

NEWSLETTER

Schweizerische Arbeitsgruppe für Physiotherapie in der Psychosomatik und Psychiatrie

November 16

Jahr 2, Ausgabe 4

Inhalte:

Verein SAG PPP	2
Mitgliedschaft SAG PPP	2
Referat	3
International Organisation	4
Publikationen	4/5
Agenda	6
Einzahlungsschein	7

Kontakt Newsletter:

Yvonne Harder
yvonne.harder@pbl.ch

Herausgeber:

Emanuel Brunner
emanuel.brunner@ksw.ch

Daniela Benz
daniela.benz@bluewin.ch

Guten Tag

Im vierten Newsletter lädt euch die SAG PPP zu ihrer ersten öffentlichen Veranstaltung ein. Am 20. Januar 2017 organisieren wir in Winterthur eine Fachveranstaltung zum Thema «Der gestörte Schlaf: Ursache oder Symptom?».

Am 23. September 2016 traf sich der Vorstand der SAG PPP zur ersten Sitzung. Der Vorstand hat sich zum obersten Ziel gesetzt, den Austausch und die Vernetzung von Physiotherapeuten in der Psychosomatik und Psychiatrie zu fördern. Zu dieser Strategie passt die bevorstehende Veranstaltung im Januar 2017.

In diesem Newsletter findet ihr Informationen zur internationalen Dachorganisation der SAG PPP, der International Organisation of Physical Therapy in Mental Health (IOPTMH). Zudem werdet ihr auf zwei interessante Publikationen zum Thema Placebo und Hypervigilanz bei chronischen Schmerzen hingewiesen.

Eine anregende Lektüre wünschen,

Emanuel Brunner

Physiotherapeut MSc
Kantonsspital Winterthur, Fachverantwortlicher Schmerz
emanuel.brunner@ksw.ch

Daniela Benz

Physiotherapeutin FH, Focusingtherapeutin DAF
Lehrbeauftragte BFH Modul Psychiatrie
daniela.benz@bluewin.ch

Gründung des Vereins SAG PPP

Wir, der Vorstand der SAG PPP, möchten uns für euer Vertrauen bedanken. Wir haben die Diskussion um die Erstellung der Statuten als sehr fruchtbar erlebt. Eine solche Hartnäckigkeit im positiven Sinne zeigt das grosse Interesse der Gruppe am Gelingen des Ganzen.

Der Vorstand setzt sich nun wie folgt zusammen:

- Zagorka Pavles & Dörte Watzek (Co-Präsidium)
- Susanne Waldmeier (Finanzen)
- Emanuel Brunner (Internationales)
- Yvonne Harder (Sekretariat)

Nach dem intensiven Austausch an der Gründungsversammlung haben wir in ersten Schritten damit begonnen, die dort definierten Vereinsziele umzusetzen:

- Mit Hilfe von *physioswiss* wurde eine italienische und eine französische Übersetzung der Statuten erstellt. Damit werden wir tatsächlich eine Schweizer Arbeitsgruppe. Im Tessin und in der Romandie haben Physiotherapeutinnen ein Interesse an einer Zusammenarbeit gezeigt.
- Anlässe mit fachlichem Austausch wurden geplant (siehe unten).
- Die nächste Mitgliederversammlung wurde auf den 12. Mai 2017 festgelegt. Neben der ordentlichen Versammlung ist ein fachlicher Austausch geplant.

Weitere Treffen und Ideen wurden an uns herangetragen. Sobald etwas fixiert ist, werden wir diese per Newsletter kommunizieren.

Unsere nächste Vorstandssitzung wird am 07.04.2017 stattfinden. Dabei werden wir die erste Mitgliederversammlung vorbereiten. Anliegen der Mitglieder und Interessenten nehmen wir gern entgegen.

Zagorka Pavles und Dörte Watzek (Co-Präsidium der SAG PPP)

Mitgliedschaft SAG PPP

Für den Aufbau der noch jungen Arbeitsgruppe sind wir auf die Unterstützung unserer Mitglieder angewiesen. Mit einem Jahresbeitrag von **CHF 100** kannst du die SAG PPP unterstützen. Den Einzahlungsschein findest du am Ende des Newsletters. Für weitere Infos kannst du Yvonne Harder kontaktieren (yvonne.harder@pbl.ch).

Mit den finanziellen Mitteln werden primär die Mitgliedschaften bei *physioswiss* und der *International Organisation of Physiotherapy in Mental Health* (IOPTMH) finanziert. Das zusätzliche Geld wird für die Organisation der jährlichen Mitgliederversammlung und von Fachveranstaltungen verwendet. Vielen Dank für die Unterstützung!

