

Jahrestagung 2006

Ausbildungsinstitut für systemische Therapie und Beratung Meilen

Schnelle Lösung, langer Atem - Der Faktor Zeit in Beratung und Therapie

Psychiatrische Krisen

Kleine Veränderungen, grosse Wirkung



Dr. med. Urs Hepp

Psychiatrische Dienste Aargau AG

Urs.Hepp@pdag.ch

Krisen

Krisen entwickeln sich über lange Zeit.

Sie kommen meist nicht aus „heiterem Himmel“.

In der Krise kulminieren die Probleme und rasche Lösungen werden erwartet.

Krisen

In kurzer Zeit und oft unter Zeitdruck werden, auf der Basis von begrenztem Vorwissen, Entscheide getroffen, die möglicherweise langfristige Folgen haben werden.

Eine spätere Umkehr oder Richtungsänderung ist nur bedingt noch möglich.

Krisen

„Warum gerade jetzt?“

Wie kann die Krise im Kontext der
Biographie verstanden werden?

Krisen

Ein zuvor stabiles System wird in der Krise destabilisiert und wird sich nachher wieder in einem neuen dynamischen Gleichgewicht stabilisieren.

Interventionen von aussen haben einen nicht immer vorhersehbaren Einfluss auf das neue Gleichgewicht.

Krisen

Druck

- Handlungsdruck
- Zeitdruck
- Druck durch drohende Selbst- und Fremdgefährdung
- Erwartungsdruck (innerer und äusserer)
- Scheinbar unlösbare Probleme
- Ungewisse Zukunft
- Je grösser der Druck, desto geringer die Handlungsfreiheit

„Notfall“ oder „Krise“?

Notfall

- hohe Dringlichkeit
- Gefahr in Verzug
- akuter Handlungsbedarf (Minuten/Stunden)
- Arzt in der aktiven Rolle
- Patient in der passiven Rolle
- Individuumzentriert
- definierte Notfalldienste

Krise

- weniger hohe Dringlichkeit
- rascher Handlungsbedarf (24-48h)
- geteilte Verantwortung
- Individuum- und systemorientiert
- verschiedene Anlaufstellen

Schnelle Lösungen ?

Notfall-Intervention?

Krisenintervention?

Kurzzeittherapie?

Psychotherapie?

Wieviel Zeit braucht Therapie?

- In Zeiten begrenzter Ressourcen erscheinen schnelle Lösungen attraktiv
- Ende des 19. JH behandelt Freud erfolgreich eine Patientin mit Hysterie in einer Sitzung
- Ende des 20. JH dauerten Analysen mehrere hundert Stunden bei fehlender Evidenz der Wirksamkeit der Langzeittherapien
- Zweite Hälfte des 20. JH Kurzzeittherapien
 - VT z.B. Lazarus
 - Mental Research Institut Palo Alto
 - De Shazer
 - Selvini Palazzoli & Prata

Wieviel Zeit braucht Therapie?

- Definition von Kurzzeittherapien sehr unterschiedlich (Anzahl Sitzungen, Dauer der Therapie)
- Kurztherapien i.d.R. 5-20 (50) Sitzungen
- Kurztherapien haben die Tendenz länger zu werden
- Viele Studien zeigen, dass die grössten Fortschritte in den ersten 8 Therapiesitzungen zu verzeichnen sind
- Grawe fand keine Evidenz für Vorteil von Langzeit- gegenüber Kurztherapien

Wieviel Zeit braucht eine Krisenintervention?

- Keine klaren Definitionen des Begriffs Krise
- Wenig definiert, was eine Krisenintervention ist
- Unklare Abgrenzung gegenüber Kurztherapien
- In der Praxis lohnt es sich aber klar, den Rahmen und das Setting zu definieren

Kurztherapie versus Krisenintervention?

