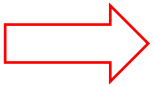
Psychotherapie bei Menschen im extremen Untergewicht

28. Internationaler Kongress für Essstörungen
Alpbach 22./23.10.2021

Mag.rer.nat. Markus Sailer
Katarzyna Pomykala BA MSc

Unsere Patientinnen haben…

…ein vielfach erhöhtes Mortalitätsrisiko.	**…Probleme in der Verarbeitung und Wahrnehmung von Emotionen.**	**…mit kognitiven Einschränkungen zu kämpfen.**
…meist einen ausgeprägten Bewegungsdrang.	**…ein stark reduziertes Selbstwertgefühl.**	**…hohe Rigidität und kaum Flexibilität in ihren Handlungen.**
… einen langen langen Weg vor sich (=>Aufnahme-BMI teils ~<10)!		



Macht das überhaupt Sinn?

© 2019 Schön Klinik

Fallvignette Frau K.

Frau K., 25 J., angehende Pflegefachkraft, ledig, keine Kinder

- Direktverlegung aus der Intensivstation, dort mit einem Gewicht von 23,7 kg (BMI 8,9 kg/m²) aufgenommen worden, seitdem auf 28,7 kg (BMI 10,8 kg/m²) zugenommen.

- Essstörungssymptomatik seit 17 LJ, seither den BMI 16 nicht überschritten

- Verschlechterung der Symptomatik im Zuge des Lockdowns im März 2020. Sie habe begonnen, **vermehrt Sport** zu treiben, wobei dies schnell mehr wurde. Auch wurde die **Ernährung sukzessive restriktiver und selektiver**. Im Herbst 2020 habe sie mit ihrer Ausbildung zur Pflegefachkraft begonnen. Das allein Wohnen, der Stress und die **fehlenden soz. Kontakte** hätten die Symptomatik immer mehr verschlimmert, bis sie "total die Kontrolle verloren habe".

- Frau K. beschreibt folgende Mahlzeitenstruktur: morgens 200 g Sojajoghurt, 1 EL Müsli, 1 Handvoll Nüsse, 1 TL Leinsamen und Obst, mittags keine Mahlzeit, abends 1 Teller Gemüse in Olivenöl angebraten. Sport: 2-3 Std Workouts morgens, nachmittags 30 min joggen, dazu 2-3 Std Spazierengehen. **Kalorienzählen sowie Mengen Abwiegen** werden bejaht. Gewichtsphobie stark ausgeprägt.

- Prämorbides und gleichzeitig höchstes Gewicht etwa 56 kg (BMI ca. 21), niedrigstes Gewicht 23,7 kg (BMI 8,9). Wunschgewicht bei Aufnahme etwa 43 kg (BMI 16).

© 2019 Schön Klinik

Therapeutische Beziehung

Herausforderungen in der Beziehungsgestaltung:

- Starke Ambivalenz
- Interaktionelle Schwierigkeiten der Patientinnen
- Oft keine intrinsische Therapiemotivation
- Geringe Krankheitseinsicht
- Konflikt zwischen Autonomiebedürfnis der Patientinnen und Notwendigkeit gleichzeitiger Vorgabe von (zu Beginn) sehr enger Struktur

