

Heilt helfen (auch) in der Psychotherapie?

CaSu Fachtage 2012

Altruismus und die heilende Wirkung des Helfens

29.bis 30 November 2012

Vortrag von Dr. med. Harald Schickedanz

Chefarzt Plankrankenhaus PTZ Bad Mergentheim



Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim

Altruismus und die heilende Wirkung des Helfens

- Kann die Seele heilen?
- Neuroplastizität
- Prozesslogik und Selbstorganisation
- Heilsames am Helfen - kindness boomerang
- Die 4 Phasen der stationären Psychotherapie



Kann die Seele heilen?

- ja
- in kleinen Schritten
- ein Schritt nach dem anderen
- in gutem Kontakt zur Gesundheit



Kann die Seele heilen?

- Heilsames und Gesundes kommt (vor allem) von innen
- Krankmachendes ist feindlich - bis zur Integration
- Vor dem Verändern kommt das Annehmen

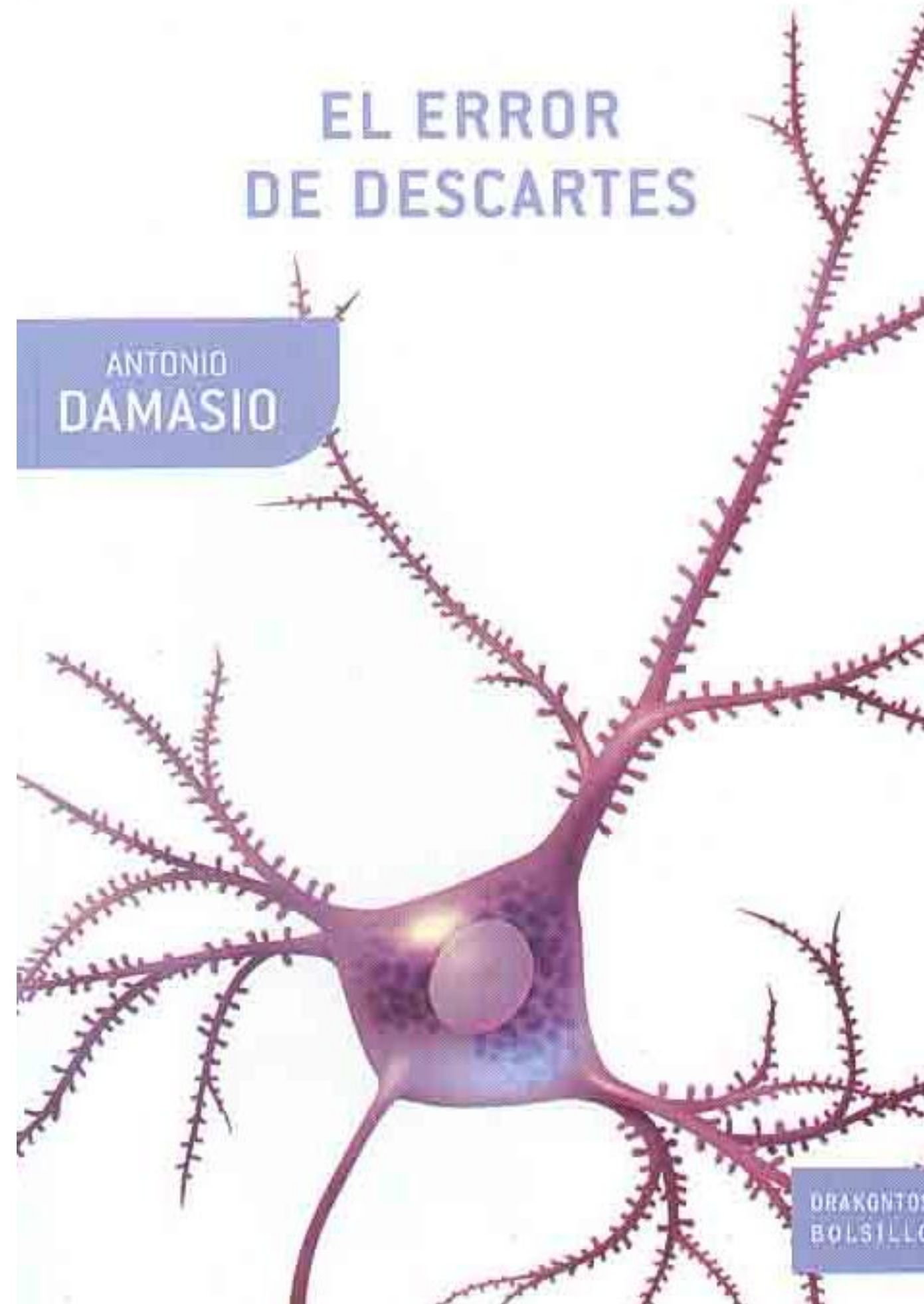


Kann die Seele heilen?

