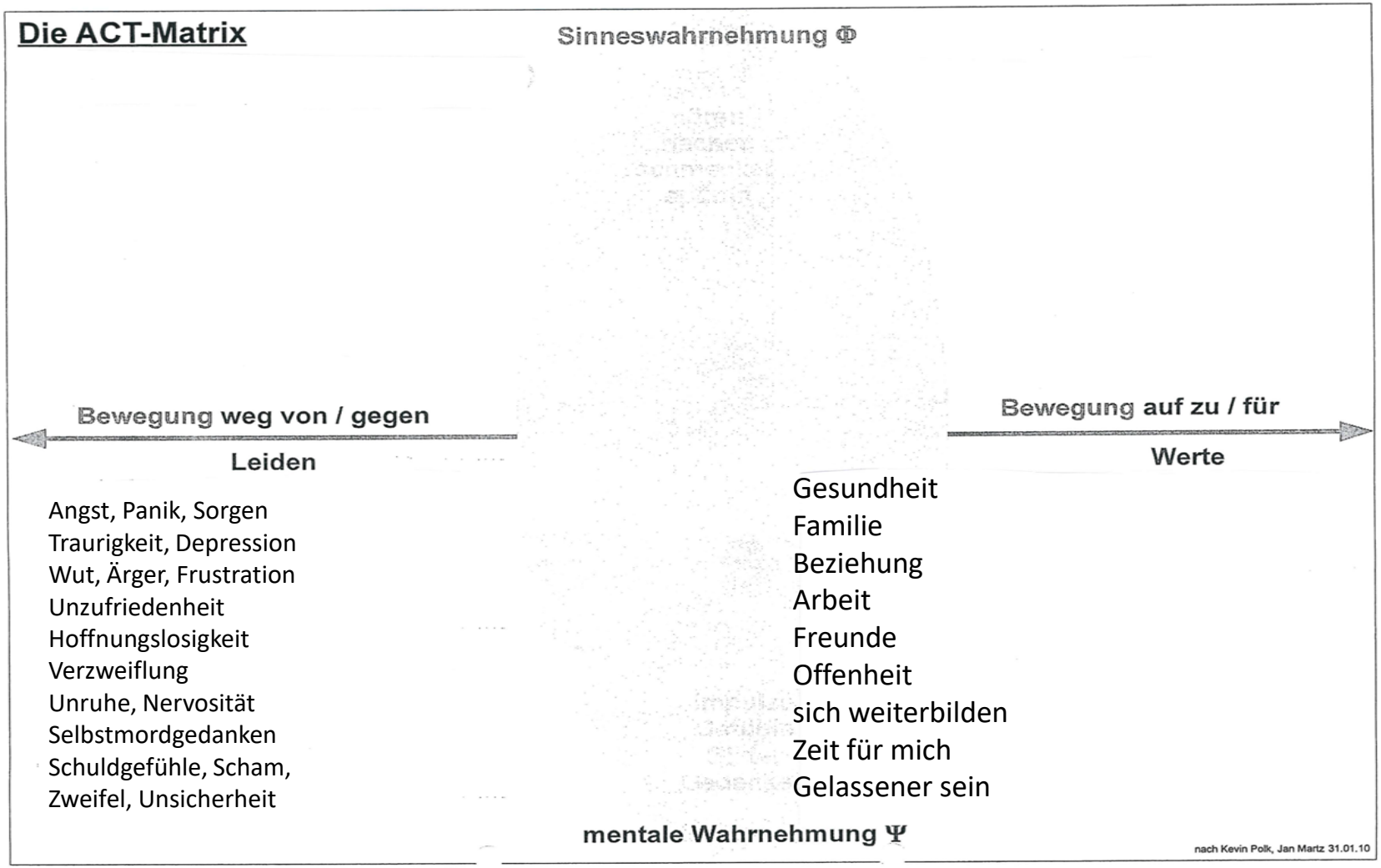
5 Sinne



mental

Kevin Polk, Joseph Hambright, Mark Webster


Die ACT-Matrix
Sinneswahrnehmung Φ
Bewegung weg von / gegen
Leiden
Bewegung auf zu / für
Werte
Gesundheit
Familie
Beziehung
Arbeit
Freunde
Offenheit
sich weiterbilden
Zeit für mich
Gelassener sein
mentale Wahrnehmung Ψ
nach Kevin Polk, Jan Martz 31.01.10


