

Apropos

Coronavirus und Psyche
Therapieangebot an Samstagen
Aadorfer Fachforum Psychotherapie 2021
Ess- und Körperbildstörungen bei Männern

FORTSCHRITTE IN DER EFFECTIVENESS- FORSCHUNG

Wie stark ist die Wirksamkeit einer stationären psychiatrisch-psychotherapeutischen Routinebehandlung mit der Veränderung von transdiagnostischen Faktoren assoziiert? Diese Frage stand im Zentrum einer Studie, die Dr. phil. Andrea Wyssen in Zusammenarbeit mit Nora Balsiger, Arabela Djurdjevic, Prof. Dr. Simone Munsch und Dr. med. Stephan N. Trier erarbeitet hat.



Dr. phil. Andrea Wyssen

Leitung DBT-A Station und Postdoc
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
und Psychotherapie der Universitären Psychiatrischen
Dienste (UPD) Bern
Externe Expertin für Essstörungen an der
Privatklinik Aadorf

Um die Wirksamkeit eines Verfahrens belegen zu können, setzt die Psychotherapieforschung häufig auf Efficacy-Studien, die auf randomisiert-kontrollierten wissenschaftlichen Bedingungen basieren. Diese zeichnen sich durch eine hohe interne Validität aus, während die externe Validität eingeschränkt ist. Im Gegensatz dazu stehen Effectiveness-Studien, die den Nutzen einer Methode unter alltäglichen Praxisbedingungen untersuchen. Sie weisen eine hohe externe Validität, aber eine niedrige interne Validität auf. Vor allem im stationären Setting mangelt es bisher an relevanter Effectiveness-Forschung. Dabei wäre sie enorm wichtig, um Aussagen über die Wirksamkeit einer unter natürlichen Bedingungen erfolgten Behandlung machen zu können.

Transdiagnostische Faktoren im Fokus

Ein Forschungsteam mit Dr. phil. Andrea Wyssen, Nora Balsiger, Arabela Djurdjevic, Prof. Dr. Simone Munsch und Dr. med. Stephan N. Trier hat sich mit der Wirksamkeit von Behandlungen unter alltäglichen Praxisbedingungen auseinandergesetzt. Die Daten wurden an der Privatklinik Aadorf mittels Selbstberichtsfragebogen zum Eintritts- und Austrittszeitpunkt erhoben. Im Fokus standen dabei vor allem die transdiagnostischen Faktoren wie Selbstwirksamkeit, Selbstwert und Emotionsregulation. Diese spielen bei zahlreichen psychischen Störungen eine zentrale Rolle. Die Studie ging der Fragestellung nach, ob die Veränderung dieser transdiagnostisch relevanten Faktoren während einer stationären psychiatrisch-psycho-

therapeutischen Routinebehandlung in direkter Verbindung mit der Wirksamkeit der Behandlung steht.

Rekrutiert wurden insgesamt 503 Patientinnen und Patienten der Privatklinik Aadorf. Nach Ausschluss von Personen mit einer zu kurzen Aufenthaltsdauer (weniger als zwei Wochen) sowie Drop-outs resultierten 378 gültige Prä- und Post-Messungen, die in die Analyse einbezogen werden konnten. Die systematische Behandlungsevaluation zeichnete sich durch eine gute Implementierbarkeit und eine hohe Akzeptanz im klinischen Alltag aus. Dies zeigt nicht zuletzt auch auf, dass die Effectiveness-Forschung im stationären psychiatrisch-psychotherapeutischen Setting gut umsetzbar ist.

Signifikante Veränderungen

Die Ergebnisse gaben eine klare Antwort auf die Hauptfragestellung der Studie, die Korrelate des Behandlungserfolgs. Die Patientinnen und Patienten zeigten während des Aufenthalts eine durchschnittliche Reduktion von 8,8 Punkten in der Funktionsbeeinträchtigung, eine Reduktion von 12,5 Punkten in der Depressivität, eine Reduktion von 7,9 Punkten in der Angstsymptomatik und eine Reduktion von 1,4 Punkten in der Essstörungssymptomatik. Gleichzeitig stieg die Selbstwirksamkeitserwartung um 0,4 Punkte an, der Selbstwert erhöhte sich um 5,2 Punkte und die Emotionsregulationsschwierigkeiten sanken um 3,3 Punkte. All diese Veränderungen sind als statistisch und klinisch signifikant einzustufen.

Entsprechend den formulierten Hypothesen stellte sich die Veränderung der drei untersuchten transdiagnostischen Faktoren als Korrelate des Behandlungsergebnisses heraus. Die Reduktion der Emotionsregulationsschwierigkeiten und die Erhöhung des Selbstwerts sowie der Selbstwirksamkeit waren konsistent assoziiert mit der Reduktion der störungsspezifischen Symptome und der psychosozialen Funktionsbeeinträchtigung. Die Effektgrößen reichten dabei von mittelgross bis gross, beim Selbstwert hatte die Prä-Post-Differenz mit 42 % Varianzaufklärung an der Depressivität sogar einen sehr grossen Effekt.

Aus den Ergebnissen lässt sich ableiten, dass die drei untersuchten transdiagnostischen Faktoren eine Rolle in der Ätiologie psychischer Störungen spielen und das Behandlungsergebnis positiv beeinflussen. In einem nächsten Schritt ist es sinnvoll, in einem differenzierten Forschungsdesign zu prüfen, ob die transdiagnostischen Faktoren eine aktive und mechanistische Rolle in der Ätiologie psychischer Störungen einnehmen. Dadurch soll geklärt werden, inwiefern diese Faktoren eine kausale Rolle in der Entstehung und Aufrechterhaltung der psychischen Störungen spielen. Dies könnte wichtige Informationen zur Weiterentwicklung von psychotherapeutischen Behandlungen liefern. ■

Die Studienarbeit «Behandlungsevaluation in der stationären Psychiatrie: Transdiagnostische Faktoren als Korrelate des Behandlungsergebnisses» von Andrea Wyssen et al. erscheint als Originalarbeit in der Fachzeitschrift «Psychiatrische Praxis» und kann seit dem 24. Februar 2021 auf der Website der Plattform heruntergeladen werden.

www.thieme-connect.com



DAS CORONAVIRUS IN DER PSYCHOTHERAPEUTISCHEN BEHANDLUNG

Das Coronavirus wirkt sich auch auf die Psyche von Erkrankten aus. Zahlreiche Patientinnen und Patienten erleiden im Zusammenhang mit COVID-19 eine psychische Erkrankung oder erleben eine verstärkte Symptomatik. Um Betroffene gezielt unterstützen zu können, hat die Privatklinik Aadorf unter anderem spezifische Therapiegruppen lanciert.



Dr. med. Beatrice Natalie Geml
FMH Psychiatrie und Psychotherapie
und Allgemeine Innere Medizin
FA SAPP
Bereichsleitung Landhaus
Leitende Ärztin Privatklinik Aadorf

Das Coronavirus ist nicht nur eine Gefahr für die körperliche Gesundheit, sondern auch für die psychische. Eine britische Studie, die im Fachjournal «The Lancet Psychiatry» publiziert wurde, hat diese Tatsache in Zahlen ausgewiesen. Die Forschungsergebnisse zeigen bei Menschen, die vom Coronavirus betroffen waren, ein um 44 Prozent höheres Risiko für Angststörungen oder Stimmungsschwankungen als nach einer Grippe. Insgesamt litt rund ein Drittel der erfassten Patienten innerhalb von sechs Monaten nach der COVID-19-Diagnose an einer neurologischen oder psychischen Erkrankung. Zu den häufigsten Diagnosen bei den analysierten Personen zählten Angststörungen mit 17 Prozent und Stimmungsstörungen mit 14 Prozent. Insgesamt wurden die Daten von rund 236'000 Patientinnen und Patienten ausgewertet.

Nicht nur Menschen, die an COVID-19 erkrankt sind, leiden unter psychischen Folgen. Die Furcht vor einer Ansteckung, aber auch Existenz- und Zukunftsängste, Zwänge oder Gefühle der Unsicherheit können Depressionen, Angststörungen oder andere psychische Krankheiten auslösen oder intensivieren.

Auch an der Privatklinik Aadorf sind die psychischen Folgen von COVID-19 zu spüren. Zu beobachten ist eine steigende Anzahl an Patientinnen und Patienten, die im Zusammenhang mit der Pandemie psychische Störungen entwickelt haben oder deren Symptome sich verstärkt zeigen.