© 2019 Schön Klinik

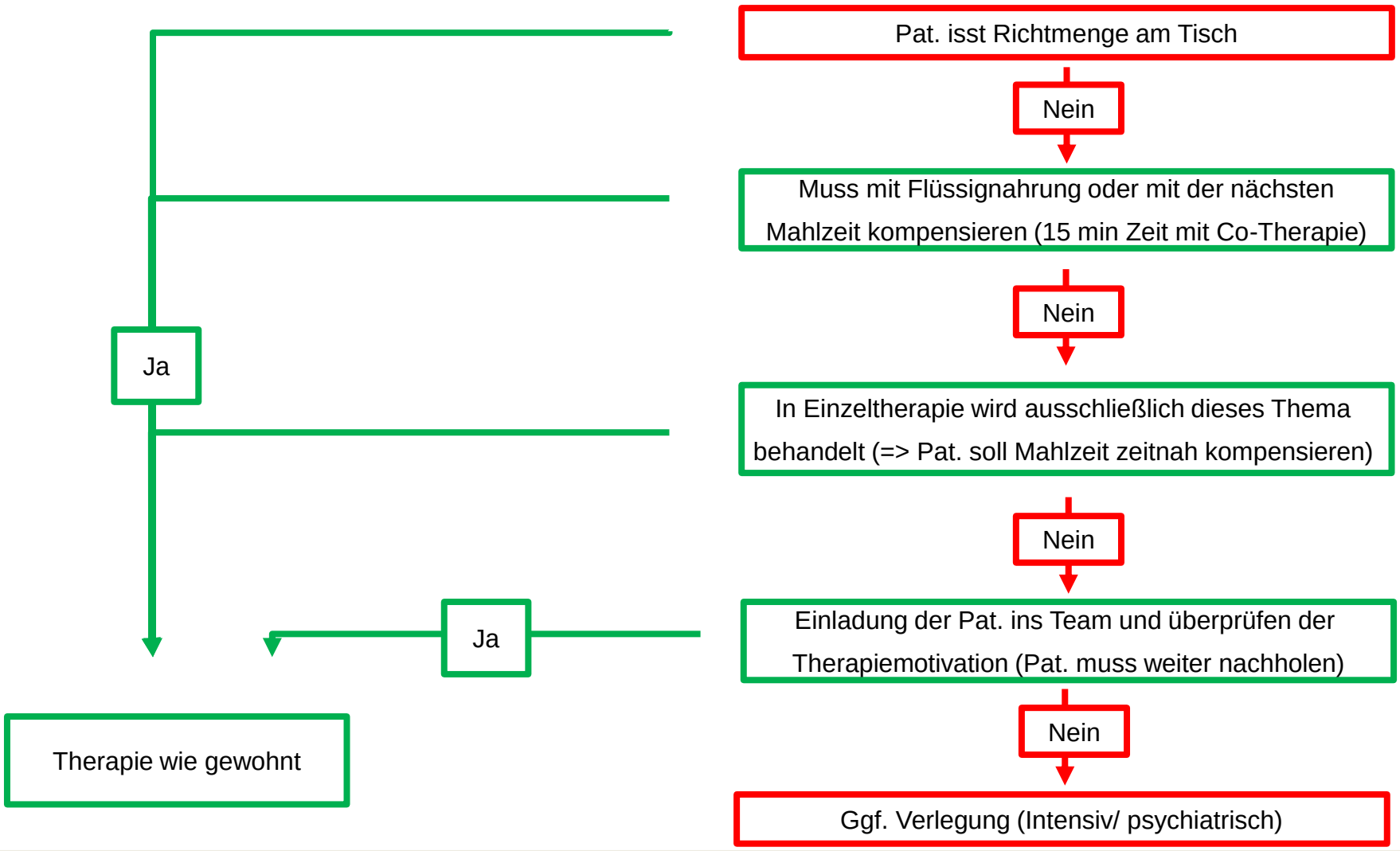
Unsere Patientinnen haben…

…ein vielfach erhöhtes Mortalitätsrisiko.	…Probleme in der Verarbeitung und Wahrnehmung von Emoti	nitiven ungen zu en.
…meist einen ausgeprägten Bewegungsdrang.		…hohe Rigidität und kaum Flexibilität in ihren Handlungen.
	Weg vor sich (=>Aufnahme-BMI teils ~<10)!	

Ohne Gewichtszunahme ist kein Blumentopf zu gewinnen.