- Kurztherapien sind meist manualisiert
- Kurztherapien sind meist „störungsorientiert“ und „störungsspezifisch“
- Kriseninterventionen sind meist nicht auf individuelle, psychopathologische Störung fokussiert
- Kriseninterventionen fokussieren auf „Störungen im System“ (Partnerschaft, Familie, Arbeitsplatz)

Ist Krisenintervention Psychotherapie?

- Psychiatrische Notfallinterventionen und Kriseninterventionen sind oft auf ein oder wenige Kontakte begrenzt
- Keine Psychotherapie im engeren Sinne
- Psychotherapeutisches Fachwissen und therapeutische Überlegungen unabdingbar
- Interventionen sind oft richtungsweisend (im positiven wie negativen Sinne)
- Interventionen müssen nicht immer psychotherapeutische sein
- (Lang-) Zeitliche Perspektive

Fallbeispiel

Welche Intervention ist die richtige zur richtigen Zeit?

Individuelle versus Standardintervention?

- De Shazer

- Probleme und Lösungen haben nicht zwangsläufig vieles gemeinsam
- Für Lösung braucht es keine detaillierten Kenntnisse des Problems
- Um das Schloss (*Problem*) zu öffnen braucht es nicht zwingend den passenden Schlüssel (*individuelle, massgeschneiderte Intervention*), ein Dietrich (*„Formelintervention“*) ist auch ausreichend

- Selvini Palazzoli et al.

- Entscheidend ist, dass durch die Intervention neue Verhaltensmuster angestoßen werden

Welche Intervention ist die richtige zur richtigen Zeit?

Motivation zur Veränderung?

- Prochaska´s transtheoretisches Modell/
Motivationsstufen zur Veränderung

- Absichtslosigkeit (Precontemplation)
- Absichtsbildung (Contemplation)
- Vorbereitung (Preparation)
- Handlung (Action)
- Aufrechterhaltung (Maintenance)
- Abschluss (Termination)

Welche Intervention ist die richtige zur richtigen Zeit?

Therapeutisches Fenster?

- Z.B. Narrative Interviews

- Nach Suizidversuchen lässt sich durch einen narrativen Ansatz oft eine therapeutische Allianz etablieren
- In den Interviews werden meist relevante Lebensthemen spontan geäußert
- Die Interviews sind nicht zeitintensiv
(K. Michel)

Welche Intervention ist die richtige zur richtigen Zeit?

Spezifische versus „unspezifische“ Wirkfaktoren

- Es gibt kaum kontrollierte Studien zu Wirkfaktoren in der Krisenintervention
- Aus der PT-Forschung ist bekannt, dass sogenannte „unspezifische“ Wirkfaktoren einen grossen Teil der Wirkung ausmachen
- „unspezifische“ Wirkfaktoren sind therapeutische Beziehung und Setting
- „Wirkt die therapeutische Intervention oder die Beziehung?“

Welche Intervention ist die richtige zur richtigen Zeit?

Spezifische versus „unspezifische“ Wirkfaktoren (Fortsetzung)

- Kann im Rahmen einer Krisenintervention überhaupt eine therapeutische Beziehung aufgebaut werden?
- Was wirkt aus Sicht der Therapeuten?
- Was wirkt aus Sicht der Klienten?

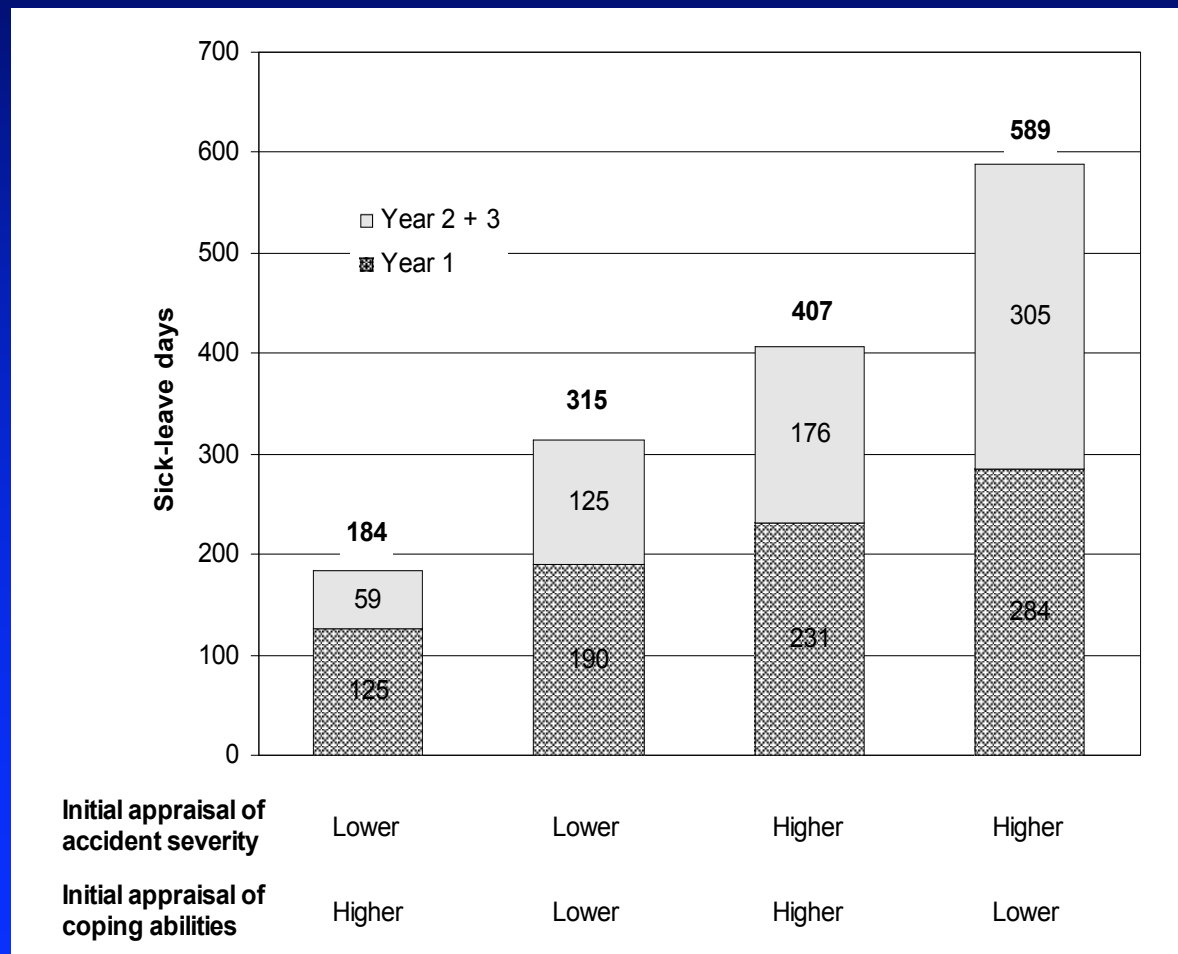
Welche Intervention ist die richtige zur richtigen Zeit?

Erwartungen und Einstellungen

- Erwartungen der Klienten?
- Erwartungshaltung der Therapeuten?
- Kontrollüberzeugungen?

Welche Intervention ist die richtige zur richtigen Zeit?

Zeit der Arbeitsunfähigkeit nach schweren Unfällen



Hepp et al. submitted for publication

Fallbeispiel

Welche Intervention ist die richtige zur richtigen Zeit?

Schlussfolgerungen

- Um handlungsfähig zu bleiben Druck abbauen
- Therapeutische Allianz aufbauen
- Positive Erwartungshaltung fördern
- Erfahrung des generalisierenden Effektes: durch Lösung eines Problems werden auch andere Problembereiche als veränderbar erlebt
- Komplexität reduzieren
- Veränderungspotential in Krisen nutzen
- Langzeitperspektive nicht aus den Augen verlieren



Danke für Ihre Aufmerksamkeit