Spezifische Therapieangebote

Um auf die spezifischen Begleitumstände einer COVID-Erkrankung eingehen zu können, hat die Privatklinik Aadorf für

Betroffene ein mehrdimensionales Behandlungsprogramm ausgearbeitet. So wurden zum Beispiel drei verschiedene Behandlungsgruppen etabliert. Eine Gruppe steht im Zeichen der Psychoedukation. Über die Vermittlung von Wissen und Hintergrundinformationen erhalten Betroffene Grundlagen für einen selbstverantwortlichen Umgang mit ihren Beschwerden. Indem sie Zusammenhänge zwischen der entstandenen oder verstärkten Erkrankung und dem Coronavirus erkennen, lernen Patientinnen und Patienten, die Symptome besser einschätzen zu können und mögliche Selbsthilfestrategien zu entwickeln.

In einer zweiten Therapiegruppe folgt die Behandlung einem ressourcenorientierten Ansatz. Bereits bestehende Ressourcen werden aktiviert sowie neue etabliert und für die Erreichung der Therapieziele genutzt. Die Betroffenen erleben in den therapeutischen Sitzungen positive Emotionen, zudem werden Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl gestärkt sowie die Kompetenz zur Problemlösung gefördert.

Bei der dritten Therapiegruppe handelt es sich um eine Gartengruppe. Unter der Leitung von Markus Rüttschi, Gärtner der Privatklinik Aadorf und ausgebildeter Gartentherapeut, finden Betroffene über die Arbeit im Grünen einen betont aktiven Zugang zur Auseinandersetzung mit der Erkrankung. Sie legen Hand an, greifen aktiv ein und bauen nicht zuletzt auch Berührungängste und Hemmnisse ab und gelangen im wahrsten Sinne des Wortes zurück zu den Wurzeln. Auf diese Weise lernen sie, innere Blockaden zu überwinden, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen und Selbstwirksamkeit zu spüren.

Anderen Umgang fördern

Dr. med. Beatrice Geml, Leitende Ärztin und Bereichsleitung der Station Landhaus, hat sich intensiv mit der Thematik auseinandergesetzt und die genannten Gruppenprogramme gemeinsam mit den zuständigen Therapeuten entwickelt. «Die Gruppenbehandlungen sollen dazu beitragen, dass Patientinnen und Patienten anders mit ihrer Situation umgehen können. Die Informationsvermittlung in Form von Psychoedukation ist diesbezüglich ein wichtiger Aspekt, um das Bewusstsein zu erweitern. Auf diese Weise lassen sich heilsame Impulse setzen.»

Die Gruppen sind nicht auf Personen beschränkt, die vom Coronavirus betroffen sind, sondern bewusst offen gehalten. Die Therapeutinnen und Therapeuten können aber Coronathemen jederzeit flexibel einbauen und optimal auf individuelle Bedürfnisse eingehen. Die ersten Erfahrungen mit den Gruppentherapien sind positiv, nicht zuletzt die Gartentherapie kommt sehr gut an. «Als betont aktivierender Ansatz berührt die Gartentherapie alle Sinne», erklärt Dr. med. Beatrice Geml. Auch in den anderen Gruppen erhalten Betroffene durch die spezifischen Behandlungsangebote die Möglichkeit, selbstwirksam mit der Situation umzugehen und gezielt auf eine Verbesserung der Symptomatik hinzuarbeiten. ■

Patientenbericht

«ICH HABE VIEL GELERNT.»

Für viele Menschen ist das Coronavirus eine latente Gefahr, die grosse Unsicherheit und Ängste auslösen und verstärken kann. Auch Lea F. sah sich aufgrund von COVID-19 mit Gefühlen der Angst und Überforderung konfrontiert. Ein Klinikaufenthalt brachte schliesslich die notwendige Veränderung.

Was hat die Situation rund um das Coronavirus bei Ihnen ausgelöst?

Vor allem viele Ängste. Ich bin Hausfrau und Mutter, da kam bei mir schnell der Gedanke, dass ich nicht krank werden darf, weil ich für die Familie sorgen und für die Kinder da sein muss. Auch gab es in meinem Umfeld mehrere Personen, die eine sehr heftige Corona-Erkrankung erlitten haben, mit einschneidenden Langzeitfolgen. Ich habe mich dann zurückgezogen, habe den Kontakt mit anderen Personen immer mehr gemieden. Trotzdem war die Bedrohung in meinen Augen konstant da. Einerseits befürchtete ich, dass meine Kinder oder auch mein Ehemann die Krankheit heimbringen könnten. Andererseits wollte ich, dass meine Kinder möglichst ohne Einschränkungen auskommen und ganz normal weiterleben können. Dieser Zwiespalt hat mich zusätzlich verunsichert. Am Schluss war es wohl eine Mischung aus Angst und Überforderung, die mich aus der Bahn geworfen hat.