Referat, Diskussion und anschliessender Apéro

Der gestörte Schlaf: Ursache oder Symptom?

Referentin: Cristina Staub (Dr. phil., Physiotherapeutin)

Freitag, 20.01.2017, 18.00 – 20.00 Uhr

Anmeldung (erwünscht): emanuel.brunner@ksw.ch

Kosten: Teilnahme ist kostenlos

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW)

Departement Gesundheit, Technikumstrasse 71, 8400 Winterthur

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

In der Schweiz leiden bis zu 45 Prozent der Frauen und 33 Prozent der Männer gelegentlich unter Schlafstörungen. Die Mehrheit der Betroffenen unternimmt nichts dagegen. Doch die Auswirkungen auf die Schmerzempfindung, die Regeneration und weitere Faktoren können gravierend sein. Nach einer kurzen Einführung in die Schlafphysiologie werden verschiedene Schlaf-Teufelskreise erläutert. Selbst bei schon lange andauernden Problemen können Lösungen für einen erholsameren Schlaf gefunden werden. Dann jedenfalls, wenn möglichst viele Aspekte berücksichtigt und individuelle Massnahmen ausprobiert werden.

In der anschliessenden Diskussion sollen Erfahrungen ausgetauscht werden. Zudem versuche ich gemeinsam mit euch Antworten zu verschiedenen Fragen zu finden:

- Huhn oder Ei: War bei euren Schmerz-Patienten erst der Schmerz – oder erst die Schlafstörung?
- Was hilft, wenn die Schutzspannung nachts so gross ist, dass keine Entspannung möglich ist?
- Die Umsetzung von Verhaltenstipps ist tagsüber manchmal schon schwierig. Wie kann das nächtliche Verhalten effizient beeinflusst werden?



Cristina Staub hat 1994 die Physiotherapie Ausbildung im Universitätsspital Zürich absolviert. Im Jahr 2008 konnte sie ihre Doktorarbeit zum Thema Schlaf an der Universität Zürich erfolgreich abschliessen. Heute arbeitet sie als Physiotherapeutin und Schlafberaterin in der klinischen Praxis. Zusätzlich zur klinischen Arbeit hat sie mehrere wissenschaftliche Artikel zum Thema Schlaf publiziert.

Wir würden uns freuen, dich am ersten Fachvortrag der SAG PPP begrüessen zu können. Für eine Im Anschluss an den offiziellen Teil treffen wir uns zu einem Apéro. Über eine frühzeitige Anmeldung wären wir dankbar, kurzentschlossene Besucher sind aber auch willkommen.

Internationale Organisationen



Unsere internationale Dachorganisation, die *International Organisation of Physiotherapy in Mental Health (IOPTMH)*, hat sich vergangenen September zur Vorstandssitzung in Kopenhagen getroffen. Dabei wurden hauptsächlich die Vorbereitungen für die nächste internationale Konferenz in Angriff genommen.

Die Konferenz findet im Jahr 2018 in Island statt. Die genauen Daten sind noch nicht bekannt, werden aber schnellstmöglich in diesen Newsletter kommuniziert. Die SAG PPP würde sich freuen, wenn auch bei der nächsten Ausgabe eine grosse Delegation aus der Schweiz mit Postern und Präsentation präsent sein würde. Informationen zu den vergangenen Konferenzen findet Ihr unter folgender Adresse: <http://www.icppmh.org/Conferences.html>

Vom 11. bis 12. November 2016 findet in Liverpool der vierte Kongress der ER-WCPT statt, der *European Region of the World Confederation of Physical Therapy*. Die IOPTMH organisierte am 11. November ein Symposium zum Thema *Physiotherapy in Mental Health*. Das Symposium wird von Prof. Dr. Michel Probst, dem Präsidenten der IOPTMH, organisiert. Informationen zur Konferenz und dem Symposium findet man hier: <http://www.liverpool2016.com>

Interessante Publikationen

Placebo Effects – Understanding the Mechanisms in Health and Disease.

Benedetti F. Oxford University Press; 2012. 320 S.; \$ 65,00; ISBN 978-0199559121

Bernhard Aebischer hat In *Physioscience* 2016; 12:40-41 eine interessante Zusammenfassung dieses Buches publiziert. Er fasst zusammen, dass die Erwartungshaltung und das konditionierte Lernen wichtige Wirkungsmechanismen des Placebos darstellen.

