

MAI 2021

punktum.

Achtsamkeit

Psychotherapie mit Yoga-Tools

Einblicke ins Resilienztraining

Ommm und tief durchatmen – und nun?

Das verheissene Stück vom Glück

Stabwechsel im SBAP-Präsidium

KINDER- UND HAUSÄRZTLICHE PRAXIS

Wie können psychische Störungen frühzeitig erkannt werden?

Haus- und KinderärztInnen sind die Ärzteguppe, die von der Bevölkerung am häufigsten aufgesucht wird. Entsprechend gross ist hier das Präventionspotenzial. Ein vom Institut für Gesundheitswissenschaften und vom Psychologischen Institut der ZHAW umgesetztes und vom BAG finanziertes Forschungsprojekt zielt darauf ab, den Bedarf in der Kinder- und Hausarztpraxis beim Thema psychische Gesundheit und Krankheit zu identifizieren und in Abstimmung mit den ÄrztInnen Massnahmen zu entwickeln, welche die Prävention, die Früherkennung und die Behandlung von psychischen Störungen fördern.

Bereits Kinder und Jugendliche haben seelische Probleme und psychische Störungen. Gerade während der aktuellen Corona-Pandemie leiden Kinder und Jugendliche besonders. Doch psychische Störungen sind bei Kindern und Jugendlichen oft gar nicht so leicht zu erkennen. Besonders Kinder drücken dies oft durch somatische Schmerzen und körperliches Unwohlsein aus. Hier können Kinder- und HausärztInnen eine wichtige Rolle spielen. Sie sehen die jungen PatientInnen regelmässig und kennen sie deshalb gut, oft auch deren ganze Familien. Wie können die GrundversorgerInnen noch mehr dafür sensibilisiert werden, mögliche psychische Faktoren zu erkennen? Genau das war der Inhalt des Forschungsprojekts «Psychosomatische Komorbiditäten: Prävention und Früherkennung in der kinder- und hausärztlichen Praxis».

Gemeinsam mit dem Institut für Gesundheitswissenschaften der ZHAW setzte das Psychologische Institut der ZHAW das Projekt um. Das Ziel des durch das BAG im Rahmen des Förderprogramms «Interprofessionalität» finanzierten Projekts bestand in einem ersten Schritt darin, geeignete Instrumente zu recherchieren oder zu entwickeln, welche die Kinder- und HausärztInnen darin unterstützen, psychische Störungen früher zu erkennen.

Situationsanalyse und Konzepterarbeitung Zunächst führten wir eine Literaturrecherche zu Screening-Instrumenten für die Erkennung von psychischen Störungen durch. Sie orientierte sich am üblichen Vorgehen bei systematischen Literaturreviews. Da die Screening-Instrumente für die deutsch-, französisch- und italienischsprachigen Landesteile einsetzbar sein mussten, wurde in den genannten drei Sprachen recherchiert. Ausserdem wurde die Recherche getrennt für das Erwachsenen- und für das Kinder- und Jugendalter vorgenommen.

In verschiedenen Fokusgruppen mit Haus- und KinderärztInnen aus der deutsch- und italienischsprachigen Schweiz wurden die Ergebnisse der Literaturrecherche vorgestellt. In der französischsprachigen Schweiz fanden sich trotz intensiver Bemühungen keine interessierten ÄrztInnen für eine Fokusgruppe. In der Diskussion wurde der Mehrwert der gefundenen Screening-Instrumente zur verbesserten Erkennung von psychischen Störungen in der haus- und kinderärztlichen Praxis eingeschätzt. Der Vorschlag eines flächendeckenden Einsatzes von Screening-Instrumenten in der haus- und kinderärztlichen Praxis stiess auf viel Skepsis. Zum einen wurde deren Anwendung als störend für die Beziehung zu den PatientInnen empfunden; wenn, dann müsste der Einsatz immer auch in das ärztliche Gespräch eingebettet sein – so die vorherrschende Meinung. Ein anderer Vorbehalt betraf die Genauigkeit und Verlässlichkeit der Instrumente, zum Beispiel hinsichtlich der festgelegten Cut-off-Werte. Auch wurde die Befürchtung geäussert, Screenings würden den Blickwinkel allzu sehr einengen. Das herkömmlich angewendete, professionelle ärztliche Gespräch wurde als das beste Diagnostik-Instrument erachtet. Einzig die Kinder- und Jugendärzteschaft im Tessin gab an, genannte Screening-Instrumente regelmässig einzusetzen.

Der Einsatz von Screening-Instrumenten für psychische Störungen wurde somit sehr kritisch beurteilt, was neue Fragestellungen mit sich brachte: Gibt es andere Mög-

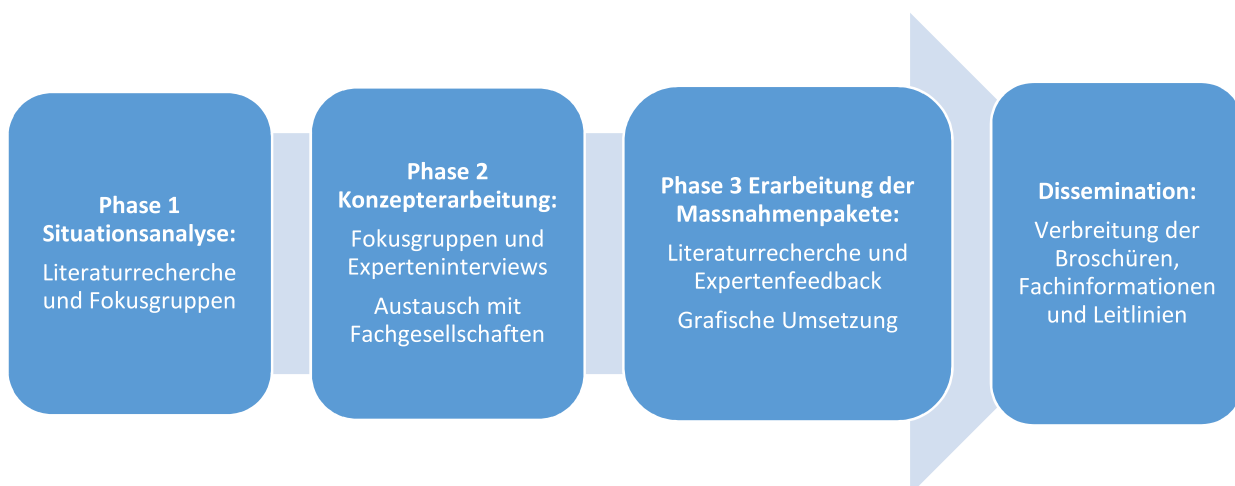


Abbildung: Projektphasen.

Kinder- und hausärztliche Praxis



Agnes von Wyl

Dr. phil., ist Professorin für Klinische Psychologie und Leiterin Fachgruppe Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Psychologie. Eidgenössisch anerkannte psychoanalytische Psychotherapeutin. Interessenschwerpunkte: Psychotherapieforschung, Säuglings- und Kleinkindforschung, Emerging Adulthood.

lichkeiten, die Früherkennung von psychischen Störungen in der pädiatrischen und hausärztlichen Praxis zu unterstützen? Wiederum gemeinsam mit Kinder- und HausärztInnen diskutierte das Projektteam alternative Massnahmen: Massnahmen, welche einen zentralen Bedarf abdecken, hilfreich sind und tatsächlich eingesetzt werden. Wir entschieden uns schliesslich dafür, Fachinformationen für die ÄrztInnen sowie Flyer und Broschüren für Eltern und Jugendliche zu entwickeln.

Fachinformationen für die pädiatrische und hausärztliche Praxis bei sechs- bis zwölfjährigen Kindern

In den Fokusgruppen hatten die KinderärztInnen die Wichtigkeit der ressourcenorientierten Behandlung vor allem bei Kindern und Jugendlichen unterstrichen. Entsprechend beginnt die Fachinformation für die pädiatrische und hausärztliche Praxis bei sechs- bis zwölfjährigen Kindern mit einem Abschnitt über die Stärkung der psychischen Gesundheit und führt zentrale Faktoren und Tipps hierzu auf. Insbesondere ist der Inhalt des Flyers «Wie stärken ich die psychische Gesundheit meines Kindes?» (siehe rechte Seite) abgebildet. Die Themen dienen als Vorschlag für den Gesprächseinstieg mit Eltern von Kindern. Diese Ressourcenausrichtung alleine reicht allerdings nicht. Es schien uns wichtig, auf die Häufigkeit von psychischen Störungen im Kindesalter hinzuweisen und zu erwähnen, was bei der Einschätzung von psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter zu beachten ist: der Entwicklungsstand, die Einbettung in soziale Systeme wie Familie und Schule

sowie schliesslich der Ausdruck von psychischem Leiden über körperliche Symptome. Zur Früherkennung von psychischen Störungen wird darauf vertieft auf die Symptome von Angststörungen und Depressionen eingegangen. Wir haben diese beiden internalisierenden Störungen ausgewählt, da sie im Gegensatz zu externalisierenden Störungen wie etwa ADHS oft unbemerkt bleiben. Eine Übersicht über Screening-Tools soll den interessierten ÄrztInnen die Möglichkeit geben, sich einen Eindruck von diesen Hilfsmitteln zu verschaffen. Wichtig war uns aber auch, darauf hinzuweisen, dass bei entsprechender Diagnose zum Spezialisten überwiesen werden soll, das heisst zur psychiatrischen oder psychologischen psychotherapeutischen Fachperson. Weiterführende Informationen und entsprechende Links schliessen die Fachinformationen ab.

