

EMOTIONSREGULATION IM RAHMEN DER TAGESKLINIKBEHANDLUNG

Katrin Endtner

katrin.endtner@gef.be.ch

PSYCHOTHERAPIE-TAGESKLINIK BERN (PTK)

- Station der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern
- 14 PatientInnen
- Behandlungsdauer: 14 Wochen (+4 Wo)
- Störungsbilder:
 - Depression, Angst- und Zwangsstörung, PTSD, Essstörung
 - Persönlichkeitsstörungen, Borderlinestörung
- Einzel- / Gruppentherapien / Pharmakotherapie
- individuell zugeschnittene Behandlungsplanung
- Forschung

RAHMENBEDINGUNGEN IN DER PTK

- Interdisziplinäre Zusammenarbeit verschiedener Berufsgruppen
 - Psychotherapie (einzel, Gruppen), Ausdruckstherapien, Milieu, Sozialarbeit
- Inhaltliches therapeutisches Rahmenkonzept
 - allgemeine Wirkfaktoren (Grawe)
 - allgemeine/spezifische Prinzipien der DBT
 - Emotionsregulation (Greenberg)
 - störungsspezifisches Vorgehen

THERAPIEKONZEPT IN DER PTK

- **Eintrittsphase**
 - Diagnostik, erheben von psychosozialen Angaben, erarbeiten des Störungsmodells und ableiten der Therapieziele
- **Behandlungsphase**
 - intensive Behandlung an den Therapiezielen
- **Austrittsphase**
 - Austrittsplanung und –vorbereitung
- **Schwerpunkt**
 - Emotionsregulation

EMOTIONEN

- steigen auf, wenn uns etwas Wichtiges berührt
- dauern meist kurz an und verändern sich rasch
- länger andauernd → Stimmung
- bestehen aus einem Set von Prozessen auf der neuronalen, experimentellen, kognitiven und expressiven Ebene

EBENEN VON EMOTIONEN

- Gefühl
- Intensität
- Situation
- Kognitive Bewertung
- Körperempfindung
- Körpersprache
- Handlungsimpuls
- Verhalten

Kreislauf, der unterbrochen werden kann

FUNKTIONEN VON EMOTIONEN

- Emotionen informieren über die Bedeutung, die eine Situation für uns hat
- Emotionen vermitteln Orientierung und geben eine Rückmeldung über Körper und Geist
- Emotionen beeinflussen den Verstand und tragen zur Entscheidungsfindung bei
- Emotionen motivieren zu handeln
- Emotionen sind zentral für die Gestaltung von interpersonellen Beziehungen

DEFINITION VON EMOTIONSREGULATION

- Emotionsregulation beinhaltet, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, sie zu verstehen und sie anzunehmen
- ER bedeutet, Ziele zu verfolgen, auch wenn negative Gefühle erwartet werden sowie eigene Impulse zu kontrollieren
- ER heisst, Regulationsstrategien einsetzen zu können, die der Situation angemessen sind

(Gratz & Roemer, 2004; Greenberg & Paivio, 2000; Linehan, 1996)

EMOTIONSREGULATION UND PSYCHISCHE STÖRUNGEN

- Befunde:
 - Emotionale Unterregulierung
 - Übermass an negativen Emotionen
 - ungenügende Regulation
 - z. B. Angst bei Panikanfällen, Wut bei BPS
 - Ziel: lernen, sich selber zu beruhigen und die eigene Impulsivität zu kontrollieren

(Greenberg, 2000)

EMOTIONSREGULATION UND PSYCHISCHE STÖRUNGEN

- Befunde:
 - Emotionale Überregulierung:
 - Schwierigkeiten, schmerzliche Emotionen zuzulassen
 - verminderte Wahrnehmung von Emotionen
 - Vermeiden von Emotionen
 - Einschränkung im emotionalen Ausdruck
 - z. B. depressive Symptomatik
 - Ziel: lernen, Gefühle zuzulassen, zu erleben und auszudrücken (Greenberg, 2000)

EMOTIONREGULATION IN DER PTK - ZIELE

- Wissen erhalten über Emotionen und Emotionsregulation
- Lernen zu erkennen, wie sich individuell der emotional unterregulierte bzw. überregulierte Zustand zeigt und anfühlt Warnsignale
- Lernen zu erkennen, in welchem Zustand man gerade ist
- Erarbeiten eines Notfallkoffers mit verschiedenen Fertigkeiten

GRUNDPRINZIPIEN

- Das Grundprinzip heisst:
Ankommen und verlassen
- Steigern der Aufmerksamkeit für Emotionen
- Nachdenken über Emotionen
- Verbessern der Emotionsregulation
- Transformieren von Emotionen

BEWÄLTIGUNG EMOTIONAL UNTERREGULierter ZUSTÄNDE

- Beruht auf dem Prinzip, sich selber „herunter zu holen“ und beruhigen zu können
- Achtsamkeitsübungen
- Vermitteln und üben von Fertigkeiten sich ablenken (Aktivitäten, unterstützen, Gedanken, beiseite schieben, Gefühle, Körperempfindungen), sich beruhigen mit den fünf Sinnen, den Augenblick verändern (Phantasie einsetzen, Urlaub machen, Sinn geben, entspannen, sich selber ermutigen, Konzentration auf den Augenblick), Pro und contra, radikales Annehmen

BEWÄLTIGUNG EMOTIONAL ÜBERREGULierter ZUSTÄNDE

- Beruht auf dem Prinzip, Gefühle wahrzunehmen zu erleben und auszudrücken
- Achtsamkeitsübungen
- Theorie zu Emotionen/Emotionsregulation
- Mythen zu Emotionen
- Emotionsprotokoll
- Erkennen, ob das Gefühl primär oder sekundär ist, ob es adaptiv/maladaptiv ist
- Emotionen auf der Körperebene spüren
- Üben von zwischenmenschlichen Fertigkeiten

KLINISCHE ERFAHRUNGEN

- Verbinden von Emotionsregulation und allgemeinen/spezifischen Prinzipien DBT
- PatientInnen profitieren
- Sie erhalten Kenntnisse in Bezug auf Emotionen und Emotionsregulation
- Möglichkeit, innerhalb eines Rahmens Emotionen wahrzunehmen und zu regulieren
- Notfallkoffer
- Mehr Kontrolle über das eigene Erleben

LITERATUR

- Bohus, M. (2002). Borderline-Störung. Fortschritte in der Psychotherapie. Göttingen: Hogrefe
- Linehan, M. (1996). Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung. München: CIP-Medien
- Linehan, M. (1996). Trainingsmanual zur Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung. München: CIP-Medien
- Greenberg, L. S. (2005). Emotionszentrierte Therapie: Ein Überblick. Psychotherapeutenjournal, 4, 324-337