- Emotionen organisieren unsere Seele
- Protoselbst - Kernselbst - autobiografisches Selbst
- am Boden aller psychischen Störungen finden sich negative Emotionen
- sie entstehen und verändern sich - im hier und jetzt, nicht im dort und damals



Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim

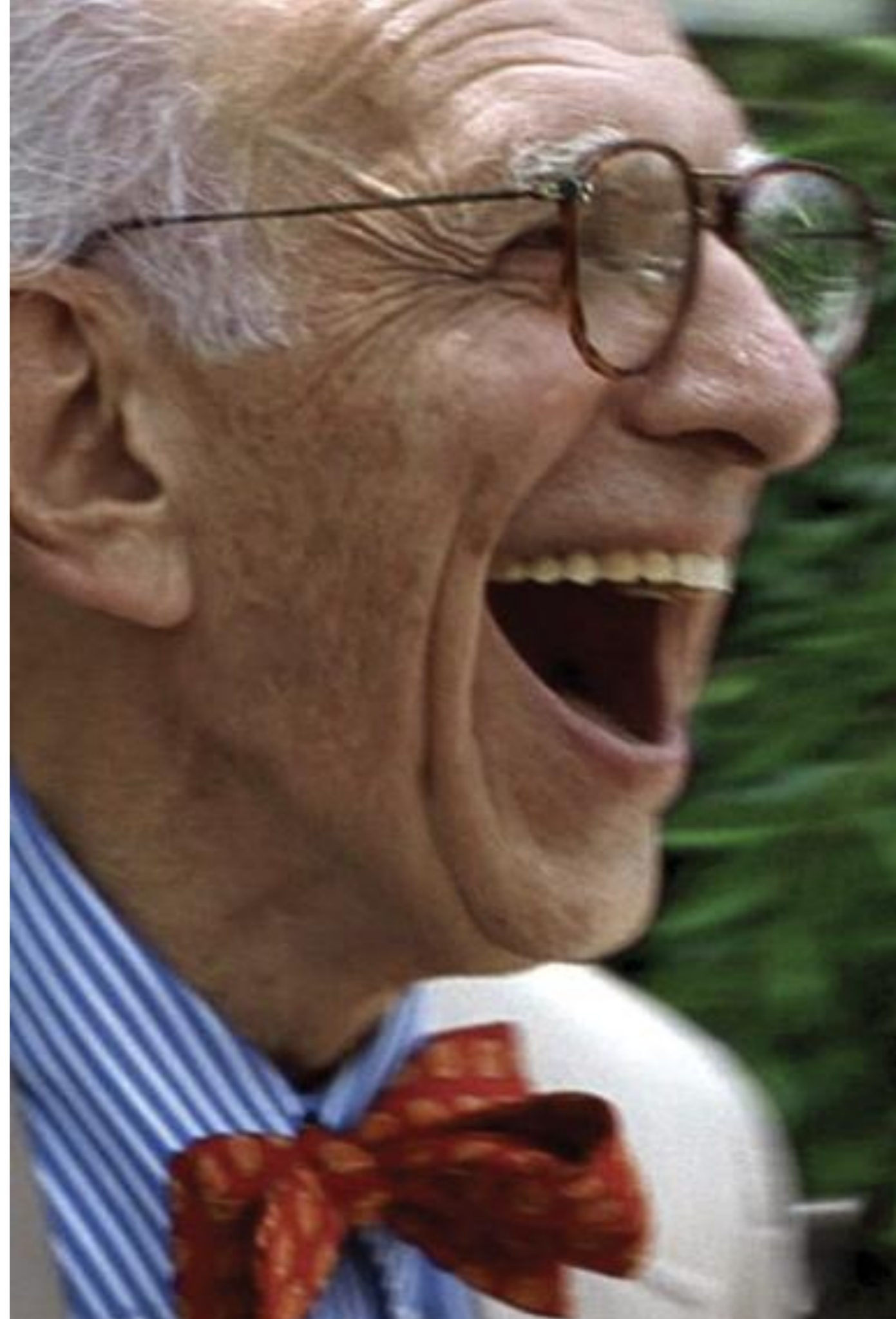


Neuroplastizität

- Gedankenlesen durch Schneckenstreicheln
Eric Kandel und Aplysia
- Belastungen in und während Schwangerschaft, Geburt, Kindheit und Jugend für körperliche und seelische Gesundheit prägend
- Lebenslänglich sind neuronale Netze plastisch, d.h. veränderbar



Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim



Neuroplastizität

- Transformationsprozesse
- Mentalisierungsmuster:
Prozesse innerer Kommunikation zwischen Körperlichkeit, Emotion und Bewusstsein
- Dialogmuster:
gelingende oder scheiternde Koordinationsvorgänge in Bezug auf Wechselseitigkeit, Rhythmus, Tempo



Neuroplastizität

- Regulation der **Emotionsstärke:**
window of tolerance
- Regulation der **Emotionsqualität:**
bipolare Muster - pendeln
zwischen negativem und
positivem emotionalen Material
- Heilungsschema vs.
Traumaschema



Prozesslogik und Selbstorganisation

- Komplexe Systeme bilden spontan Muster
- je höher komplex - um so selbstorganisatorischer
- sie lassen sich fremdorganisatorisch nur unzureichend beeinflussen



Prozesslogik und Selbstorganisation

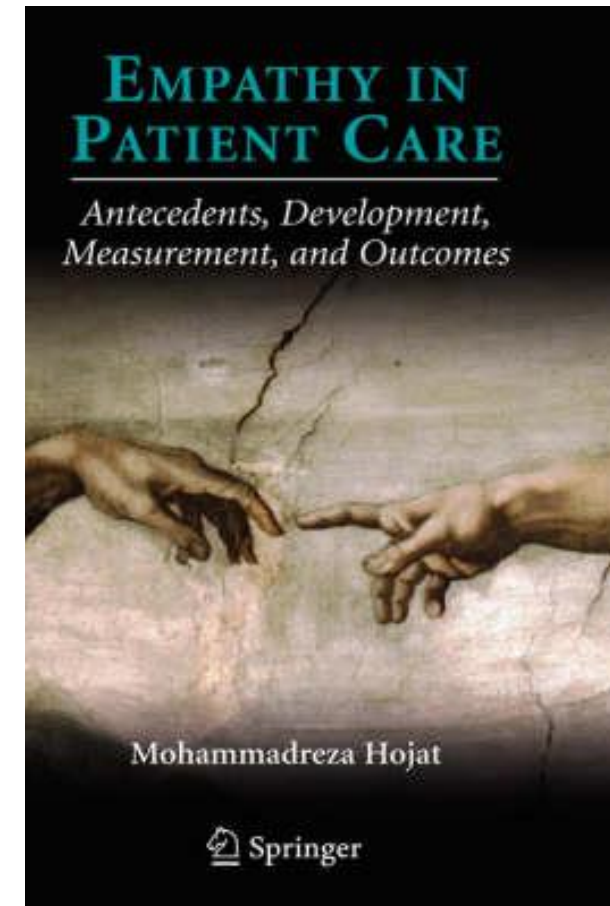
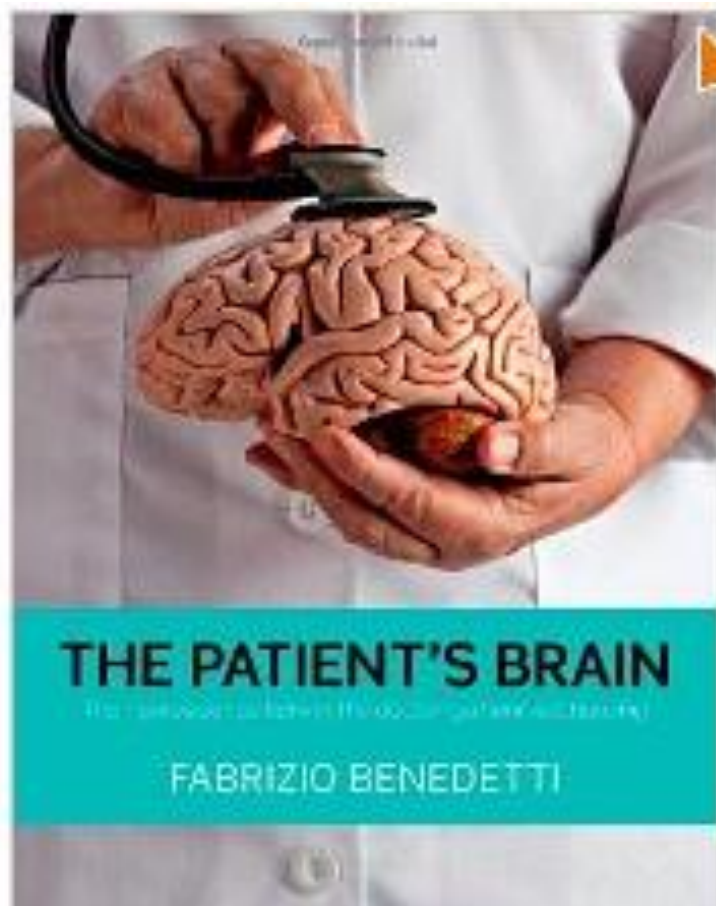
- Passungen zwischen Patient und Therapeutin haben rhythmischen Charakter
- Rhythmen können synchron, asynchron und hypersynchron sein
- Schwingung zwischen Inhalt und Prozess: das „was“ ist wichtig, das „wie“ entscheidend



