Goal oder Eigengoal?



Chancen und Risiken von Sucht und Sport

südhang

Bewegt aus der Sucht

Sport und Bewegung als therapeutische Instrumente

Dr. phil. nat. Christa Grossniklaus Tobias Dittrich
Sport- und Bewegungstherapie
Kompetenzzentrum für Mensch und Sucht – Klinik Südhang

südhang

Therapeutisches Klettern

als Beispiel für

sport- und bewegungstherapeutische

Interventionen

- Ziele, Methoden und Effekte

Therapeutisches Klettern (TK)

- Handlungs- und erlebnisorientierte Methode
- Ziel- und prozessbezogen
- TK als ergänzende Intervention zu psychotherapeutischen und psychiatrischen Behandlungsverfahren
- Ganzheitlich ausgerichtet

  ⇨ Körperliche, psychische und soziale Funktionen

südhang

TK in der Klinik Südhang

- Seit über 10 Jahren Bestandteil des Therapieangebots
- Kletterhalle Magnet
- 2 Therapeuten und max. 12 Pat. (max 1:6)
- 1x wöchentlich ca. 3 h
- fakultatives Angebot, nach Anmeldung verbindlich
- Ablauf:

  Besprechung – Aufwärmen – Klettern – Cooldown – Abschlussrunde

südhang

Teilnehmende Patienten

- Patienten der stationären und teilstationären Entwöhnungstherapie
- Abhängigkeitserkrankungen
- sehr häufig körperliche Folge-/Begleiterkrankungen
- häufig begleitende psychiatrische Erkrankungen (Komorbiditäten)

südhang

Psychiatrische Komorbiditäten

- Bis zu 2/3 der Alkoholabhängigen zeigen psychiatrische Probleme (Soyka & Küfner 2008)
- bis zu 1/3 der Alkoholabhängigen leidet unter Angsterkrankungen (Moggi 2007)
- bis zu 73% Affektive Störungen (Lindemeyer 2005)
- Persönlichkeitsstörungen
- ADHS

Häufige „Symptome“

- Beschwerden in Gelenken, Rückenschmerzen
- Schmerzen in den Füssen (Polyneuropathien)
- Konditionelle Schwächen
- Motivationsschwankungen
- Angst
- Selbstüberschätzung (!)
- Konzentrations-/Aufmerksamkeitsdefizite (!)
- Dissoziale Verhaltensweisen (!)

südhang

Fallbeispiel

51-jähriger Patient

- Alkoholabhängigkeit, Tabakabhängigkeit
- Soziophobie, Höhenangst
- Chronische Lumboischialgie
- Probleme mit Bezug auf Berufstätigkeit/drohende Arbeitslosigkeit

➢ Teilnahme am TK im Rahmen der stationären Entwöhnungstherapie





südhang

Allgemeine Ziele der SBT

➔ Verbesserung des psycho-physischen Wohlbefindens zur Unterstützung der Stabilisierung eines/er Pat.

- Verbesserung der **körperlichen** Leistungsfähigkeit und Reduktion von Beschwerden
- Reduktion **psychischer** Störungen bzw. verbesserter Umgang mit Beeinträchtigungen (körperbezogenes Coping)
- Aufbau und Stabilisierung **sozialer** Kompetenzen

südhang

Individuelle Ziele beim TK

- Verbesserung motorischer und sensorischer Fähigkeiten
- Steigerung des Selbstwertes (Selbstvertrauen)
- Steigerung von Motivation und Antrieb
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung und -einschätzung
- Stärkung sozialer Kompetenzen
- Umgang mit Angst
- Stimmungsstabilisierung

südhang

Methoden des TK

- Vermittlung von basalen Klettertechniken
- Vermittlung von Sicherungstechniken:

  Ther - Pat ⇨ Pat - Pat+Pat
- Individuelles „Coaching“
- Coaching Gruppe: Gruppendynamik, Verhalten untereinander
- Gruppenthema
- Teil-direktive Gruppenführung
- Feedback und Reflexion
  - Individuell und Abschlussrunde

