

Erfahrungen, Herausforderungen und Lösungen aus Sicht der Betroffenen/Patient*innen- organisation

Freitag, 8. November 2019

pro mente sana

**«Es ist der Geist, der sich den
Körper baut»**

Friedrich Schiller

**«Tu deinem Leib etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat, darin
zu wohnen»**

Teresa von Avila

pro mente sana

„Es ist der Geist, der sich den Körper baut“

Physische Symptome einer Depression:

- gesenkte Körperhaltung
- eingeschränkte Mobilität
- Verlangsamungen oder Koordinationsstörungen
- Veränderungen des Habitus und Gangbild -> entsprechende Auswirkungen aus muskuloskelettalen Bereich

Somatoforme Schmerzstörungen:

- Beschwerde ist ein andauernder, schwerer und quälender Schmerz, der durch einen physiologischen Prozess oder eine körperliche Störung nicht hinreichend erklärt werden kann.
 - Psychische Dauerspannung führt über vegetative und hormonelle Zwischenglieder zu nachweisbaren funktionellen Organstörungen oder begünstigt Organschäden/ Krankheiten
- > Belastung, Angststörungen, PTBS, Zwangsstörungen, Depression

Physiotherapie in der Psychiatrie

Die Physiotherapie in der Psychiatrie geht davon aus, dass der Mensch eine psycho-physische Einheit bildet.

Dies wird im Grossen und Ganzen von allen Kliniken so eingeschätzt kommuniziert.



Für wen eignet sich die Physiotherapie?

→ [Alle Diagnosen](#)



Die Angebote von Seiten Kliniken auf Webseiten und Broschüren:

- **Physio Einzel- und Gruppentherapien**
- **Sport- und Bewegungstherapien (bspw. Nordic Walking)**
- **Qi Gong, Yoga, Shiatsu, Rückenschule und Gymnastik usw.**
- **Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Neurofeedback**

...., doch:

pro mente sana

Physiotherapie in der Psychiatrie - Erfahrungen und Herausforderungen

- **...vielfach wird Bedarf (und Bedürfnis) zu spät erkannt:**
 - Physiotherapie in der Psychiatrie ist nach wie vor zu wenig etabliert.
 - Ärzt*innen und Pflege zu wenig sensibilisiert.
 - Interdisziplinarität wird nicht/zu wenig gelebt.
 - Haltung des therapeutischen Teams / Klinik / ärztliche Direktion.
 - Therapieverständnis.
 - Betroffenen werden zu wenig gehört -> Sensibilisierung!
- **und Ökonomische Bedingungen können ausbremsen:**
 - Neues Tarifmodell TARPSY? Kostendeckungsgrad?
 - Grundversicherte / Zusatzversicherte.

Erfahrungen und Herausforderungen

- aus Sicht einer Betroffenen

**Bericht einer betroffene Frau X. mit schwerer Depression
-> stationärer Aufenthalt (Akutstation) in einer Zürcher
Psychiatrie:**

- Prog. Muskelrelax. nach Jacobson verordnet.**
- Hat Frau X. nicht gut getan -> Pflege beschrieb dies jedoch als sinnvolle Standardbehandlung.**

-> Physiotherapeutin hat schnell wahrgenommen, dass Jacobson Frau X. nicht hilft.

-> Frau X. fühlte sich sehr verstanden -> Physio welche beobachtet, wahrnimmt und „da“ ist und zuhört!

Erfahrungen und Herausforderungen

- aus Sicht einer Betroffenen

Frau X. ging zudem in die Tanztherapie:

- Sie fand dort eine gute Möglichkeit, sich über den Körper auszudrücken,**
 - denn Frau X. hat nicht mehr geredet und wurde daher fast nur in der Physio/Tanztherapie wirklich wahrgenommen.**
- > Therapeutin hat dort auch ihre Körperhaltung wahrgenommen und reagiert; Schmerzen im Nacken ersichtlich.**
- > Frau X. erhielt Einzelphysiotherapie (Nackensmuskulatur war stark verspannt).**
- > Frau X. konnte auf dem Bauch liegen, musste niemanden anschauen und konnte sich das erste Mal entspannen.**

Erfahrungen und Herausforderungen

- aus Sicht einer Betroffenen

Frau X. hatte ebenfalls Schmerzen in der Nacht:

-> erhielt von der Physio Tipps für eine schmerzfreie Lagerung und konnte so zunehmend auf Schmerzmedikamente verzichten.

Frau X. ist Allgemein – Versichert:

- Hat erlebt, dass für Grundversicherte eine grössere Warteliste bestand.**
- Einzelphysiotherapie gab es nur, wenn diese nicht durch Zusatzversicherte besetzt war.**
- In der Tagesklinik war der Zugang für die interne (spezialisierte) Physiotherapie nur den Zusatzversicherten vorbehalten.**

Erfahrungen und Herausforderungen - aus Sicht einer Betroffenen

Fazit:

- **Physiotherapie bzw. physiotherapeutische Behandlungsansätze sind in einer ganzheitlichen und modernen psychiatrischen Behandlung ein wichtiger Bestandteil.**
- **Physiotherapeut*innen haben in einem interdisziplinären Team eine wichtige Funktion in der Wahrnehmung und Beobachtung der Patient*innen im Bezug auf Körperbild, Körperwahrnehmung und Körperhaltung.**
 - **Körpersprache verstehen und lesen, wenn das Verbale versagt...**
- **Die Physiotherapie muss auch im Rahmen in der Tarifierung und somit in der kostendeckende Finanzierung entsprechend berücksichtigt werden.**



Erste Hilfe für psychische Gesundheit

ensa - ein Programm der Stiftung Pro Mente Sana
mit Unterstützung durch die Beisheim Stiftung

Ziele des ensa Kurses für Laien

Lernen, Fragen, Reagieren, Zuhören, Hilfe aufzeigen



Teilnehmende verfügen über:

- Basiswissen zu psychischer Gesundheit und zu den wichtigsten psychischen Erkrankungen

Teilnehmende wissen:

- wie man Erste Hilfe leisten kann, wenn jemand psychische Probleme hat
- wie sie Menschen in einer psychischen Krise beistehen können

Besten Dank!

Fragen?