Heilsames am Helfen

- <http://kindnessboomerang/>
- Helfen tut gut - wenn es freiwillig geschieht
- es hilft vor allem den Helfern?
- ist immer und überall präsent
- ist ansteckend
-





Heilsames am Helfen

Studienlage:

Patienten mitfühlender Ärzte haben bessere
Heilungschancen



Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim

Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

- **prästationäre Vorbereitung:**
- diagnostische Abklärung durch Kontakt mit Einweisern
- prästationäre Stabilisierung zum Abkürzen der Behandlungsdauer
- Patientenbriefe, Stabilisierungsvereinbarungen
- Methodenvielfalt; Störungsspezifik vs. Phasenorientierung





Stationäre Intensivphase
Stabilisierung
Ressourcenorganisation
Exposition
Neuorientierung



Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim



Plankrankenhaus

Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

- **Stabilisierungsphase I**

- Hauptmethode: aktive Selbststabilisierung

- Erster Schritt:

Negativmuster erkennen und beenden;
Alltagsbelastungen regulieren lernen.

- Zweiter Schritt:

Eine Entscheidung treffen: ich werde meine Energie konzentrieren und meine destruktiven Muster unter Kontrolle bringen



Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

- **Stabilisierungsphase I**
- Entstehung von Negativmustern: kompensatorische (dysfunktionale) Schemata auf toxischen Stress, traumatische Erfahrungen
- Ausbreitung von Negativmustern: Die gesunden Seiten der Persönlichkeit werden zunehmend eingeengt - sie breiten sich von alleine aus, wenn sie nicht aktiv gestoppt werden.



Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

- **Stabilisierungsphase I**
- Häufige Negativmuster:
Magersucht; Bulimie;
Selbstverletzen;
Süchte (Alkohol; Drogen; Medien); Zwänge;
Schädliche Formen von Sexualität; Kriminalität;
Wahl von Partnern, mit denen man sich krank machen kann;
Depressives Verhalten; Vermeidungsverhalten



Gebühr frei
Geb.-pfl.
noctu
Sonst.

Name, Vorname des Versicherten

geb. am

Kassen-Nr. Versicherten-Nr. Status

Betriebsstätten-Nr. Arzt-Nr. Datum

Zuzahlung				Gesamt-Brutto					
Pharmazentralnummer						Faktor		Taxe	
1. Verordnung									
2. Verordnung									
3. Verordnung									

Rp. (Bitte Leerräume durchstreichen)

aut idem
aut idem
aut idem

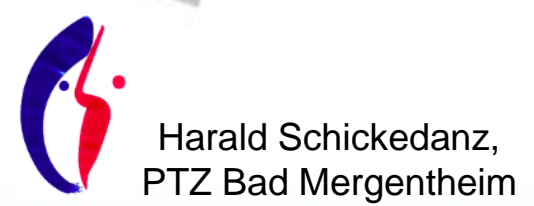
- Alle Sicherheitsbestimmungen gemäß der Fachinformation entsprechender Fertigarzneimittel werden eingehalten
- Dem/der Patient(in) wurde vor Beginn der Behandlung medizinisches Informationsmaterial entsprechend den Anforderungen der Fachinformation entsprechender Fertigarzneimittel sowie die aktuelle Gebrauchsinformation des entsprechenden Fertigarzneimittels ausgehändigt
- Behandlung erfolgt innerhalb der zugelassenen Anwendungsgebiete (In-Label)
- Behandlung erfolgt außerhalb der zugelassenen Anwendungsgebiete (Off-Label)