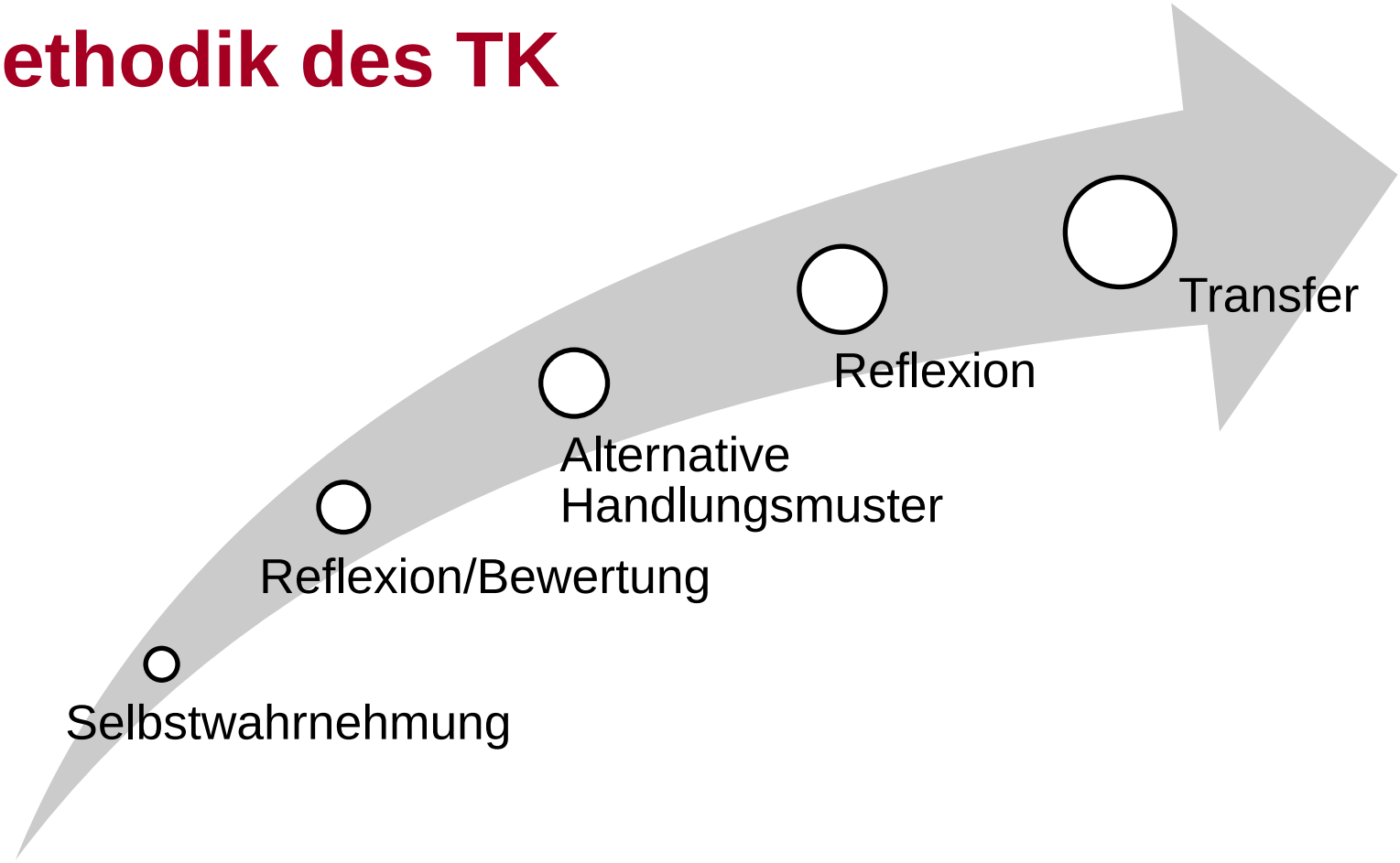


Umgang mit Angst

- Konfrontation mit der angstauslösenden Situation in kleinen Schritten, „sich der Angst stellen“ (vgl. systematische Desensibilisierung)
- Angst beobachten und erkunden, „die Angst kennenlernen“
  - Individuell sehr unterschiedlich
- Entwickeln von angstreduzierenden Techniken (Atmung), „die Angst kontrollieren“
- Reflexion und Bewertung
- Transfer, welche der erlernten Techniken helfen auch im Alltag?