Fachinformationen für die pädiatrische und hausärztliche Praxis bei Jugendlichen

Auch in den Fachinformationen für das Jugendalter wird die Epidemiologie psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen erörtert. Zum Thema «Früherkennung von psychischen Störungen» haben wir uns entschieden, die internalisierenden und externalisierenden Störungen einander gegenüberzustellen, um so die Spezifika prägnant herauszuarbeiten. Den Schwerpunkt bildet ein Kapitel über die Kommunikation mit Jugendlichen im medizinischen Alltag. Nach einem Teil über evidenzbasierte Kommunikation – also darüber, was die Forschung über gute Kommunikation mit Jugendlichen weiss – untersuchen wir Instrumente für die Diagnostik der psychischen Gesundheit von Jugendlichen. Die Diagnostik-Instrumente sind hier so eingebettet, dass sie das Gespräch mit Jugendlichen fördern. Schliesslich gehen wir konkret auf drei Anleitungen zur Beziehungsgestaltung mit Jugendlichen ein. Sie sollen Anregungen zum gelingenden Arztgespräch geben. Der erste Leitfaden beschreibt, was für ein tragendes, nicht wertendes und unterstützendes Setting mit Jugendlichen beachtet werden muss. BATHE ist eine Interviewtechnik, die insbesondere für Gespräche mit Jugendlichen entwickelt wurde. Und schliesslich haben wir das schon etwas bekanntere «Motivational Interviewing» ausgewählt. Diese Technik fokussiert sich auf den Aufbau von intrinsischer Motivation zur Verhaltensänderung.

Flyer «Wie stärken ich die psychische Gesundheit meines Kindes?»

Der Flyer für Eltern von sechs- bis zwölfjährigen Kindern ist eher kurz gehalten. Er kann an den Kühlschrank geheftet werden und so den Eltern leicht zugänglich in Erinnerung rufen, die Tipps im Familienalltag umzusetzen. Zehn Themen werden behandelt, Themen wie «Mein Kind hat gute Freunde» oder auch «Mein Kind kann mit seinen Gefühlen umgehen». Zum Beispiel sind beim Thema «Mein Kind hat regelmässig freie Zeit» folgende Tipps formuliert:

- Finden Sie heraus, bei welchen Tätigkeiten sich Ihr Kind gut entspannen kann, zum Beispiel beim Lesen oder Musikhören;
- Ihr Kind braucht täglich Zeit, um sich selbst zu be-

Kinder- und hausärztliche Praxis



Frank Wieber

Dr. phil., ist Professor für Public Health und stv. Leiter der Forschungsstelle Gesundheitswissenschaften an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Gesundheit. Privatdozent an der Universität Konstanz im Fachbereich Psychologie. Interessenschwerpunkte: Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, (digitale) Interventionen zur Verhaltensänderung.

schäftigen und sich zu entspannen. Auch Nichtstun ist eine wichtige Aktivität. Sie hilft, besser durch stressreiche Zeiten zu kommen.

Broschüre «Heb der Sorg!» Als Untertitel der Broschüre steht «Ein Werkzeugkasten für Jugendliche, die aktiv

mit Herausforderungen umgehen wollen». Der «Werkzeugkasten» soll zu proaktivem Verhalten anregen: Was kann ich als Jugendliche/r tun, damit ich gesund bleibe und lerne, mit stressigen Situationen, mit Trennung, Enttäuschung usw. umzugehen? Die Idee sowie die Vorlage für die meisten der Themen durften wir freundlicherweise dem «Adolescent Provider Toolkit – Behavioral Health» entnehmen. Zwölf Themen nahmen wir auf, beginnend mit «Mythen und Fakten zur psychischen Gesundheit» über «Onlinesucht: Kurztest für Jugendliche» bis zu «Deine Rechten und Pflichten im Gesundheitssystem». Einige der Themen sind rein informativ, teils ergänzt mit konkreten Tipps, bei anderen können persönliche Notizen hinzugefügt werden, und wieder andere sind als Tests gestaltet. Das Booklet wird mit nützlichen Angaben zu weiterführenden Websites abgerundet.

Dissemination Wichtig war uns neben der inhaltlichen Qualität auch, dass vor allem der Flyer für die Eltern und die Broschüre für die Jugendlichen schön gestaltet sind. Mit ansprechenden Illustrationen einer Zeichnerin ist das gelungen. Denn die Fachinformationen, Flyer und Broschüren sollen auch benutzt werden! Um dies zu erreichen, liessen wir Kinder- und HausärztInnen, die Mitglied bei Kinderärzte Schweiz oder bei Pädiatrie Schweiz sind, von allen vier Produkten ein Exemplar zukommen. Sie können jedoch auch auf unserer Homepage bestellt werden, vorläufig noch gratis, da sie vom BAG beziehungsweise in einer zweiten Auflage von der Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) gesponsert werden. Tatsächlich haben inzwischen auch viele Schulen Bestellungen getätigt.

Agnes von Wyl und Frank Wieber

Wir möchten an dieser Stelle dem ganzen Team danken: Aureliano Cramer, Silvia Passalacqua und Annina Zysset



achtsame Berührung im Dialog mit dem Körper

Achtsame Berührung bringt die Aufmerksamkeit vom Kopf in den Körper. Eine feine Wahrnehmung des inneren Fühlens und Erlebens entsteht. Die direkte Wirkung der Berührungen auf das Nervensystem und die Spannungsverhältnisse in Muskeln und Faszien verändert das Körpergefühl. Körperliche und seelische Bedürfnisse werden bewusst, und Möglichkeiten und Wege hin zu mehr Gleichgewicht im Leben erfahrbar.

Weitere Informationen finden Sie auf : www.rvs-rebalancing.ch

Rebalancing ist eine Synthese aus Potential-orientiertem Körperlesen, Gespräch, achtsamer Berührung, tiefgehenden Faszientechiken, Gelenklockerungen und Verfeinerung der Körperwahrnehmung. Menschen begeben sich im Rebalancing mit Themen wie Bewegungseinschränkungen, Stress, Schmerz, chron. Müdigkeit, nervöser Unruhe, Burn-Out oder depressiven Verstimmungen auf eine Reise ins Ich.

RVS  Rebalancer Verband Schweiz

- 08.06.2021** Cyberkriminalität, Webinar – **Anmeldeschluss 01.06.2021**
- Ab 14.09.2021** Vortragsreihe zum Fokusthema Kinder und Jugendliche – Webinare:
14.09.21: Wenn Kinder zu viel Verantwortung übernehmen. 20.09.21: Zunahme von Depressionen bei jungen Menschen mangels Sozialkontakten und fehlender Perspektiven.
21.09.21: Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen.
Anmeldeschluss 06.09.2021
- 24.09.2021** Unbewusste Voreingenommenheit im Gesundheitswesen, Workshop – **Anmeldeschluss 17.09.2021**
- 05.10.2021** Sicherheitskultur, Webinar – **Anmeldeschluss 28.09.2021**
- 07.10.2021** Möglichkeiten und Vielfalt in der psychologischen Arbeitswelt, Webinar – **Anmeldeschluss 01.10.2021**
- 14.10.2021** Alte und neue Stärken der multimodalen ADHS-Therapie, im Speziellen Stimulantien, Webinar – **Anmeldeschluss 12.10.2021**
- 19.11.2021** Fachanlass 2021 – Arbeit 4.0 – Die vierte Revolution – **Anmeldeschluss 04.11.2021**

Redaktion:

Eveline von Arx (Redaktionsleitung)
Sandra Pereira (Produktionsleitung)
Valeska Beutel
Mirjam Hasbi (Anzeigenleitung)
Beat Honegger

Autorinnen und Autoren:

Alexander Ariu
Valeska Beutel
André Chatelain
Beat Honegger
Meret Hug
Alexandra Hüttenmoser
Csilla Kenessey Landös
Mechthild Klein
Sonja Kupferschmid Boxler
Magdalena Loritz
Brigitte M. Egli
Miriam M. Popper
Stefanie Philipp
Hendrikje Posch
Matthias Rüst
Sarah Sclafani
Beatrice Stirnimann
Eveline von Arx
Agnes von Wyl
Frank Wieber

Inserate/Beilagen: SBAP Geschäftsstelle

Auflage: 1400 Exemplare

Redaktionsschluss Nr. 3/2021: 26. Juli 2021

Layout: Guy Studer

Druck: beagdruck – Multicolor Print AG, Luzern

Lektorat: Thomas Basler, Winterthur

Konzept und Gestaltung: Vinavant, Daniel Camenisch

SBAP Geschäftsstelle

Konradstrasse 6

8005 Zürich

Telefon 043 268 04 05

info@sbap.ch

www.sbap.ch

ISSN 1662-1778