Wann haben Sie gemerkt, dass eine therapeutische Behandlung sinnvoll sein könnte?

Anfangen hat es mit Schmerzen im Beckenbereich. Ich liess sie medizinisch abklären, doch die Ärzte konnten keine körperliche Ursache finden. Man sagte mir, dass die Schmerzen wohl psychisch bedingt seien. In der Folge blieb ich zunächst einige Zeit zu Hause. Dadurch wurden die Angst und Überforderung aber nur noch grösser. Meine Psychiaterin riet mir schliesslich, mal eine Pause zu machen und mich aus dem Alltag herauszunehmen.

Wie haben Sie den Aufenthalt in der Privatklinik Aadorf erlebt?

Sehr positiv. Am Anfang hatte ich zwar ein wenig Angst; ich dachte, wenn da viele depressive Menschen sind, zieht mich das noch

mehr runter. Meine Psychiaterin hatte aber versprochen, dass ich von diesem Umfeld mit den anderen Patienten würde profitieren können. Tatsächlich fühlte ich mich rasch wohl und gut aufgehoben. Es war schön und wichtig, dass ich für einmal nicht funktionieren musste. Ich schätzte den Kontakt mit den Psychologen und mit den anderen Patienten sehr. Ich merkte, dass ich nicht allein war mit meinen Problemen und Ängsten. Ausserdem ist die Atmosphäre sehr persönlich und vertrauensvoll. Auf diese Weise kann man viele positive Erfahrungen machen.

Welche Therapiebausteine waren und sind besonders wichtig und wirksam?

Besonders wertvoll war sicher die Psychoedukationsgruppe. Dabei lernt man die Krankheit und deren Entstehung und Verlauf kennen, kann die Umstände besser verstehen. Die Therapie erfolgt in kleinen Gruppen und umfasst etwas Theorie, aber vor allem auch viel Austausch. Wichtig für mich war auch die Ressourcengruppe. Hier konnte ich meine Potenziale erkennen und lernte, besser mit der Situation umzugehen. Auch die Bewegungstherapie ist eine gute Unterstützung, man schult die Achtsamkeit und die Fähigkeit, sich zu spüren.

Mit welchen Gedanken blicken Sie in die Zukunft?

Ich bin positiv gestimmt. Es geht mir besser und ich weiss, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Während des Aufenthalts in der Privatklinik Aadorf habe ich viel gelernt, über meine Verhaltensmuster und darüber, wie sie mit meiner Vergangenheit in Verbindung stehen. Ich denke, ich bin gut vorbereitet, um fortan besser mit der Situation umgehen zu können. ■

NEUES ANGEBOT AN SAMSTAGEN

Die Privatklinik Aadorf hat im vergangenen Jahr ein neues Therapieangebot an Samstagen lanciert. Worum es sich dabei handelt, erklärt Carlo Benech, Bereichsleiter Spezialtherapien.



Carlo Benech
Bereichsleitung Spezialtherapien
Privatklinik Aadorf

Was sind die Gründe für die Lancierung des neuen Angebots?

Um die Attraktivität der Klinik hochzuhalten und um den Patientinnen und Patienten erweiterte Therapiemöglichkeiten anzubieten, beschloss die Privatklinik Aadorf, zusätzliche Therapieangebote an Samstagen zu entwickeln. Seit rund einem Jahr bieten Psychologinnen, Psychologen und Mitarbeitende der Spezialtherapien (Ergotherapie, Kunsttherapie und Bewegungstherapie) jeden Samstag zwischen 9 und 16 Uhr verschiedene Therapiegruppen an.

Wie darf man sich das samstägliches Therapieprogramm vorstellen?

Am Vormittag können die Patientinnen und Patienten eine Achtsamkeitsgruppe besuchen. Anschliessend nehmen sie in Gruppen am gewünschten Programm teil. Am Nachmittag findet ab 13 Uhr entweder eine Wiederholung oder eine Weiterführung der Vormittagsgruppe statt. Üblicherweise endet das Programm um 16 Uhr mit einer zweiten Achtsamkeitsgruppe.

Welche Therapien stehen zur Wahl?

Das Spektrum ist breit. Zur Auswahl stehen Musiktherapie (Trommeln), Kreativ-/Maltherapie (Flechten, Aquarellmalerei, LandArt, kreatives Schreiben), Gartentherapie, diverse körperorientierte Behandlungsangebote und Meditation. Ausserdem können auch kognitive Trainings (Sprachübungen, Denksport) absolviert werden. In Zukunft sind, sofern dies die Corona-Pandemie zulässt, weitere spannende Projekte geplant. ■

WIRKSAMKEIT NACHGEWIESEN?

Die kommende Ausgabe des Aadorfer Fachforums Psychotherapie beschäftigt sich mit der Therapie im Spannungsfeld zwischen evidenzbasierter Medizin und Ganzheitlichkeit.

Wie stark soll man sich auf die Evidenz stützen? Das Aadorfer Fachforum Psychotherapie macht sich im September 2021 auf die Suche nach Antworten auf diese und andere Fragen. Die Relevanz der Evidenz ist durchaus gegeben – so manche Medizin-Mythen und fragwürdige Therapien konnten erst dank systematischer Beforschung korrigiert werden. Andererseits darf ein fehlender Wirksamkeitsnachweis nicht mit dem Nachweis fehlender Wirksamkeit verwechselt werden, zudem ist auch die Therapieforchung voller methodischer Fallstricke. Und so muss zum Glück auch nicht jede Intervention evidenzbasiert sein.

Mit der Veranstaltung im Herbst möchte das Aadorfer Fachforum Psychotherapie aufzeigen, wo in der klinischen Arbeit vernünftige Grenzen des Evidenzbasierens liegen und wo hingegen mehr Evidenz zu fordern ist. Weitere Informationen finden sich wie gewohnt im Internet unter www.fachforum.org.

Die Veranstaltung findet im September 2021 als virtueller Anlass statt.

Sie erhalten demnächst detaillierte Informationen.

SPEZIFISCHE BEHANDLUNG VON MÄNNERN MIT ESS- UND KÖRPERBILD- STÖRUNGEN

«Magersucht ist keine Frauenkrankheit.» In der Sendung «10 vor 10» des Schweizer Fernsehens erzählt ein männlicher Betroffener von seinen Erfahrungen mit Magersucht. Tatsächlich sind längst nicht nur junge Frauen, sondern auch Männer von Essstörungen wie Bulimie und Anorexie betroffen. Häufig unterscheiden sich aber die Ursachen und Beweggründe, zudem zeigen sich bei Männern oft Körperbildstörungen. Die Privatklinik Aadorf entwickelt deshalb ein spezifisches Behandlungsangebot für Männer mit Ess- und Körperbildstörungen. Bei «10 vor 10» stellt Dr. med. Stephan N. Trier, M.H.A., Klinik- und Ärztlicher Direktor, das sich in Entwicklung befindende Angebot kurz vor. Den Beitrag können Sie auf der Website von SRF und über den untenstehenden QR-Code abrufen. ■



PRIVATKLINIK AADORF

Die Privatklinik Aadorf ist eine ärztlich geleitete Fachklinik für Psychotherapie, Psychosomatik und Psychiatrie. Sie erfüllt den Leistungsauftrag des Kantons Thurgau und ist auf dessen Spitalliste aufgeführt.

Das Leistungsspektrum ist auf vier Fachgebiete fokussiert: Essstörungen, Adipositas, Depressionen/ Angststörungen/ Burnout sowie Psychotherapie 50+.

Die Klinik ist offen für Patientinnen und Patienten aus dem In- und Ausland.

Die Grundversicherung – auch für Ausserkantonale – ist ausreichend.

Vereinzelte Ausnahmen werden von der Klinik umgehend abgeklärt und rückgemeldet.



Allgemein
Versicherte
Thurgau



Allgemein
Versicherte
anderer Kantone



Halbprivat
Versicherte



Privat
Versicherte



Selbstzahler
In- und Ausland

Privat Klinik Aadorf

*Persönlich
und diskret.*

Psychotherapie
Psychosomatik
Psychiatrie

Klinik Aadorf AG
Fohlenbergstrasse 23
CH-8355 Aadorf
Tel. +41 (0)52 368 88 88
Fax +41 (0)52 368 88 99
info@klinik-aadorf.ch
www.klinik-aadorf.ch

ISO 9001:2015 zertifiziert