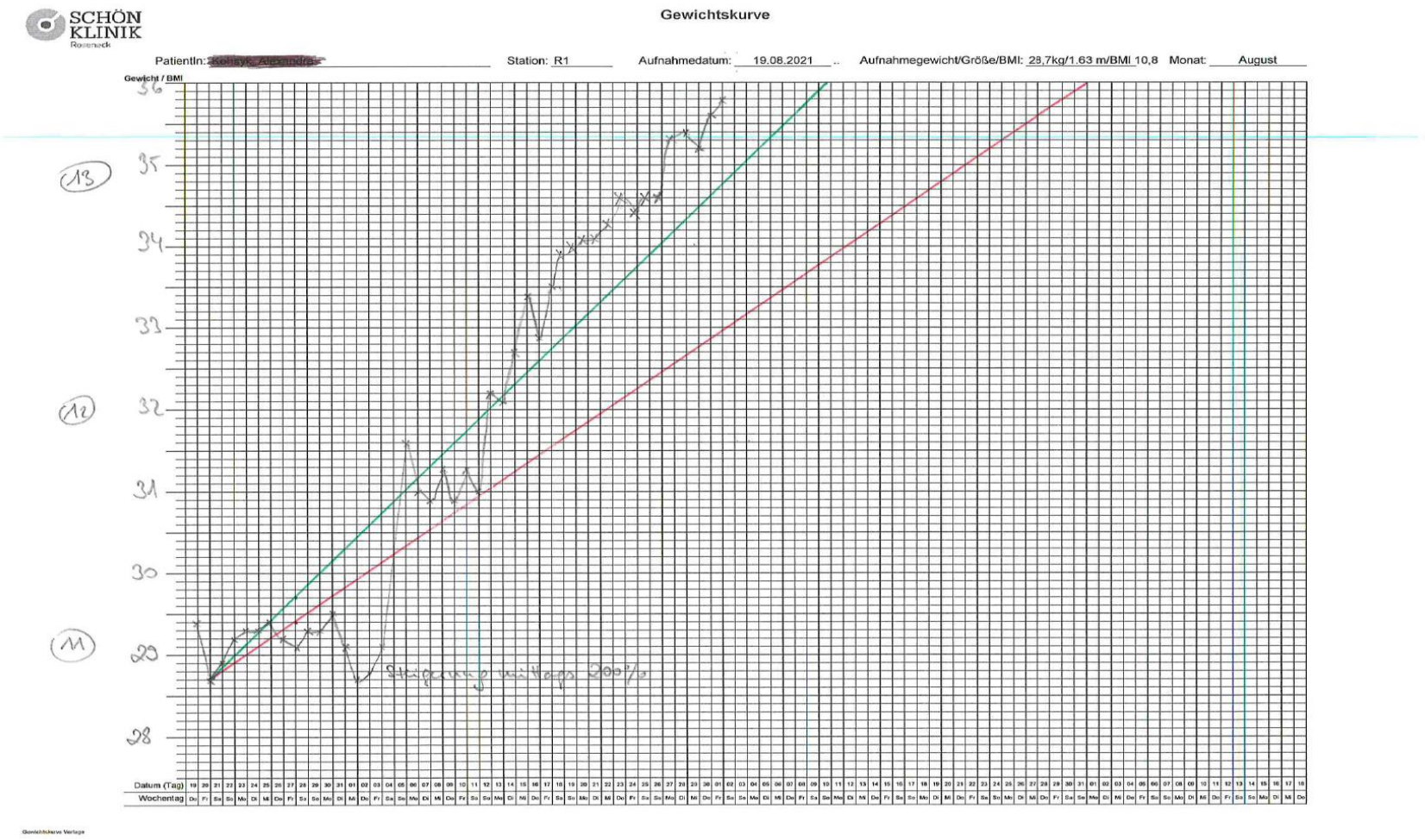
© 2019 Schön Klinik

Konkrete Umsetzung bei Problemen auf Station



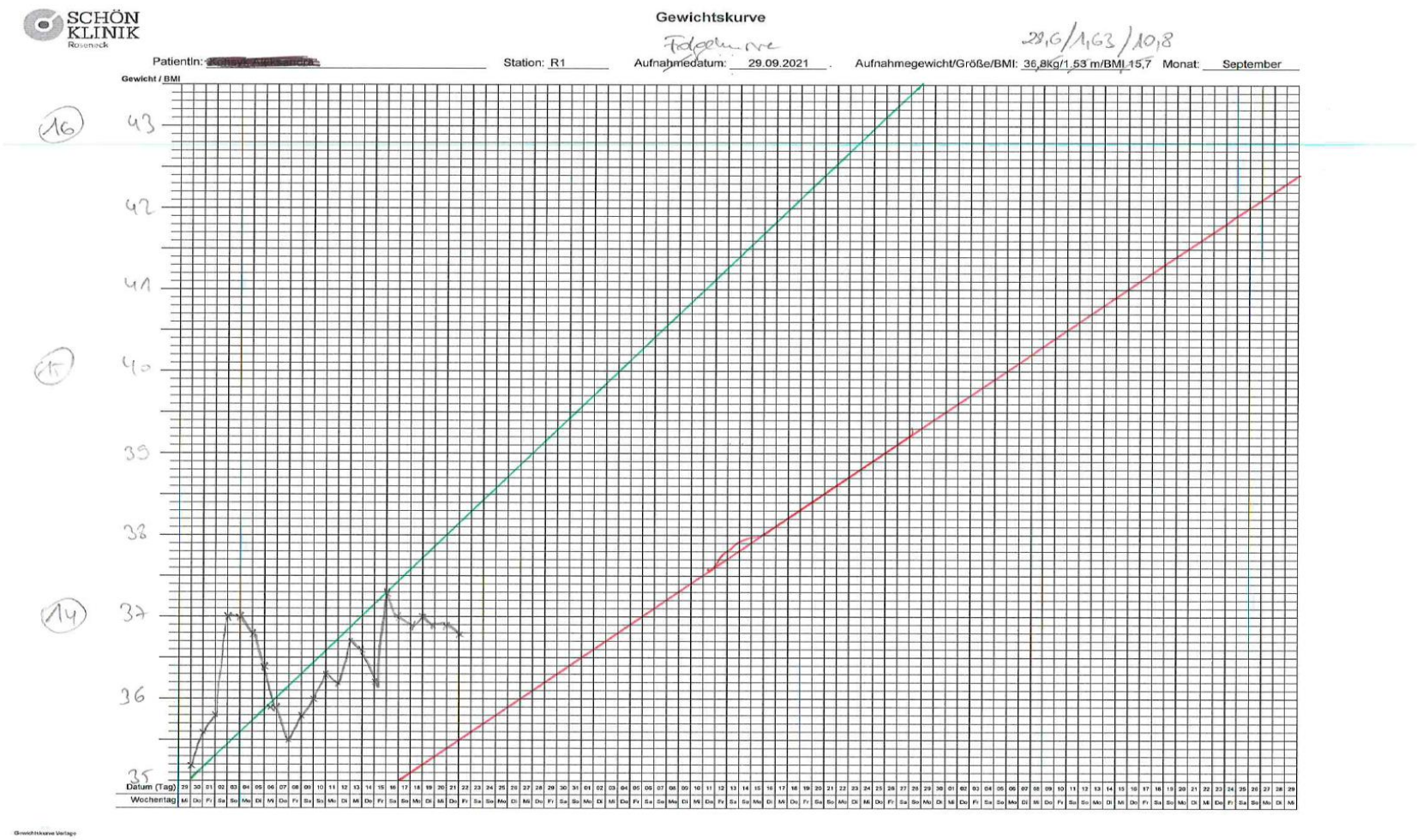
© 2019 Schön Klinik

Fallvignette Frau K.

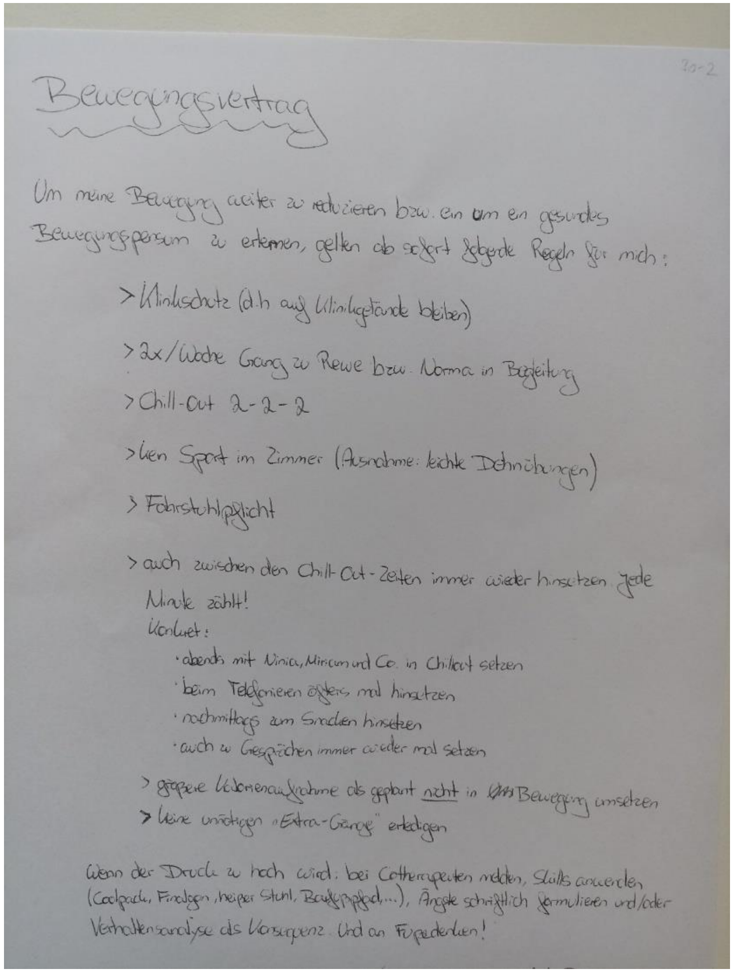


© 2019 Schön Klinik

Fallvignette Frau K.



Umgang mit Bewegungsdrang auf Station



Bewegungsvertrag

Um meine Bewegung weiter zu reduzieren bzw. ein um ein gesundes Bewegungspensum zu erlernen, gelten ab sofort folgende Regeln für mich:

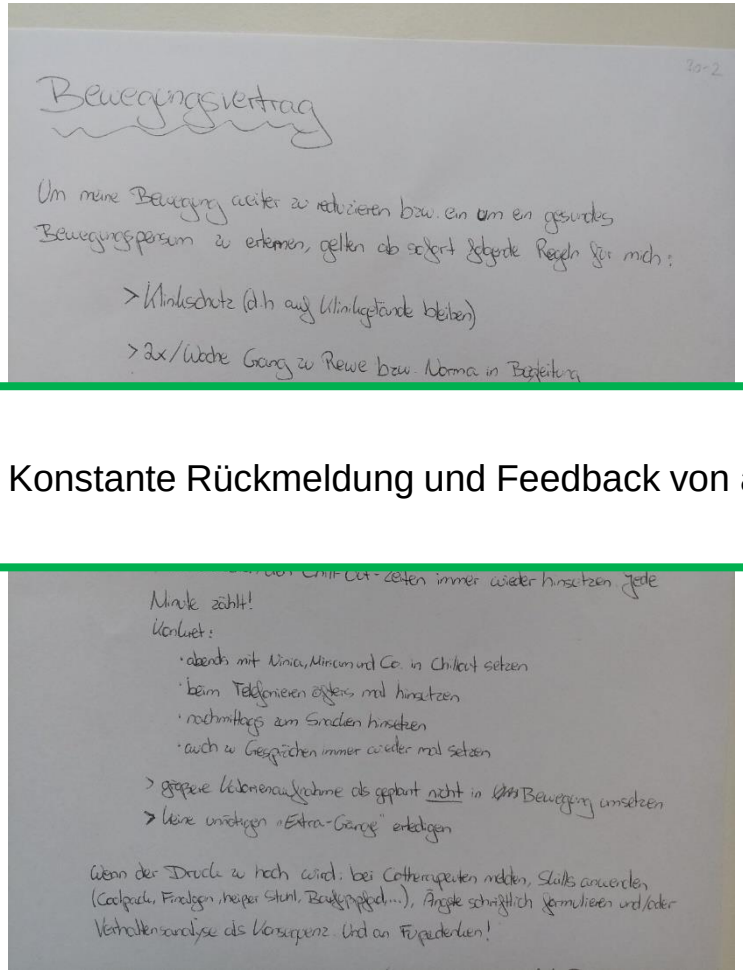
> Klinikschutz (d.h. auf Klinikgelände bleiben)
> 2x/Woche Gang zu Rewe bzw. Norma in Begleitung
> Chill-Out 2-2-2
> kein Sport im Zimmer (Ausnahme: leichte Dehnübungen)
> Fahrstuhlpflicht
> auch zwischen den Chill-Out-Zeiten immer wieder hinsetzen. Jede Minute zählt!
Konkret:
· abends mit Ninia, Miriam und Co. in Chillout setzen
· beim Telefonieren öfters mal hinsetzen
· nachmittags zum Snacken hinsetzen
· auch zu Gesprächen immer wieder mal setzen
> größere Kalorienaufnahme als geplant nicht in Bewegung umsetzen
> keine unnötigen „Extra-Gänge" erledigen

Wenn der Druck zu hoch wird: bei Cotherapeuten melden, Skills anwenden (Coolpack, Finalgon, heißer Stuhl, Barfußpfad...), Ängste schriftlich formulieren und/oder Verhaltensanalyse als Konsequenz. Und an Fußpedalen!

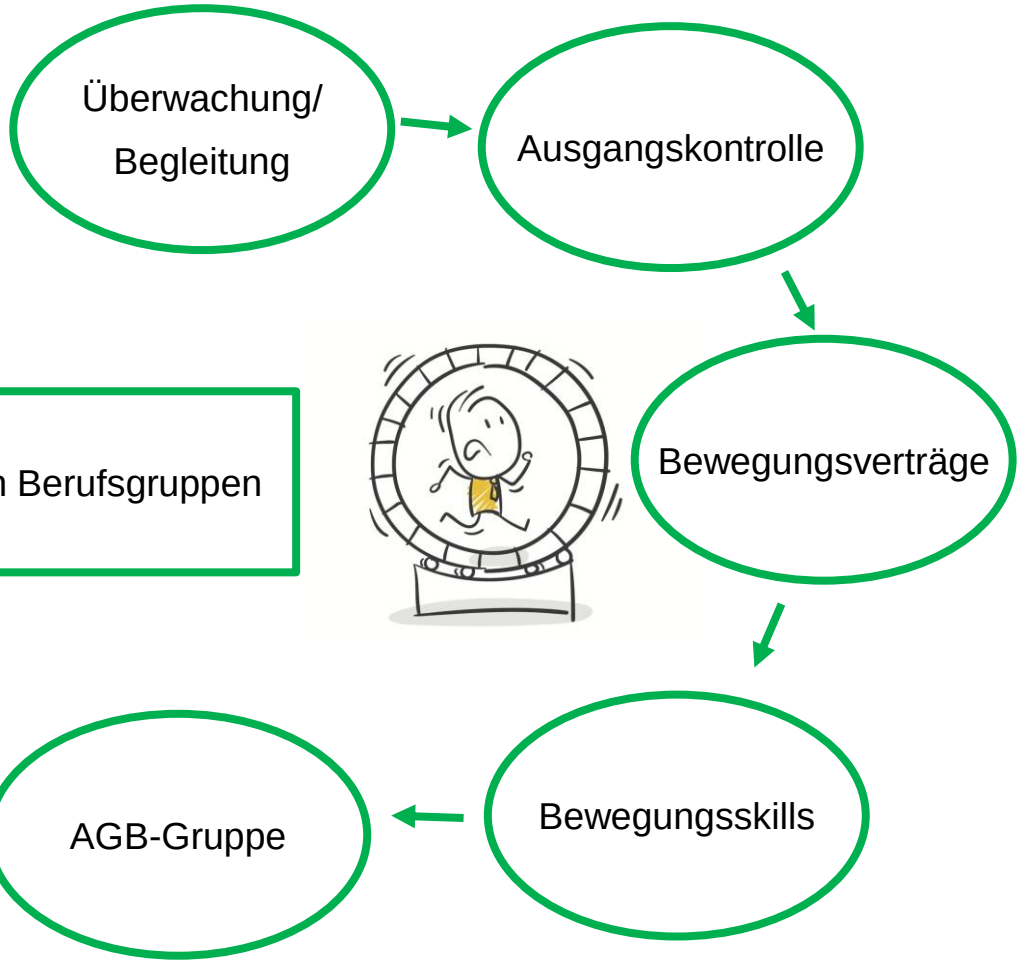
Überwachung/ Begleitung → Ausgangskontrolle → Bewegungsverträge → Bewegungsskills → AGB-Gruppe

© 2019 Schön Klinik

Umgang mit Bewegungsdrang auf Station



Konstante Rückmeldung und Feedback von allen Berufsgruppen



© 2019 Schön Klinik

© 2019 Schön Klinik

Pseudo-Autismus bei Anorexia Nervosa

© 2019 Schön Klinik

Emotionswahrnehmung

- Patientinnen nehmen ihre Emotionen kaum wahr
- Große Ängste vor Emotionen generell; schnell überfordert
- Ausführliche Psychoedukation und „kognitive“ Herangehensweise

Was machen wir damit?
z.B.: kleine emotionsaktivierende Übungen (Begrüßung im Land der Angst, der Wut, der Traurigkeit,… Emotionsreferat, Selbstsicher/ Selbstunsicher im Raum,…)
Emotionen erkennen anhand von Bildern, gegenseitiges Demonstrieren und Raten von Emotionen

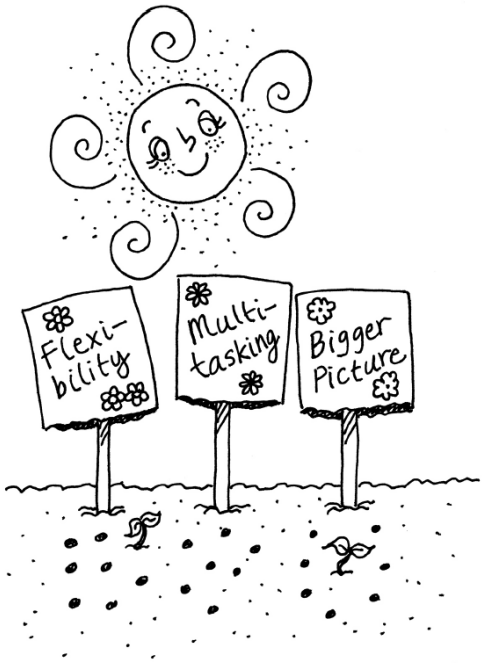
© 2019 Schön Klinik

© 2019 Schön Klinik

Psychische Flexibilität

- Patientinnen sind sehr unflexibel und rigide in ihrem Denken
- Hohes Sicherheits- und Kontrollbedürfnis
- Veränderung = Angst
- Perfektionismus, Zwanghaftigkeit
- Fokus auf Kalorien, Gewicht, Sport
- Details, Ordnung, Symmetrie
- Rigide Denkmuster, Probleme beim Umlenken

Was machen wir damit?
z.B. Elemente aus CRT, Verhaltensexperimente



© 2019 Schön Klinik

Übung zur Flexibilität:

1) alle Wörter **umkreisen**, die mit „Hitze“ zusammenhängen
und alle „Tiere“ **durchstreichen**.

2) alle Wörter **unterstreichen**, die mit „Musik“ zusammenhängen
und alle „Ortsnamen“ **durchstreichen**.

Feuer Geige Rom klebrig Band Musik Bär Zebra Sonne Taschentuch eins Katze Kleber Soße super Maus Flagge Diamant Hamburg tauschen Maulwurf Hexe Tanz Klettverschluss drei Küche brennen Computer Urlaub Eis Note Adresse Stift Wiese blau vier Granit Kaninchen Kissen Lineal Huhn verbrühen Römer Straße schleudern Tennis Wolf Flamme Glas Kanada Bonbon Lamm Berg Frisörsalon Stab Sonne Afrika Meer Trommel Büroklammer Sirup Lava Cola Monat Triangel fünf Decke Bett geschmolzen gedanklich Wolke Papier Frankreich Torte Matte U-Bahn prachtvoll Musik Fell Klavier Keyboard Tablette Kuh Geldbeutel Tesafilm Hand Tiger Clown Marmelade Milch Uhr Sand See Chili Pfeffer Stein Kätzchen Karte zittern Pavian kleben Telefon Wappen Gitarre Ziege Tapete Paste quadratisch Tasche Möhre Flosse Horizont schwimmen Brasilien Hirsch Ziegelstein heiß Asphalt Hamster Antilope Luftballon Leiter Känguru nett Radio Kuba Schlafanzug Honig Alphabet Schlüssel Klemmbrett