Die ACT-Matrix
Sinneswahrnehmung Φ
Bewegung weg von / gegen
Leiden
Angst, Panik, Sorgen
Traurigkeit, Depression
Wut, Ärger, Frustration
Unzufriedenheit
Hoffnungslosigkeit
Verzweiflung
Unruhe, Nervosität
Selbstmordgedanken
Schuldgefühle, Scham,
Zweifel, Unsicherheit
Bewegung auf zu / für
Werte
Gesundheit
Familie
Beziehung
Arbeit
Freunde
Offenheit
sich weiterbilden
Zeit für mich
Gelassener sein
mentale Wahrnehmung Ψ
nach Kevin Polk, Jan Martz 31.01.10

Die ACT-Matrix

Sinneswahrnehmung Φ

Vermeidung
Was tun, um sich wegzubewegen:

Sich zurückziehen, ins Bett
Ablenken (Computer)
Abdriften, Betäuben(Alkohol, Drogen)
Sport
Selbstverletzung
Medikamente
Termine Aufschieben

Bewegung weg von / gegen

Leiden

Angst, Panik, Sorgen
Traurigkeit, Depression
Wut, Ärger, Frustration
Unzufriedenheit
Hoffnungslosigkeit
Verzweiflung
Unruhe, Nervosität
Selbstmordgedanken
Schuldgefühle, Scham,
Zweifel, Unsicherheit

Bewegung auf zu / für

Werte

Gesundheit
Familie
Beziehung
Arbeit
Freunde
Offenheit
sich weiterbilden
Zeit für mich
Gelassener sein

mentale Wahrnehmung Ψ

nach Kevin Polk, Jan Martz 31.01.10

Die ACT-Matrix

Sinneswahrnehmung Φ

Vermeidung
Was tun, um sich wegzubewegen:

Sich zurückziehen, ins Bett
Ablenken (Computer)
Abdriften, Betäuben(Alkohol, Drogen)
Sport
Selbstverletzung
Medikamente
Termine Aufschieben

Wertegeleitendes handeln
Was Sie tun, um sich hinzubewegen:

Achtsamkeitstraining
Entspannungsverfahren
Wochenplan
Schmerzkalender führen
Nicht med. Verfahren (Tens, Taiyang Ak.,Taping, Akupressur, Akupunktur)
Sport, spazieren (Qigong,Yoga)
Freunden treffen

Bewegung weg von / gegen

Leiden

Angst, Panik, Sorgen
Traurigkeit, Depression
Wut, Ärger, Frustration
Unzufriedenheit
Hoffnungslosigkeit
Verzweiflung
Unruhe, Nervosität
Selbstmordgedanken
Schuldgefühle, Scham,
Zweifel, Unsicherheit

Bewegung auf zu / für

Werte

Gesundheit
Familie
Beziehung
Arbeit
Freunde
Offenheit
sich weiterbilden
Zeit für mich
Gelassener sein

mentale Wahrnehmung Ψ

nach Kevin Polk, Jan Martz 31.01.10

Akzeptanz: Eine Haltung der Offenheit

Feedback von Patienten

- Herr W (58 J., Architekt): „Die Werte, das ist das, was mein Leben lebenswert macht“
- Herr G. (32 J., IT-Entwickler): „Ich habe bisher meine Werte vernachlässigt“
- Frau V. (42 J., Erzieherin): „Ich habe durch die Therapie die Richtung in meinem Leben wieder gefunden“
- Frau N. (28 J, arbeitslos, Hausfrau): „Werteorientiert zu leben, das bedeutet für mich auch: Selbstbestimmt zu leben“

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit