

WORKSHOP 1

PROPHYLAXE, DEESKALATION UND THERAPIEMOTIVATION

DR.MED. KLAUS-DIETER PFEFFER / SIMONE-S. KASTNER

3. Starnberger gerontopsychiatrischer Fachtag

17.04.2010

INHALTE

➤ Prophylaxe, Deeskalation und Therapiemotivation
MOTTO: Vorsorgen ist besser als Heilen

- ➔ **B**ewegung
- ➔ **E**rnährung
- ➔ **S**tress
- ➔ **S**oziales
- ➔ **E**ntspannung
- ➔ **R**eize

3. Starnberger gerontopsychiatrischer Fachtag

17.04.2010

B EWEGUNG

➤ Bewegung und Beachtung des Bio-Rhythmus

- ➔ interaktive Bewegungsübungen in der Gruppe, möglichst spielerisch wie auch Lockerungs- und Stretchingübungen
- ➔ Vorsatzbildung in Entspannung zur Umsetzung des als sinnvoll und notwendig erkannten: „Walk the Talk“

3. Starnberger gerontopsychiatrischer Fachtag

17.04.2010

E RNÄHRUNG

- ➔ Abgrenzung von sinnvollem und unsinnigem Essen als Ersatzbefriedigung, Essen als Gewohnheit, Kriegsgeneration, Teller leer essen!
- ➔ Funktionen der Nahrungsaufnahme:
 - sinnvolle Ernährungsmaßnahmen, auch unter Beachtung des Bio-Rhythmus
- ➔ Nahrungsergänzungsmittel und prophylaktische Medikationen wie z.B. Anti-Depressiva oder Stimmungsstabilisanzien etc.

3. Starnberger gerontopsychiatrischer Fachtag

17.04.2010

S OZIALES NETZWERK

➤ konstruktive Beziehungen

➤ Vorsorge !

- ➔ Vorsorge treffen für den Fall, dass man selbst nicht mehr in der Lage ist seine Angelegenheiten selbst zu regeln
- ➔ Vollmächterstellung setzt Geschäftsfähigkeit voraus
- ➔ Regelt Aufgabenweise und Befugnisse des Bevollmächtigten

- ➔ Vollmachten (Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung)

3. Starnberger gerontopsychiatrischer Fachtag

17.04.2010

VORSORGE - VORLAGEN



Vorsorgevollmacht

www.bmj.de



Patientenverfügung

www.bmj.de

- Patientenverfügung bei psychischer Erkrankung?
- Was kann geregelt werden?

3. Starnberger gerontopsychiatrischer Fachtag

17.04.2010

S TRESS



- ⇒ Stress-Koping
 - ⇒ Disstressvermeidung
 - ⇒ gesundheitliche Risiken von Disstress
- ⇒ Eskalationsgefahr
 - ⇒ vegetatives Aufschaukeln
 - ⇒ Psycho-physischer Teufelskreis
- ⇒ S wie Sexualität
 - ⇒ Liebe, Sinnlichkeit, Körperkontakt,
 - ⇒ Wellness als wichtige gesundheitliche Vorsorge – bislang noch immer tabuisiert, vor allem in der Gerontopsychiatrie.
 - ⇒ Verweis als Thema eines weiteren psychiatrischen Fachtages bzw. gerontologischen Work-Shops

3. Starnberger gerontopsychiatrischer Fachtag

17.04.2010

E NTSPANNUNG



- ⇒ Eskalationsvorbeugung und –vermeidung
 - Entspannungsübungen: Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Atemgymnastik, Yoga, Musik
 - Eigene Entspannungs- und Regenerationshilfen finden und in die eigene Psychohygiene einbauen
 - Autosuggestion mit Vorsatzbildung: Visualisierungen formelhafter Leitsätze um die Wahrscheinlichkeit des Eintretens der Vorsätze zu verstärken.
 - Deeskalation Strategien zur Deeskalation Hinweis auf extra Work-Shop zu diesem Thema.

3. Starnberger gerontopsychiatrischer Fachtag

17.04.2010

R EIZE



- ⇒ Positive Reize
- ⇒ Reizüberflutung vermeiden
- ⇒ Natur, Wind, Wetter, Sauna, Musik, Tanz, Sport,
 - neue Herausforderungen wie Sprache lernen, geistige Herausforderungen (z.B. Philosophie).
- ⇒ Vor Überreizungen (Lärm, Hektik, Aggressionen, High expressed Emotions) abschirmen

3. Starnberger gerontopsychiatrischer Fachtag

17.04.2010