südhang

Methodik des TK



südhang

Selbstwertproblematik

- Reflexion erster Klettererfahrungen:
  - Selbstbewertung ↔ Feedback/Fremdbewertung
  - Diskrepanz zw. Selbst- und Fremdbeurteilung realisieren
- Einüben einer möglichst realistischen Selbsteinschätzung/-beurteilung (Objektivierung der Leistung)
- Übertragen von Sicherungsaufgaben
- positives Feedback durch Therapeut und Gruppe
- «selbstbewusstes» Verhalten bestätigen und anerkennen

südhang

Weitere therapeutische Themen beim TK

- Selbstüberschätzung
- Vertrauen
- Umgang mit Stress
- Dis/soziales Verhalten
- Kommunikation
- Frust/Misserfolg ⇨ Frustrationstoleranz
- Abgrenzungs- und Durchsetzungsfähigkeit
- Leistungsmotivation

südhang

TK vs Training/Sport in Verein und Schule

- Leistung ist nebensächlich
- Persönliche Entwicklung zur besseren Bewältigung einer Problematik
- Reflexion und Selbsterfahrung als basale Voraussetzung
  - für die Bewertung der eigenen Befindlichkeit und
  - zur Entwicklung von Bewältigungsstrategien
- Interdisziplinarität
- Bedeutung des Transfers

südhang

Effekte und Wirksamkeit

- Überwiegend sehr positive Rückmeldungen der Patienten
- Erfahrungen der Therapeuten: wirksames Therapieangebot v.a. bezüglich Selbstwert,

  Umgang mit Angst, soziale Kompetenzen, Motivation
- Bisher liegen kaum Studien zur Wirksamkeit des TK mit Suchtpatienten vor
- eigene Studie, um das TK zu evaluieren und dessen Wirksamkeit zu überprüfen

südhang

Effekte des therapeutischen Kletterns auf Angst, Selbstwert und Selbstwirksamkeit bei PatientInnen mit Alkoholabhängigkeit

L. M. Soravia, E. Stocker, K. Schläfli, N. Schönenberger, M. Schreyer, T. Dittrich, C. Grossniklaus (submitted)

Hintergrund

- 1/3 der Pat. mit komorbider Angststörung
  - schlechteres Therapie-outcome, mehr Rückfällen

    (Moggi 2007)
- Hohe Selbstwirksamkeitserwartung
  - Weniger Rückfälle
  - Grössere Abnahme der Angstsymptomatik

    (Kadden & Litt 2011)
- Tiefer Selbstwert
  - Schlechteres Therapie-outcome
  - Psychischen Störungen

    (Silverstone & Salsali 2003)

Methode

N = 106 alkoholabhängige Patienten

- N = 40, Kontrollgruppe
  - normales Therapieprogramm
- N = 66, Experimentalgruppe
  - normales Therapieprogramm + Therapeutisches Klettern (4-7x)
- Vergleichbar hinsichtlich Geschlecht, Alter, Therapiezeitpunkt

südhang

Datenerhebung

- 3 standardisierte Fragebogen auf Selbstbeurteilung basierend

  - Angstsymptomatik (BAI):

    (Margraf & Ehlers 2007)
  - Selbstwert (MSWS)

