

www.spd.ch

Dr. Roland Weber
 Chefarzt SPD



MAI 2008

EDITORIAL

SCHWERPUNKT

Von Sigmund Freud, dem Begründer der Psychoanalyse, ist folgende Anekdote überliefert: Sagt eine Klientin zu ihm: «Herr Doktor, es ist schön, dass Sie sich jedesmal so nett mit mir unterhalten, und ich will auch nicht verhehlen, dass es mir ein gutes Stück besser geht, aber wann beginnen Sie jetzt mit der Kur für mein Leiden?» Sagt Freud zu ihr: «Gnädige Frau, unsere Unterhaltung ist die Kur!»

Psychotherapie im Sozialpsychiatrischen Dienst

www.spd.ch/sozialpsychiatrie

Die Entdeckung, dass «reden nützt», markierte vor über 100 Jahren die Geburtsstunde der modernen Psychotherapie. Dieser Befund ist seither mittels wissenschaftlicher Methoden unzählige Male bestätigt und es sind zusätzlich eine ganze Reihe von Wirkfaktoren identifiziert worden. Psychotherapie gehört zu den wirksamsten Heilmethoden in der Medizin.

Trotzdem ist es immer wieder schwierig einsichtig zu machen, dass psychisch verursachte Beschwerden mit «Reden allein» behandelt werden können. «Sprechen kann ich doch auch mit einer guten Freundin, oder Kollegin» ist ein oft gehörter Einwand. Der nebenstehende Artikel versucht, das Wesen der Psychotherapie verständlich zu machen. Psychiatrische Psychotherapeuten durchlaufen eine lange Ausbildung: Nach zwölf Jahren Schulbildung folgen ebenso viele Jahre Aus- und Weiterbildung, und zusätzlich noch eine viele hundert Stunden umfassende spezielle psychotherapeutische Ausbildung. Psychotherapie ist unter anderem deshalb so anspruchsvoll, weil der Therapeut seine Person sozusagen als Instrument in die Therapie einbringt und sich selbst entsprechend sorgfältig schulen muss.

In der Psychiatrie werden heute – dem bio-psycho-sozialen Modell der Störungsgenese entsprechend – therapeutische Verfahren kombiniert; neben der Psychotherapie kommen somatische (meistens in Form von Medikamenten), soziotherapeutische und rehabilitative Ansätze zum Tragen. Hierfür hat sich der Begriff der Integrierten psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlung eingebürgert, eine Vorgehensweise, für die oft multi-disziplinäre Teams notwendig sind, wie sie in Sozialpsychiatrischen Diensten vorhanden sind.

■ Martin Rüter, Psychologe FSP, lic. phil. I



Psychotherapie ist im Sozialpsychiatrischen Dienst ein zentrales Element der Behandlung. Definiert wird sie als «Heilverfahren durch psychologische Mittel», praktisch handelt es sich in der Regel um regelmässige Gespräche, meistens ca. eine Stunde, in unterschiedlicher Frequenz, über einen kürzeren oder längeren Zeitraum. In speziellen Formen – Maltherapie, Körperorientierte Therapie – können neben dem Gespräch auch andere Ausdrucksformen im Zentrum stehen.

Störungskonzept der Psychotherapie

Viele psychische Erkrankungen erscheinen – nicht zuletzt den von ihnen betroffenen Menschen – irrational. Jemand wird auf der Strasse von Angstattacken überfallen, obwohl weit und breit keine Gefahr in Sicht ist.

Jemand hat keine Energie, am Morgen aufzustehen. Das Leben erscheint grau und öde, obwohl man alles hat – Auskommen, Besitz, Familie und Freunde. Oder der Körper verhält sich eigenartig: Kopfweh, Rückenschmerzen ohne Verletzung, u.ä. – Appelle an die Vernunft helfen nicht, die Betroffenen sagen sich dasselbe selbst immer wieder und liegen zum Teil regelrecht in einem Kampf mit sich.

Im Unterschied zum somatisch-psychiatrischen System betont Psychotherapie weniger den Krankheitscharakter solcher Phänomene. Sie greift diese als Fehlentwicklungen, welche letztlich in einen aktuellen oder früheren Sinnzusammenhang gestellt werden können, und im Prinzip durch Weiterentwicklung veränderbar sind. Häufig gehen sie zurück auf eingeschliffene Verhaltensmuster, welche in der Kinderzeit sinnvoll waren, z.B. um die Loyalität zu den Eltern aufrechtzuerhalten und sich ihre Unterstützung zu sichern – Verhaltensmuster, die später in Krisen immer wieder aktiviert werden, dann aber nicht mehr «passen». Oder es handelt sich um globale oder teilweise Erschütterungen des Selbstverständnisses, wie wir in der Welt stehen, d.h. unserer Identität. Vielleicht konnte sie sich – durch Deprivation, frühe Traumatisierungen, ein rigid moralisches Milieu o.ä. – nie recht entwickeln. Vielleicht gab es später akute – z.B. Unfälle, Krieg, lebensbedrohliche Erkrankungen – oder chronische Traumatisierungen. Störungen können auch auf eine aktuelle Krise zurückgehen, oder vielleicht waren auch schon die biologischen Bedingungen nicht

optimal – so wie Körperkraft etwa angeboren ist, aber auch trainiert werden kann, kommen Menschen auch mit einem unterschiedlich stabilen Nervenkostüm auf die Welt.

Arbeitsweise

Psychotherapie schafft zunächst mal einen Raum, der akzeptiert, was ist. In dem Masse, wie die therapeutische Beziehung als sicher und nicht wertend erlebt wird, kann ein Patient eine solche Beziehung auch sich selber gegenüber einnehmen. Zu sich selber ein freundlicheres, vielleicht auch humorvolleres, Verhältnis zu entwickeln, fördert allgemein das Selbstwertgefühl. Es hilft dadurch, sich selber besser wahrzunehmen und das eigene Handeln und Verhalten flexibler zu gestalten, vielleicht dann auch bestimmte Ziele anzusteuern und einzuüben. Verhaltensweisen oder Gefühle, die ärgerlicher- und unverständlicher immer wieder ähnlich ablaufen, können quasi aus Distanz be-

trachtet und zurückverfolgt werden, um ihren versteckten oder früheren Sinn wieder zu erleben. Häufig verändern sich dann diese Gefühle, und Verhaltensänderungen sind nicht mehr so schwierig, – ein Verhaltens- und Erlebenskomplex kann sich weiterentwickeln, der Patient quasi aus seinen Symptomen herauswachsen. Entsprechend heilt sich unter den Voraussetzungen einer Psychotherapie die Patientin letztlich selber. Es gibt diverse psychotherapeutische Schulen, mit jeweils eigenen Grundannahmen über Störungskonzepte, Wirkungsweise und Ziele einer Psychotherapie. Sie stellen jeweils andere Elemente ins Zentrum: Die Psychoanalyse und die daraus entstandenen humanistischen Therapieverfahren – z.B. Gesprächspsychotherapie und Gestalttherapie – betonen die psychotherapeutische Beziehung, den Wachstumsgedanken, das Verständnis der Symptomatik resp. des Menschen, der diese Symptome erlebt. Sie postulieren unbe-

wusste Persönlichkeitsanteile, deren Erkenntnis dem Patienten grösseren Handlungsspielraum verleiht. Die Verhaltenstherapie und daraus abgeleitete Verfahren wie die neuere Kognitive Verhaltenstherapie oder auch sog. Lösungsorientierte Verfahren versuchen, die Ziele des Patienten direkt anzugehen, etwa durch gedankliches resp. imaginiertes «Probearbeiten» oder durch ein System von Übungen. Sog. «systemische Verfahren» beachten in erster Linie die aktuell nächsten Beziehungen eines Patienten, und arbeiten daher vorzugsweise nicht nur mit einer Person, sondern etwa einer Familie. In der Regel erlernen und brauchen Psychotherapeuten neben ihrer ursprünglichen Schule auch Elemente von weiteren Verfahren. Der SPD hat sich keiner speziellen Schule verschrieben. Er nutzt im Gegenteil die befruchtende Möglichkeit des Austausches zwischen gut ausgebildeten Psychotherapeuten unterschiedlicher Richtungen und der Methodenintegration.

INTERN

Der Sozialpsychiatrische Dienst 2007

www.gesundheit-schwyz.ch

■ Dr. med. Roland Weber, Chefarzt

Das Jahr 2007 brachte dem SPD eine Reihe zukunftsgerichteter Neuerungen, deren Umsetzung viel Aufwand in Anspruch nahm.

An erster Stelle ist hier der Bezug **des neuen Beratungs- und Informationszentrums in Goldau** im August 2007 zu nennen. Damit sind erstmals alle Fachbereiche des Dienstes unter einem Dach vereint. Die Zweigstellen an der Rigistrasse und an der Gotthardstrasse in Goldau sowie im Steigsteg in Schwyz konnten so aufgehoben werden. Die neue Betriebsstruktur erlaubt ein noch engeres Zusammenarbeiten der verschiedenen Fachbereiche und macht den SPD als Kompetenzzentrum im Dienste der psychosozialen Gesundheit für den Kanton Schwyz sinnlich erlebbar. Am ersten Dezember fand die offizielle Eröffnung unter Beteiligung des Präsidenten unseres Trägervereins, Herrn Hans-Ruedi Mächler und des Herrn Regierungsrates Armin Hüppin, sowie ein sehr gut besuchter Tag der offenen Tür statt.

Gleichzeitig mit dem Umzug wurde in den Räumlichkeiten in Goldau eine **neue zentrale EDV-Anlage** für den ganzen Dienst eingerichtet. Diese ist via kantonseigenes Glasfaserkabel mit den bestehenden Aussenstellen in Lachen, Einsiedeln und Pfäffikon (Paar- & Familienberatung) verbunden.

Unsere präventiv tätigen Bereiche (Fachstelle für Suchtprävention, Fachstelle für Aidsfragen und die Stelle für Sekundärprävention im Alkoholbereich) wurden mit einem erweiterten Leistungsauftrag in die **Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention** überführt. Sie bietet ihre Leistungen unter dem Namen «gesundheit schwyz» an. Neben einem Informations- und Beratungszentrum, das alle Aspekte von Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention abdeckt und der ganzen Bevölkerung zur Verfügung steht, werden in den thematischen Schwerpunkten Alkohol, Tabak, Ernährung & Bewegung, psychische Gesundheit und Sexualität & Aids Projekte und Kampagnen durchgeführt.

Unsere «Sozialpsychiatrische Tagesstätte» in Einsiedeln wurde per 1.1.2007 in die neu konzipierte **«Integrierte Sozialpsychiatrische Tagesstätte» (IST)**, welche gemeinsam mit der Stiftung Phönix und BSZ im Rahmen eines dreijährigen Pilotprojektes betrieben wird, eingebunden. Dank der Zusammenlegung innerkantonalen Ressourcen mit spezifischem Know-how soll IST eine vielseitige und kostengünstige, zukunftsweisende Alternative zu herkömmlichen halbstationären Angeboten, namentlich in ländlich strukturierten Regionen, sein. Sie ist bestrebt, Aspekte einer Akut-tagesklinik, die in Krisensituationen eine Vollhospitalisation verhindern oder verkürzen kann, mit einer Einrichtung zur Förderung von Langzeitkranken zu verbinden. Das flexibel auf den Einzelfall und seine Entwicklung angepasste Angebot entspricht aktuellen Tendenzen zeitgemäßer halbstationärer Angebote. Besondere Vorteile des Konstrukts sind der nahtlos mögliche Übergang in eigentliche berufsrehabilitative Prozesse und die Möglichkeit der bedarfsweisen Betreu-

ung auch an Wochenenden. Das erste Betriebsjahr verlief sehr erfreulich. Es wurden gesamthaft 103 Patienten in 4159 Halbtageseinheiten behandelt. Dabei konnte unter anderem die Arbeitsintegration der Teilnehmer deutlich verbessert werden.

2007 wurden in den kurativen Fachstellen insgesamt 1978 Patienten (2006: 1854) in 18'722 Konsultationen behandelt. (2006: 18'553). Bei einem Stellenetat von 18.25 Therapeutenstellen sind das über 1'000 Konsultationen pro Mitarbeiter.

Der **Liaisonspsychiatrische Dienst** im Spital Schwyz entwickelte sich sehr erfreulich. Es fanden insgesamt 151

Konsilien (2006: 131) auf allen stationären Abteilungen des Spitals und vielfältige liaisonpsychiatrische Betreuungen statt. Gegenüber den Vorjahren haben die Beratungen von Spitalmitarbeitern sowohl in beruflichen («bedside teaching», Coaching) wie persönlichen Belangen zugenommen.

Das **betreute Freizeitangebot** fand im üblichen Umfang statt. Es beinhaltete eine Ferienwoche für Patienten in Mallorca, ein verlängertes Wanderwochenende im Tessin sowie vier Tagesausflüge (Wanderung, Sportanlass, u.a.). Dabei wurden insgesamt 232 Kliententage gezählt. Das Angebot richtet sich an psychisch Kranke

mit sozialen Defiziten, denen entsprechende Aktivitäten und Erlebnisse sonst nicht möglich wären. Über Aktivierung und soziales Training kommt ihm auch therapeutische Bedeutung zu.

An der Fachstelle für Paar- und Familienberatung wurden 786 Klienten (2006: 809) beraten. Paar- und Familienberatung nahmen 659 Klienten in Anspruch, Sexual- und Schwangerschaftsberatung 127 Klienten.

Eine umfassende und kommentierte Leistungsstatistik finden Sie in unserem ausführlichen Jahresbericht auf unserer Homepage.

ETCETERA

Beiträge der Fachstellen für Alkoholfragen, Drogenfrage, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie

Neue Ärzte in Lachen und Einsiedeln.



Frau Danjiela Staletovcic arbeitet seit dem 1. Januar 2008 als Assistenzärztin an unseren Beratungsstellen in Lachen und Einsiedeln. Frau Staletovcic arbeitet seit fünf Jahren

in psychiatrischen Institutionen, zunächst der Integrierten Psychiatrie Winterthur, und alsdann der Psychiatrischen Klinik Zugersee.



Herr Martin Leitinger arbeitet seit dem 1. Mai 2008 als Assistenzarzt an unserer Beratungsstelle Lachen. Er verfügt bereits über je eine abgeschlossene Fach-

arztausbildung in Allgemeinmedizin und in Neurologie. Ausserdem arbeitete er während drei Jahren in Psychiatrischen Institutionen, davon ein Jahr in Rankweil in Österreich und zwei Jahre in der Klinik St. Urban, Luzern.

Neue Oberärztin in Goldau



Frau Angelika Toman arbeitet seit dem 1. Mai 2008 als Oberärztin an unserer Beratungsstelle in Goldau. Frau Toman ist Fachärztin für Neu-

rologie und Fachärztin für Psychiatrie & Psychotherapie. Sie absolvierte ihre psychiatrische Weiterbildung an der Klinik Schlössli in Oetwil a. S. sowie an unseren Beratungsstellen in Lachen und Einsiedeln. Wir freuen uns, sie für diese anspruchsvolle Tätigkeit gewonnen zu haben. Frau Toman ist Nachfolgerin von Dominique André, der in der Nordwestschweiz eine eigene Praxis eröffnen wird.

Neue Fachmitarbeiterin gesundheit schwyz



Frau Judith Reichmuth begann am 1. Mai 2008 als neue Fachmitarbeiterin der Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention. Als promovierte Sozialpäda-

gogin an der Universität Zürich arbeitete sie zuletzt als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Hochschule Luzern. Sie wird bei uns das Schwerpunktthema psychische Gesundheit betreuen. Frau Reichmuth ist die Nachfolgerin von Alice Keller, die eine neue Stelle als Psychologin der Kantonspolizei Zürich angetreten hat.

Black out – Time out

Die Machbarkeitsstudie Black out – Time out (s. SPD AKTUELL 1 / 2007) konnte im Jahr 2007 mit der Katamn-

se abgeschlossen und mit Hilfe von Prof. Dr. Martin Sieber ausgewertet werden.

Insgesamt wurden in der Screeningbefragung N=239 PatientInnen der inneren Medizin im Jahr 2006 angesprochen, das entspricht einem Anteil von 24.7% aller Eintritte.

Von den 239 angesprochenen PatientInnen haben 36 (15%) den Fragebogen aus unterschiedlichen Gründen nicht oder nur teilweise ausgefüllt. Es stehen somit von 203 PatientInnen Daten zur Verfügung.

Auf alle 203 Personen bezogen erhalten wir eine Rate von Personen mit auffälligem Alkoholkonsum von rund 10%, dies aufgrund der Screeninginstrumente (11.3%) und der subjektiven Selbsteinschätzung (8.9% bis 15.2%). Bemerkenswert ist, dass 15.2% motiviert sind, ihren Konsum zu reduzieren oder dies in letzter Zeit bereits getan haben. Sechs Monate nach der Spitalentlassung bewerten 95% die damalige Befragung im Spital nach Problemen in Zusammenhang mit dem Alkoholkonsum als gut oder sehr gut. – Obwohl nur wenige Personen anlässlich der Spitalbefragung ein Alkoholproblem angaben, sind deutlich mehr der Meinung, dass der im Spital ausgefüllte Fragebogen sie dazu angeregt habe, mehr auf die Konsumgewohnheiten zu achten. In der Kontrollgruppe sind es 19.4%, in der Interventionsgruppe 27.3%. Detaillierte Angaben zu den Studienergebnissen sind bei der Autorin erhältlich.

PRAEVENTIV

Beiträge der Fachstelle Paar- und Familienberatung und der Gesundheit Schwyz

GESUNDHEIT SCHWYZ

www.gesundheit-schwyz.ch

BODY TALK

Gesundheitsförderung in der Pubertät
ein Unterrichtspaket
CH 2007 / Schweizerdeutsch

In den Kurzfilmen der DVD BODY TALK – Gesundheitsförderung 12- bis 16-jähriger Mädchen und Jungen – berichten Jugendliche über ihre Erfahrungen und Gefühle in der Pubertät. Neugier, Mutprobe, Risiko und Rausch, eine aufregende Zeit voller Spannungen. In dieser Entwicklungsphase werden Weichen gestellt für ein zukünftiges gesundes oder gefährdetes Leben. Mädchen und Jugend müssen den Anforderungen der Familie, Schule und der Freizeit gerecht werden und sich gleichzeitig intensiv mit der Entwicklung des eigenen Charakters befassen. Sie müssen sich über die Wirkung ihrer Persönlichkeit auf Andere klar werden und herausfinden, welchen Platz sie in ihrer Umwelt einnehmen. Gelingt ihnen das nicht, leidet die Gesundheit.

DVD: 9 Filmportraits von Jungen und Mädchen + 2 Kurzfilme zu «Ernährung/Bewegung» und «Sexualität».
CD-ROM: Hintergrundinformationen, Arbeitsblätter und didaktische Hinweise

Gratis Verleih in der Mediothek von
gesundheit schwyz
Bestellen: atvassmann@aol.at,
CHF 48, zuzüglich Versandkosten

Think about – ein Interventionsprogramm für Jugendliche mit Alkohol- oder Cannabisproblemen

Etwa 10 bis 20% der Jugendlichen im Alter von 12 bis 18 Jahren fallen auf durch Disziplinprobleme in der Schule, zeigen schlechte Leistungen, rauchen, kiffen und trinken regelmässig Alkohol, haben kein förderliches Zuhause, werden straffällig oder sind gewalttätig. Oft verstecken sich hinter diesem Verhalten psychische Beeinträchtigungen wie Depressionen, Ängstlichkeit, Hyperaktivität und Suizidgedanken. Gefährdete Jugendliche brauchen Erwachsene, die intervenieren und die richtigen Wege bahnen, und ein Umfeld, das von ihnen Leistungen und

angemessenes Verhalten fordert: Schulen, Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter, Berufsbildner, Jugendorganisationen, Sozialbehörden aber auch Ärzte und Spitäler.

Wenn Suchtmittelkonsum das Fortkommen in der Ausbildung hindert oder zu Verhaltensauffälligkeiten führt, kann die erwachsene Bezugsperson den Jugendlichen/die Jugendliche auffordern, am Programm **Think about** teilzunehmen oder das gar zur Bedingung machen für eine weitere Zusammenarbeit. Im Programm **Think about** kann der Jugendliche im Gespräch mit erfahrenen Fachpersonen seine Sicht der Dinge darlegen, überprüfen und Wege finden, die Aufgaben, vor denen er steht, erfolgreich anzugehen.

Think about ist ein Interventionsprogramm für Jugendliche,

- die zwischen 12 und 18 Jahre alt sind und im Kanton Schwyz wohnen
- die wegen ihres Trinkens oder Kiffens Probleme bekommen haben
- die deswegen von der Jugendanwaltschaft verurteilt worden sind
- die mit ihrem Konsumstil gesundheitliche Risiken eingehen
- die eigentlich gar nicht jedes Wochenende zugehörnt sein möchten und es trotzdem meistens sind

Think about gibt es in zwei Formen

- Think about Denkpause. Einmaliger Kurs von 2 ½ Std. (auf Anordnung der Jugendanwaltschaft für Erstverzeigte)
- Think about Neustart. Vier Gesprächen über 5 bis 7 Wochen. Ein Gespräch mit den Eltern ist mit eingeplant.

Information, Beratung und Anmeldung beim SPD in Goldau (041 859 17 27) oder in Lachen (041 451 27 17).

Fachstelle für Paar- und Familienberatung

www.spd.ch/paarfamilie

Lustvolle Partnerschaft leben als Jahresmotto 2008 der Fachstelle für Paar- und Familienberatung

Während um 1800 die durchschnittliche Ehedauer 15 Jahre betrug, dauer-

te sie 1970 schon 43 Jahre. Trotz hoher Scheidungszahl wurde noch nie soviel Ehezeit mit einander verbracht wie heute.

Dass den meisten Paaren im Laufe ihres langjährigen Zusammenseins manchmal oder länger die Lust abhanden kommt, ist normal. Oft ist es schwierig eine Antwort auf die Frage zu finden, was dagegen getan werden kann. Alltagsroutine, Stress und Langeweile reduzieren die Freude an der Partnerschaft und gefährden die Beziehung. Alles, was die Alltagsroutine auflockert, den Umgang mit Stress verbessert und die Langeweile verkleinert, schafft ein Guthaben gegen das Risiko einer Trennung.

Diese Fähigkeiten sind lernbar, und unsere Fachstelle bietet mittels Beratung in allen drei Bereichen eine Trainingsmöglichkeit an. Neben der Beratung gibt es die Möglichkeit, an lustvollen Abenden teilzunehmen, die in Zusammenarbeit mit dem fasson theater Lachen gestaltet werden. Am Abschlussabend, am 22. November 2008, wird das Duo Pfeffermond mit seinem Programm lustfördernd auf die Beziehung der Anwesenden einwirken.

Impressum

Redaktionsteam

Denise Johansen, Freddy Businger (Leitung), Martin Rütter

Kontakt

Freddy Businger, gesundheit schwyz
Centralstrasse 5d
6410 Goldau
Tel. 041 859 17 27 / Fax 041 859 17 29 / freddy.businger@spd.ch

Zweigstellen

SPD Lachen
Mittlere Bahnhofstrasse 1
8853 Lachen
Tel. 055 451 27 17 / Fax 055 451 27 19 / spd.lachen@spd.ch

SPD Goldau
Centralstrasse 5c
6410 Goldau
Tel. 041 859 17 17 / Fax 041 859 17 19 / spd.goldau@spd.ch

SPD Einsiedeln
Spitalstrasse 30
8840 Einsiedeln
Tel. 055 412 22 33 / Fax 055 422 13 75 / spd.einsiedeln@spd.ch

gesundheit schwyz, Gesundheitsförderung und Prävention
Centralstrasse 5d
6410 Goldau
Tel. 041 859 17 27 / Fax 041 859 17 29 / gesundheit-schwyz@spd.ch

Fachstelle für Paar- und Familienberatung
Centralstrasse 5d
6410 Goldau
Tel. 041 859 17 37 / Fax 041 859 17 39 / familienberatung.goldau@spd.ch

Fachstelle für Paar- und Familienberatung
Oberdorfstrasse 2
8808 Pfäffikon
Tel. 055 410 46 44 / Fax 055 410 46 94 / familienberatung.pfaeffikon@spd.ch

Layout/Satz/Druck

Druckerei am See GmbH, Arth