Vertragsarztstempel

444 H Abgabedatum in der Apotheke:

T-Rezeptnummer:

Datum, Unterschrift des Arztes



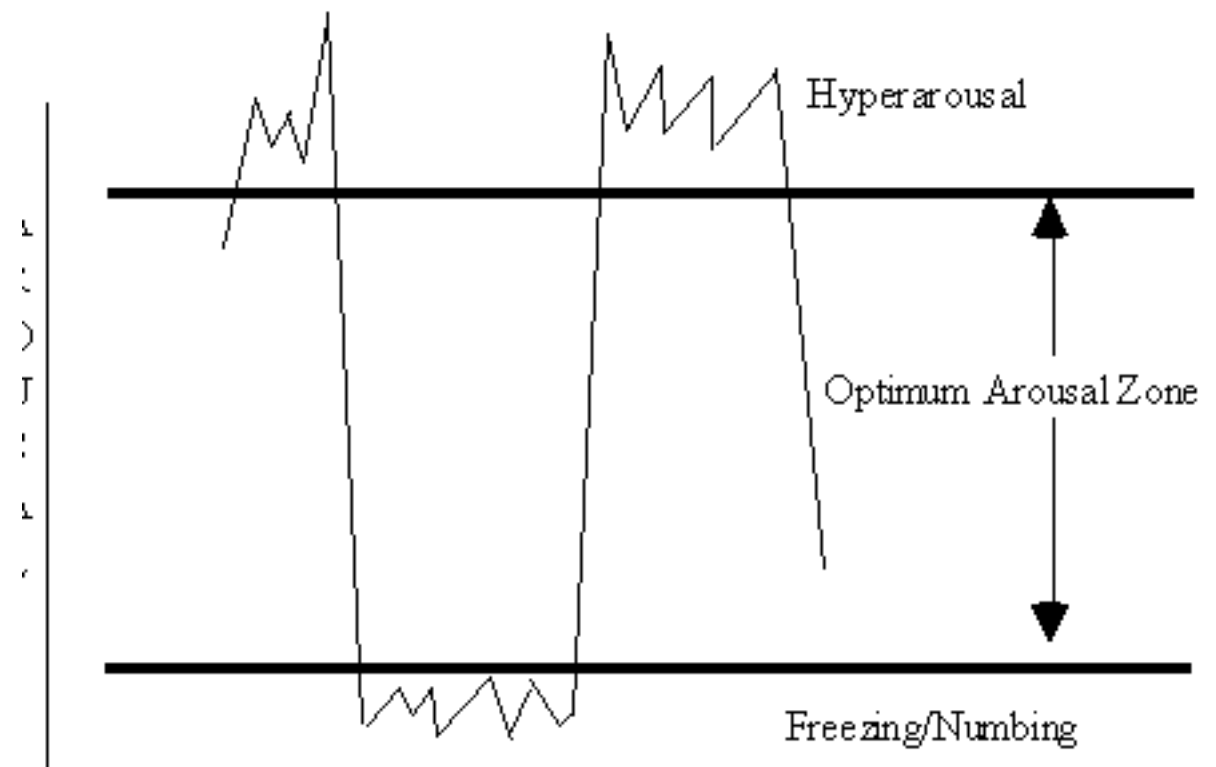
Rezept:
Im Kleinen, im Heute; Jetzt

Jetzt beginnen

Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

Zweiter Teil der
Stabilisierungsphase:
Kontrollierten Umgang mit
Belastungsmaterial finden

Musterunterbrechung



Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

- **Ressourcenorganisation**
- **50% Problem 50% Ressource in jeder Einzel- und Gruppentherapiestunde?!**
- **Gesunde Lebensgefühle: Naturerfahrung, körperliche Aktivität, Spielen, Geselligkeit, Musik, Tiere, Lachen, Religiosität, Arbeit, helfen, ...**





Ressourcenorganisation: Arbeit mit inneren Helfern

Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

Exposition:

aktiv auf Belastungsmaterial zugehen - und sich wieder entfernen können

Belastungslandkarte

das zur Heilung heute geeignete Problem aussuchen



Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

Exposition:

mit kleinen Monstern beginnen!



Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim



Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

- **Neuorientierung:**
- Ein Gefühl für die eigene Entwicklungslinie finden
- Negativmuster in die Vergangenheit schicken
- Entwicklungschancen in Ausbildung, Beruf, Beziehungen erkennen, Entscheidungen treffen
- Wagen, was Sinn macht





**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

helfen hilft heilen - selber



Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim