

Raus aus der Trägheit, weg mit der Schwere - Neues Therapieprogramm

Der inzwischen hohe Anteil von Menschen mit psychischen Erkrankungen wirkt sich nicht nur auf die Betroffenen selbst und deren Umfeld lähmend und energiezehrend aus. Die immensen volkswirtschaftlichen und gesellschaftlichen Belastungen sind ein nicht minder großes Problem. Ein aus dem Kanadischen übertragenes ergotherapeutisches Programm lässt sogar Menschen mit schwerer Depression, Zwangsstörung, Schizophrenie und weiteren psychischen Leiden hoffen. „Es geht an erster Stelle darum, diese Menschen aus ihrer Schwere und der Einseitigkeit ihrer Aktivitäten zu holen.“, erklärt der Ergotherapeut und Mitautor des deutschen Therapieprogramms Andreas Pfeiffer vom DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.).

Es ist eine negative Dauerschleife, in der sich Menschen mit psychischen Problemen befinden. Sie empfinden eine Schwere, die sie lähmt. Die verhindert, dass sie aktiv sind, die Dinge tun, die wichtig sind wie morgens aufstehen, sich duschen, einen regelmäßigen, strukturierten Alltag haben und Teil der Gesellschaft sein. Und die dazu führt, dass die Tage von einer großen Einseitigkeit geprägt sind. „Auf der Suche nach wissenschaftlich untermauerten Möglichkeiten, wie wir die Situation dieser Patienten verbessern können, sind wir auf das kanadische Therapieprogramm ‚Action over Inertia‘, frei übersetzt ‚Handeln gegen Trägheit‘, gestoßen. Wobei Trägheit im physikalischen Sinne zu verstehen ist, also nicht als Aktivität des Nichts-Tuns oder als faul sein.“, setzt sich der Ergotherapeut Pfeiffer mit den Feinheiten des Therapieprogramms auseinander.

Aktivitätsmuster analysieren und verändern

Das ergotherapeutische Therapieprogramm ‚Handeln gegen Trägheit‘ bietet eine Vielzahl von Arbeitsmaterialien für die Patienten. So beantworten diese selbstständig Fragebögen zu ihrem Alltag; der Ergotherapeut fungiert dabei als Coach, Moderator und den Prozess Steuernder. Entscheider bleiben die Patienten; dadurch empfinden sie Kompetenz und Eigenständigkeit. Das ist Teil des Programms. Und eine ergotherapeutische Grundhaltung: Dem Gegenüber auf Augenhöhe zu begegnen und widerzuspiegeln, dass er etwas kann, er selbst bestimmt. Ein weiteres Element dieser Arbeitsmaterialien sind die sogenannten Aktivitätsmuster. Die Auswertung der Antworten zu den Bereichen des Alltags, also Selbstversorgung, Produktivität, Freizeit und Erholung, erfolgt in Form eines Balkendiagramms und zeigt auf einen Blick, womit der Patient seinen Alltag verbringt. Ob eine Ausgewogenheit da ist oder ob es Schwerpunkte gibt, was bedeutet, dass auch (Aktivitäts-)Defizite vorhanden sind. Menschen, bei denen aufgrund ihrer Problematik kaum oder gar keine Aktivitäten in bestimmten Bereichen stattfinden, können diese Einseitigkeit im gezeigten Diagramm sofort selbst erkennen. Der nächste Schritt von Ergotherapeuten ist dann, ihren Klienten Impulse zu geben, sie zu befähigen, diese Aktivitätsdefizite zu überwinden. Diese Form der Verhaltensaktivierung durch Ergotherapeuten ist ein neuer Ansatz, der seine Wurzeln in der Depressionsbehandlung hat. Und der in seiner Wirkung einer kognitiven Verhaltenstherapie durch Psychotherapeuten in nichts nachsteht, in Summe sogar kostengünstiger und mit weniger Aufwand verbunden ist.

Der Schlüssel zum Erfolg

Diesen Effekt haben Ergotherapeuten mittlerweile in einer Studie belegt: Bereits nach zwölf Einheiten Ergotherapie gibt es einen messbaren Erfolg. Innerhalb einer Regelverordnung von 40 Einheiten erzielen sie durchgreifende Resultate. Einer der Gründe, so Pfeiffer: „Quick

changes, also schnelle Veränderungen. Wir beginnen mit einem kleinen Ziel, das derjenige ziemlich sicher erreichen kann. Die Bestätigung, etwas mit Erfolg tun zu können, motiviert zum Weitermachen, bewirkt eine Dynamik.“ Und dies, so wie es sich auch in der Physik beim Thema Trägheit verhält, verleiht den Betroffenen die Energie, auch schwerere oder komplexere Ziele anzugehen und zu erreichen.

Einen erfüllten Alltag durch Aktivitätsbalance

Nach solch beeindruckenden Erfolgen stellt sich üblicherweise die Frage, wie es weiter geht. „Bisher“, betont der Ergotherapeut „haben wir immerhin die „harten Nüsse“ im Bereich der psychischen Erkrankungen „geknackt“ und erlebt, dass das Programm auch bei weniger schwer Betroffenen gut anwendbar ist. Wir arbeiten daran, es auch für weitere Bereiche zu adaptieren.“ Auf die Frage, ob das Programm auch für Menschen vorstellbar sei, die aus welchen Gründen auch immer einen einseitigen Alltag haben, antwortet der Experte: „Jeder ergotherapeutischen Intervention geht ein Arztbesuch voraus. Aber mit dem Wissen, dass und welche Hilfe es gibt, steht ein Gespräch mit dem Haus- oder Facharzt unter einem ganz anderen Stern“. Und er schließt mit dem Resümee: „Grundsätzlich gilt: Ergotherapeuten sind die Spezialisten, die ihren Klienten zu einem funktionierenden und vor allem einem erfüllten Alltag verhelfen.“

Informationsmaterial gibt es bei den Ergotherapeuten des DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.); Ergotherapeuten in Wohnortnähe auf der Homepage des Verbandes im Navigationspunkt Ergotherapie und Therapeutensuche und das Buch „Handeln ermöglichen“ beim Schulz-Kirchner-Verlag.

Ansprechpartnerin für die Presse: Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033203 – 80026, E-Mail: a.reinecke@dve.info



Ergotherapeuten beleuchten die Aktivitäten des Alltags. Gibt es ausgeprägte Aktivitätsdefizite, versetzen sie ihre Klienten in die Lage, diese zu überwinden. Kostengünstig und effizient. (© DVE/ Janine Metzger)



Spielen und Freizeit sind wichtige Aktivitäten und gehören zu einer gesunden Work-Life-Balance. Ist die Balance verschoben, verhelfen Ergotherapeuten den Betroffenen zu den nötigen Erkenntnissen und coachen sie zielgerichtet. (© DVE/ Janine Metzger)



Was für gesunde Menschen selbstverständlich ist, ist für Menschen mit psychischen Erkrankungen oft unvorstellbar. Ergotherapeuten geben die nötigen Impulse, um die Schwere zu nehmen und den Alltag ihrer Klienten in Gang zu bringen. (© DVE/ Janine Metzger)



Der Ergotherapeut Andreas Pfeiffer hat das Therapieprogramm „Action over Inertia“ aus dem Kanadischen übernommen und arbeitet derzeit an der Ausweitung auf weitere Bereiche und Indikationen. (© DVE/ xxx)