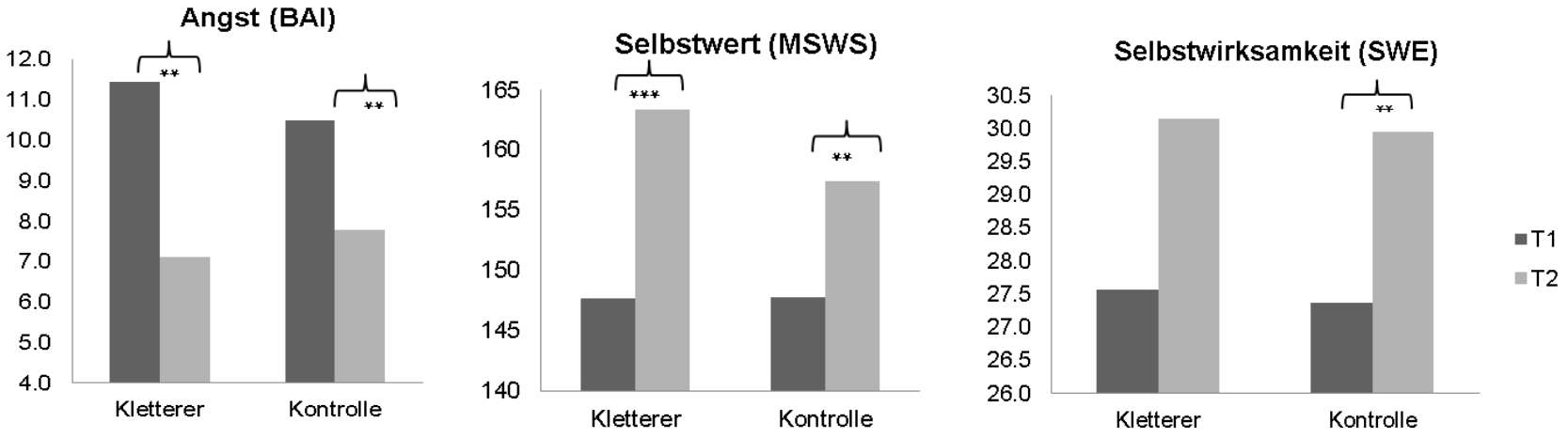
    (Schütz & Selluin 2006)
  - Selbstwirksamkeitserwartung

    (Fleming & Courtney 1984)

- Für EG wurden vor der 1. Kletterstunde und sechs Wochen später
- Für KG in vergleichbaren Zeitabständen des Therapieprozesses

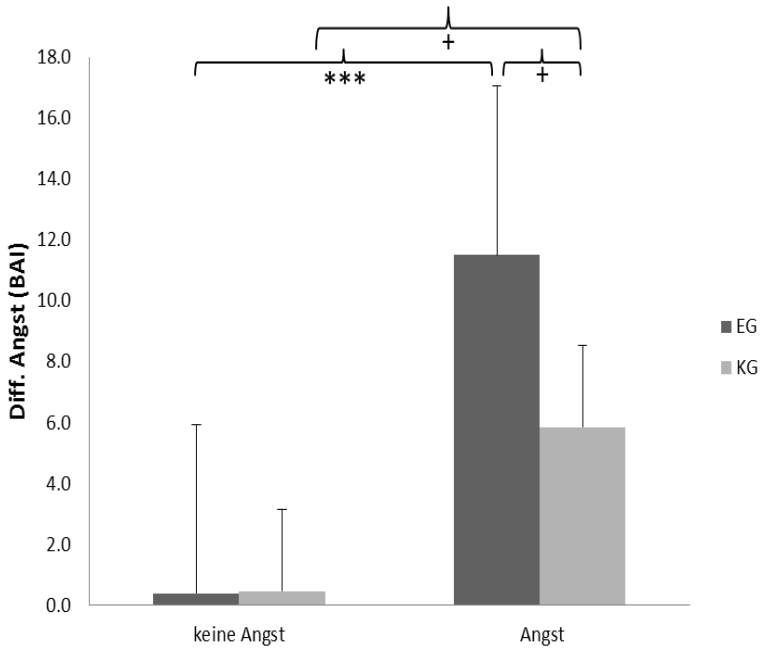
südhang

Resultate: Vergleich Kletterer vs. Kontrolle



- Angstreduktion, Zuwachs im Selbstwert und Selbstwirksamkeitserwartung

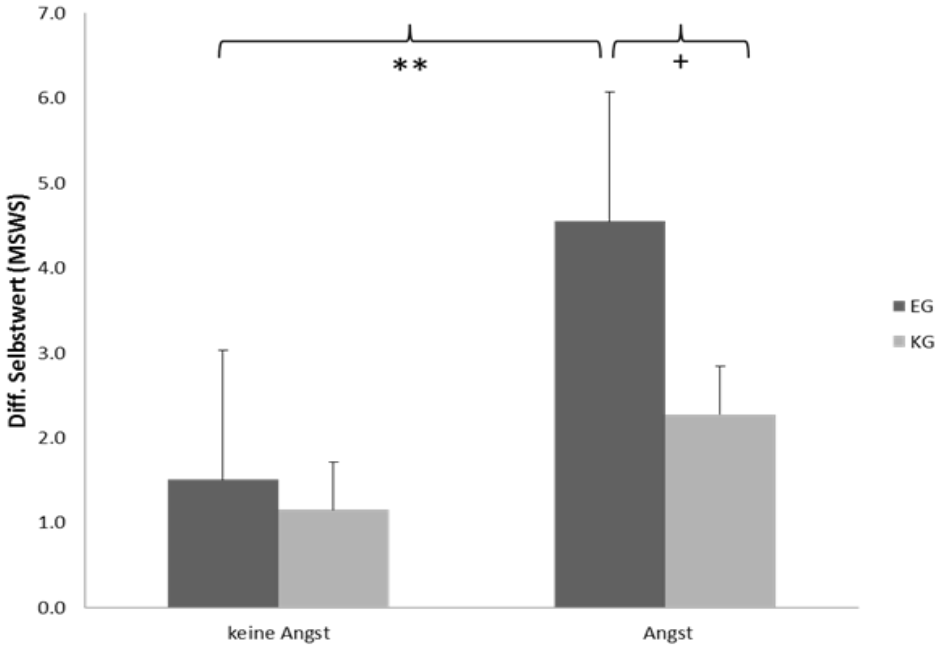
Resultate: Angst vs. keine Angst



- Bei EG tendenziell grössere Symptomreduktion hinsichtlich Angst

südhang

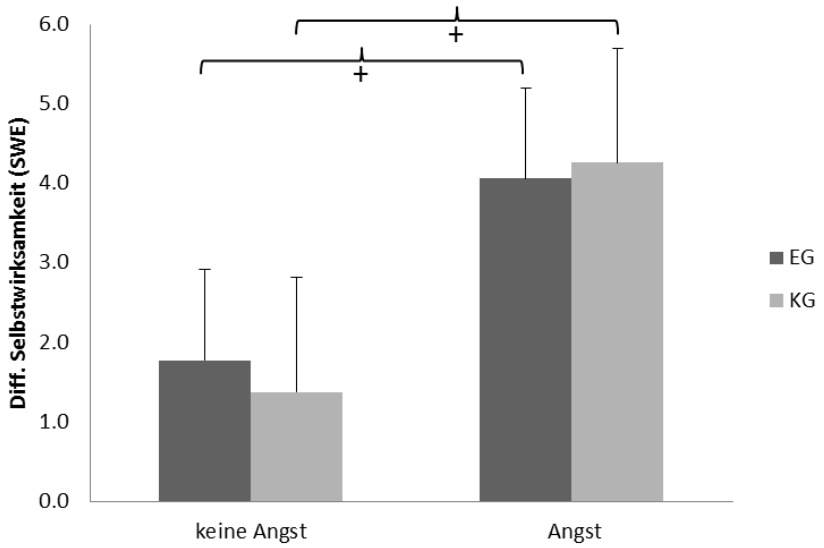
Resultate: Angst vs. keine Angst



- Bei EG grössere Zunahme im Selbstwert

südhang

Resultate: Angst vs. keine Angst



- Einfluss des Klettern nicht spezifisch – Therapie allgemein
- Ängstliche Pat weisen eine tendenziell grössere Zunahme der Selbstwirksamkeit auf als nicht ängstliche

Zusammenfassung & Diskussion/Fazit

- Angstsymptome, Selbstwirksamkeitserwartung und Selbstwert sind wichtige Parameter für Therapie-outcome & Rückfall.
- Das therapeutische Klettern hat einen positiven Einfluss in Bezug auf die Reduktion der Angstsymptome sowie den Zuwachs des Selbstwertes
- Pat. mit zusätzlicher Angstsymptomatik sollten für das therapeutische Klettern motiviert werden. Im Sinne eines Expositionstrainings unterstützt es einen verbesserten Umgang mit Angstsymptomen.

Goal oder Eigengoal?



Chancen und Risiken von Sucht und Sport

südhang

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!