© 2019 Schön Klinik

Übung zur Flexibilität: Stroop Test (trainiert flexiblen Wechsel zwischen verschiedenen Stimuli und Zurückhalten einer vertrauten Strategie nach Vorgabe)

© 2019 Schön Klinik

Im Meer von Blumen: Wo ist die Biene?

© 2019 Schön Klinik

Im Meer von Blumen: Wo ist die Biene?

© 2019 Schön Klinik

Psychische Flexibilität (Auszug aus der Cognitive Remediation Therapy)

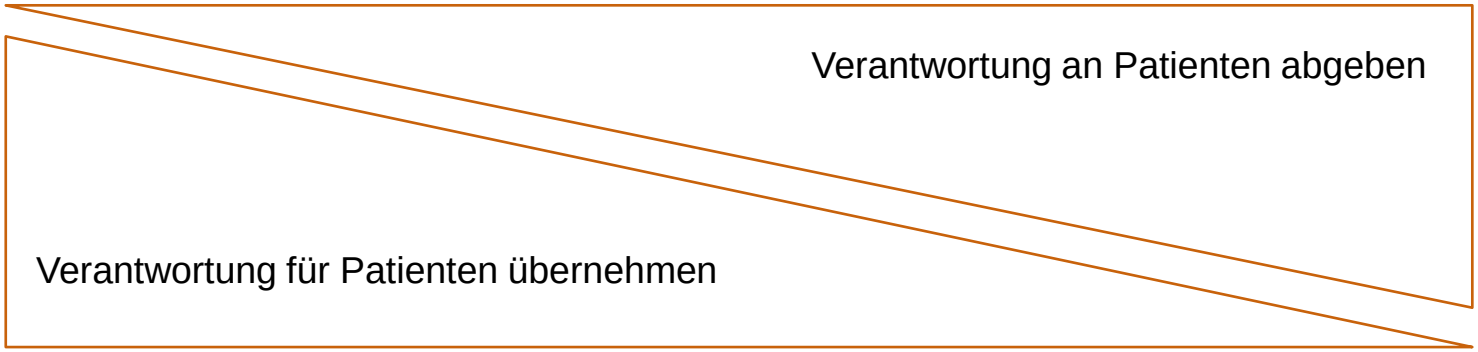
1. Lies eine andere Zeitschrift oder ein anderes Buch, als du es gewohnt bist.
2. Versuche die morgendliche Routine zu verändern, z.B. zu einer anderen Uhrzeit aufzustehen.
3. Probiere eine neue Duschroutine aus, z.B. ein neues Duschgel, kaltes Abduschen.
4. Verändere deine Frisur, style z.B. dein Haar etwas anders als gewohnt.
5. Trage einen anderen Nagellack oder Lippenstift, als du es sonst tust.
6. Trage deine Uhr auf dem anderen Handgelenk.
7. Höre einen anderen Radiosender oder CD, als du es normalerweise gewohnt bist.
8. Wähle einen neuen Klingel-, SMS- oder Weckton für dein Handy oder deinen Wecker aus.
9. Verändere das Hintergrundbild für dein Handy oder deinen Computer.
10. Wenn du dich morgens anziehst, versuche deine Kleidung in einer anderen Reihenfolge als üblich anzuziehen.
11. Bürste deine Zähne mit deiner nicht-dominanten Hand (z.B. mit links).
12. Beschreibe jemandem den Inhalt eines zuletzt geschauten Films oder den Verlauf deines Wochenendes in maximal fünf Sätzen.
13. Versuche dich mit jemandem zu verabreden, den du länger nicht gesehen hast.
14. Kaufe andere Marken ein, wenn du einkaufen gehst (z.B. ein anderes Waschgel, Deo o.ä.), oder gehe in einen anderen Laden einkaufen, als du es sonst tust.
15. Gestalte dein Zimmer um, wähle für ein kleines Möbelstück einen neuen Platz aus.
16. Verändere die Anzeige deiner Uhr/deines Handys auf das 12h-/24h-Zeitformat.
17. Versuche den Tag nicht durchgängig zu strukturieren, sondern lass dir ein freies Zeitintervall und achte darauf, auf was du in dem Augenblick Lust hast und versuche diesem dann nachzugehen.
18. Versuche als Alternative zum „Planen“, „lockerer“ durch den Tag zu gehen.
19. Anstatt sämtliche Abläufe immer im Vorhinein zu überlegen, versuche einmal etwas „einfach drauf los“ zu machen.
20. Überlege dir, wie du es schaffen kannst, „spontaner im Alltag“ zu reagieren.

© 2019 Schön Klinik

Armverschränken
Daumen-Übung

© 2019 Schön Klinik

Fazit



<u>Das heißt:</u>

- Hochfrequente psychotherapeutische Kontakte statt einer Sitzung á 50 min (z.B. Aufteilen der 50 min auf 2 x 25 min + tägliche Kurzkontakte)
- Tägliches Erinnern an das gegebene Commitment
- Anpassung der Inhalte der Gruppentherapie an die kognitive Leistungsfähigkeit der Patientinnen (Inhalt und Dauer)
- Geringere Intensität der Begleitung im Therapieverlauf

© 2019 Schön Klinik

Das therapeutische Angebote auf der Komplexstation

- Chill-Out-Zeit
- Komplexgruppe
- Co-Therapie
- Einzeltherapie
- Therapeutische Visiten
- Tischgruppen
- Lehrküche
- Tischbegleitung
- Basisgruppe
- Gestaltungstherapie
- CRT
- Sport- und Bewegungstherapie
- Sozialtherapie

© 2019 Schön Klinik

Die Therapiephasen auf der Komplexstation und im Haus

Phase 1 – Die Akutphase (~ BMI <13) auf unseren Überwachungsbetten

- Monitoring, Rollstuhl, Badbegleitung (nach Indikation) und Beobachtung per Überwachungskamera
- Co-Therapie (Pflege) ist ständig präsent und unterstützt bei Badgängen, etc.
- Patientinnen werden täglich ärztlich und psychologisch visitiert.
- Therapeutische Einzel finden im Rahmen von Kurzkontakten (25 Minuten) statt.
- Gruppentherapien sind zeitlich reduziert.
- Essen in 1:1-Begleitung oder in der Komplexküche (alle Mahlzeiten werden begleitet)

© 2019 Schön Klinik

Die Therapiephasen auf der Komplexstation und im Haus

Phase 1 – Die Akutphase (~ BMI <13) auf unseren Überwachungsbetten

- Monitoring, Rollstuhl, Badbegleitung (nach Indikation) und Beobachtung per Überwachungskamera
- Co-Therapie (Pflege) ist ständig präsent und unterstützt bei Badgängen, etc.
- Patientinnen werden täglich ärztlich und psychologisch visitiert.
- Therapeutische Einzel finden im Rahmen von Kurzkontakten (25 Minuten) statt.
- Gruppentherapien sind zeitlich reduziert.
- Essen in 1:1-Begleitung oder in der Komplexküche (alle Mahlzeiten werden begleitet)

Phase 2 – Die Stabilisierungsphase (~ BMI >13) auf unseren Normalbetten

- Kein Überwachungszimmer, Monitoring oder Rollstuhl
- Patientinnen essen weiter in Begleitung im Speisesaal
- Schrittweise Steigerung der Gruppenzeiten
- Ausgangsregelungen werden getroffen (Stationsbegrenzung und Klinikbegrenzung)
- Ärztliche Visiten nur nach Indikation

© 2019 Schön Klinik

Die Therapiephasen auf der Komplexstation und im Haus

Phase 1 – Die Akutphase (~ BMI <13) auf unseren Überwachungsbetten

- Monitoring, Rollstuhl, Badbegleitung (nach Indikation) und Beobachtung per Überwachungskamera
- Co-Therapie (Pflege) ist ständig präsent und unterstützt bei Badgängen, etc.
- Patientinnen werden täglich ärztlich und psychologisch visitiert.
- Therapeutische Einzel finden im Rahmen von Kurzkontakten (25 Minuten) statt.
- Gruppentherapien sind zeitlich reduziert.
- Essen in 1:1-Begleitung oder in der Komplexküche (alle Mahlzeiten werden begleitet)

Phase 2 – Die Stabilisierungsphase (~ BMI >13) auf unseren Normalbetten

- Kein Überwachungszimmer, Monitoring oder Rollstuhl
- Patientinnen essen weiter in Begleitung im Speisesaal
- Schrittweise Steigerung der Gruppenzeiten
- Ausgangsregelungen werden getroffen (Stationsbegrenzung und Klinikbegrenzung)
- Ärztliche Visiten nur nach Indikation

Phase 3 – Die Weiterbehandlung (~ BMI >15) auf den anderen Stationen im Haus

- Verlegung auf weiterführende Station in ausreichend stabilem Zustand
- Therapieangebot wird „normal“ durchgeführt

© 2019 Schön Klinik

Fragen?

© 2019 Schön Klinik

Danke Schön.

© 2019 Schön Klinik