Die Erwartungshaltung und die Behandler-Patient-Interaktion würden im Buch breit beschrieben und spielten für die Physiotherapie eine wichtige Rolle. Experimentell konnte untersucht werden, dass das Vorhandensein einer positiven oder negativen Erwartungshaltung eine größere Wirkung als ein Medikament oder sogar als ein chirurgischer Eingriff haben kann. Diese Erwartungshaltung hänge von der psychosozialen Situation des Patienten ab und sei so individuell verschieden. Unterstützende positive soziale Interaktionen des Physiotherapeuten seien eine optimistische Kommunikation, Empathie und positiver Zuspruch.

Die vollständige Buchrezension können Abonnenten von Physiopraxis hier nachlesen: <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0035-1567078>

Hypervigilance and chronic pain

Fallbericht von Floor M.H. van der Valk im Rahmen ihres Masterstudiums Physiotherapie in der Psychosomatik in Utrecht.

Abstract

Hintergrund: Aufmerksamkeit und Schmerz sind untrennbar. Hypervigilanz, definiert als gesteigerte, übermässige Aufmerksamkeit auf Schmerzen, kann dazu beitragen, dass Schmerz chronifiziert und dass Einschränkungen von Aktivität und Partizipation entstehen. Für PhysiotherapeutInnen stellt Achtsamkeitstraining eine mögliche Methode dar, um diesen Prozess zu beeinflussen. Dieser Fallbericht beschreibt diese biopsychosoziale Methode in der Behandlung eines Patienten mit chronischen Schmerzen und Hypervigilanz.

Methodik: Der Patient (n=1) dieser Untersuchung im Rahmen einer psychosomatischen Behandlung war ein 67-jähriger Mann mit chronischen, ausweitenden Schmerzen und Hypervigilanz, der unter Einschränkungen seiner Aktivität, Begrenzung der Partizipation und unter psychosozialer Belastung litt. Die Behandlung bestand aus einem sechswöchigen Mindfulness – Based-Insight-Training (MBSR-IT) in Einzelsitzungen, gemäss einer Anpassung nach Brandma's.

Resultate: Nach der Behandlung wurden eine Abnahme der Hypervigilanz und der psychosozialen Symptome, und eine Zunahme der Aktivität und Partizipation gemessen.

Schlussfolgerung: Auch, wenn dieser Fallbericht keine klaren Schlüsse erlaubt, wird Mindfulness-Based-Training als mögliche therapeutische Methode vorgeschlagen. Das Beachten der Hypervigilanz in der Behandlung von chronischen Schmerzen wird empfohlen.

Die Themen der acht Lektionen, die Achtsamkeitsübungen, theoretische Inputs und Hausaufgaben enthielten, waren: «der Autopilot»; «Umgang mit Hindernissen»; «Grenzen»; «Stress»; «Bewusst auf Herausforderungen reagieren»: «Gedanken sind keine Realitäten»; «wie kann ich am besten für mich sorgen?» – und «Umsetzen des Gelernten». Die Achtsamkeitsübungen beinhalteten folgende Elemente: Body-scan, Sitzmeditation, Gehmeditation und Yogaübungen im Liegen.

Der Patient mit einer vielfältigen, dreissigjährigen Leidensgeschichte hatte im Jahr vorher eine Behandlung mit «Graded-Exposure» und Schmerzedukation erhalten. Diese Behandlung hatte sein Aktivitätsniveau erhöht, die Hypervigilanz blieben jedoch unverändert hoch.

Das normalerweise in Gruppen stattfindende MBSR-IT-Training fand in Einzelsitzungen statt, und aufgrund der körperlichen Einschränkungen wurden nur die Yogaübungen im Liegen gewählt.

Interessanterweise nahmen die katastrophisierenden Gedanken nach der Behandlung zu. Die Autorin erklärt sich dies folgendermassen: Das Üben der Achtsamkeit beinhaltet ein Pendeln zwischen Schmerzwahrnehmung und andern Wahrnehmungen/Gedanken. Bestehen katastrophisierende Gedanken, können diese aufgrund eines Verschiebens der Achtsamkeit weg von den Schmerzen zu den Gedanken zunehmen.

Die Fallstudie (englisch oder holländisch), die auch eine Kurzübersicht des Programmes enthält, kann bei der Autorin bestellt werden. fvandervalk@live.nl

Interessante Links zum Thema Psychische Gesundheit

„Was du schon immer über psychische Gewalt wissen wolltest“. Fragen von Jugendlichen und Antworten von Fachpersonen aus der Region Emmental: <http://www.psy-fragen.ch>

Children of parents with mental illness. Eine australische Website mit umfangreichen Informationen rund um die Frage: Was brauchen Kinder mit psychisch kranken Eltern? www.copmi.net

Agenda

Die Agenda zeigt eine Auswahl an Weiterbildungen und Veranstaltungen im Bereich der Physiotherapie in der Psychosomatik sowie in der Psychiatrie. Anregungen für weitere Veranstaltungen für den nächsten Newsletter nehmen wir gerne entgegen.

Wann/Wo	Titel	Informationen
5./6. Dez 2016 2 Tage Zürich	Grundwissen der Gesundheitspsychologie, Salutogenese und Resilienzforschung Was die Seele gesund hält	Matthias Mettner Palliative Care und Organisationsethik http://www.weiterbildung-palliative.ch/images/pdf/2015/broschur/WP_PC_Heilkraefte_der_Seele_Dez_2016_WEB.pdf
20.1.2017 18 – 20h Winterthur	Der gestörte Schlaf – Ursache oder Wirkung ? Dr Phil Christina Staub	Organisiert von der SAGPPP. emanuel.brunner@ksw.ch
2./3. März 2017 Rehaklinik Bellikon 2 Tage	Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) Bei Patienten mit chronischen Schmerzen Kurssprache Englisch	http://kurse.rehabellikon.ch/kurs.php?zgr=&katid=&vid=22838#fuss
20.März 2017 1 Tag Winterthur	Einführungsworkshop IBBAT Basic Body Awareness Therapy Beat Streuli	http://www.rehastudy.ch/angebot/kurse/detail.php?id=&zgr_0=&vid=23030 http://www.bodyawareness.ch/kurse/
7.-14. Okt 2017 1 Woche Algarve	Body-Zen – BBAT meets Zenmeditation Offen für alle Interessierten	http://www.bodyawareness.ch/fileadmin/user_upload/Redaktion/Dokumente/Body-Zen_Kurs-Ausschreibung_Portugal_2017.pdf
8./9. Dez 2017 2 Tage Winterthur	Verhaltenstherapeutische Ansätze in der Therapie	Roberto Brioschi http://www.rehastudy.ch/angebot/kurse/detail.php?id=&zgr_0=&vid=23055
Fortlaufend Berner Fachhochschule	MAS mental Health Pflegepersonen, und andere Gesundheitsberufe	https://www.gesundheit.bfh.ch/uploads/tx_bfhveranstaltungen/2017_Infobroschuere_MAS-Mental_Health.pdf

Einzahlungsschein

Die SAG PPP ist auf die Unterstützung von Mitgliedern angewiesen.

Der Jahresbeitrag für Aktivmitglieder beträgt **CHF 100** und für Passivmitglieder **CHF 50**. Weitere Informationen zum Jahresbeitrag erhält du von Yvonne Harder (yvonne.harder@pbl.ch).

Vielen Dank für deine Unterstützung!

Empfangsschein/Récepissé/Ricevuta	Einzahlung Giro	Versement Virement	Versamento Girata
Empfangung für/Versement pour/Versamento per Basellandschaftliche Kantonalbank 4410 Liestal Zugunsten von/En faveur de/À favore di CH13 0076 9426 4986 8200 1 Schweiz. Arbeitsgruppe Psychosomatik/Psychiatrie Freiestrasse 23 8500 Frauenfeld Konto/Compte/Conto 40-44-0 CHF Erbezahlte von/Versé per/Versato da	Empfangung für/Versement pour/Versamento per Basellandschaftliche Kantonalbank 4410 Liestal Zugunsten von/En faveur de/À favore di CH13 0076 9426 4986 8200 1 Schweiz. Arbeitsgruppe Psychosomatik/Psychiatrie Freiestrasse 23 8500 Frauenfeld Konto/Compte/Conto 40-44-0 CHF Erbezahlte von/Versé per/Versato da 303	Zahlungsbuch/Motif versement/Motivo versamento Erbezahlte von/Versé per/Versato da	
22500093 00020022 Die Annahmestelle L'office de dépôt L'ufficio d'accettazione		000000000000004264986820012+ 070076908> 400000440>	

Newsletter Schweizerische Arbeitsgruppe für Physiotherapie in der Psychosomatik und Psychiatrie

Jahr 2, Ausgabe 4