

Workshop: Instrumente zu mehr Selbstbestimmung

Dipl. Psych. Dr. K. Salkow

Dipl. Psych. Y. Zeisig

Ablauf des Workshops:

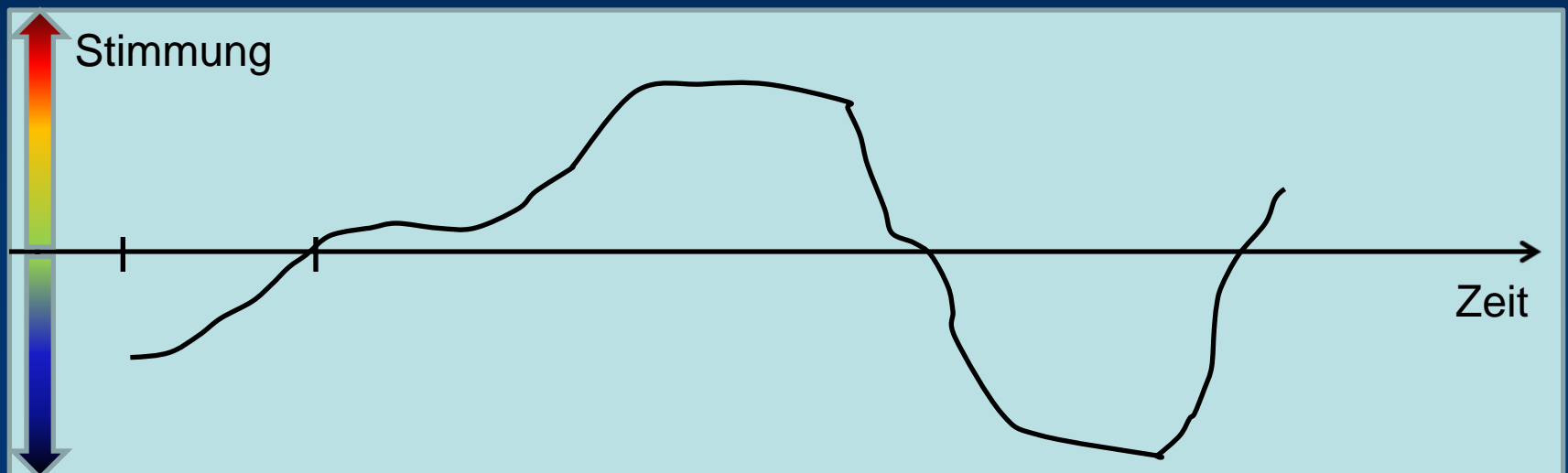
1. Vorstellung des Instrumentes „Life Chart“
2. Übung zur Life Chart-Methode
3. Vorstellung des Instrumentes „Stimmungstagebuch“
4. Übung zur Methode „Stimmungstagebuch“
5. Diskussion/Fragen

Life Chart – was ist das?

Prospektive und/oder retrospektive graphische Darstellung (hypo-)manischer und depressiver Episoden, Krankenhausaufenthalte, Medikation und wichtiger Lebensereignisse (Schaub et al., 2004)

Retrospektiver Life Chart

Graphische Darstellung des **bisherigen** Krankheits- und Therapieverlaufes unter Einbezug der affektiven Schwankungen, der Krankenhausaufenthalte, der Medikation, evtl. Komorbiditäten und wichtigen Lebensereignissen.



Wie erstellt man einen retrospektiven Life Chart?

Allgemeine Hinweise zur praktischen Durchführung:

- Einsatz im Einzel- und im Gruppensetting möglich
- Wann? → optimalerweise im Anschluss an eine affektive Phase
- Voraussetzung: Pat. ist mit der Bedeutung der Begriffe (Hypo-)Manie, Depression, gemischte Episode vertraut
- Relativ zeitaufwendig → gemeinsame Vorbereitung in der Sitzung (z.B. am Flipchart) → Pat. beendet Life Chart selbständig zu Hause

16. DGBS Jahrestagung: Workshop - Instrumente zu mehr Selbstbestimmung

Wie erstellt man ein

1. Schritt: Chronologisches

Stichpunktartige Aufzählung

Familiäres: Herkunftsfamilie
Umzüge, Pflege von Angehörigen

Berufliches: Schulabschluss
Arbeitslosigkeit, Rente

Sonstiges: Reisen, finanzielle
Krieg

Umgang mit Alkohol, Drogen

Krankheitsverlauf

- Episoden, Behandlung, Krankheitsverlauf

Mein eigenes Life-Chart

~~Depression~~ 2007: Trennung Eltern (-5)

2008: erhöhter Alkoholkonsum + Feiern (+2)

Abiturprüfung (-2)

Start Studium (+4)

2009: Abbruch Studium (-3)

Auswandern Barcelona mit viel Feiern (+5)

Beginn Ausbildung (0)

2011: Beenden der ~~Studium~~ Ausbildung (0+2)

Kennenlernen Ehemann (~~0~~) +2

- 2014: Stabilität durch Arbeiten

2014: ¹ Fehlgeburt (-5)

- 2015: Stress im Job durch viele Überstunden und suggerierte Übernahme (+5)

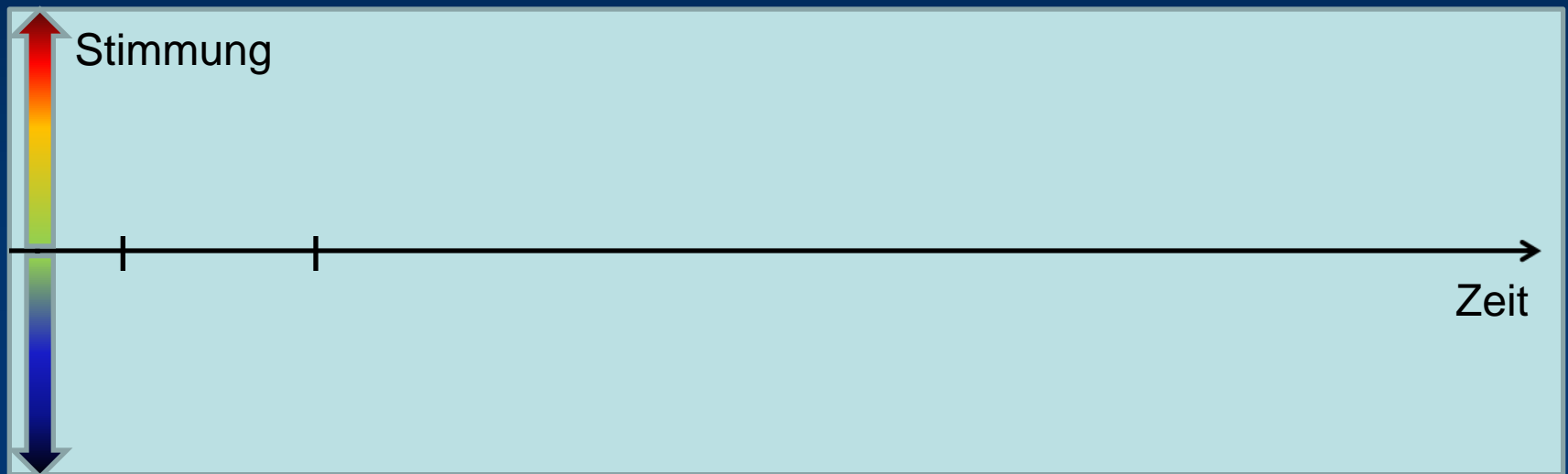
2. Fehlgeburt (-5)

Einlieferung in die Psychiatrie (+5)

Wie erstellt man einen retrospektiven Life Chart?

2. Schritt: Graphische Darstellung

- 1. Zeitachse/ timeline mit wichtigen Life-Events erstellen
- Keine maßstabsgetreue Zeitachse
- 2. Stimmungssachse (-5 - +5)



Warum?

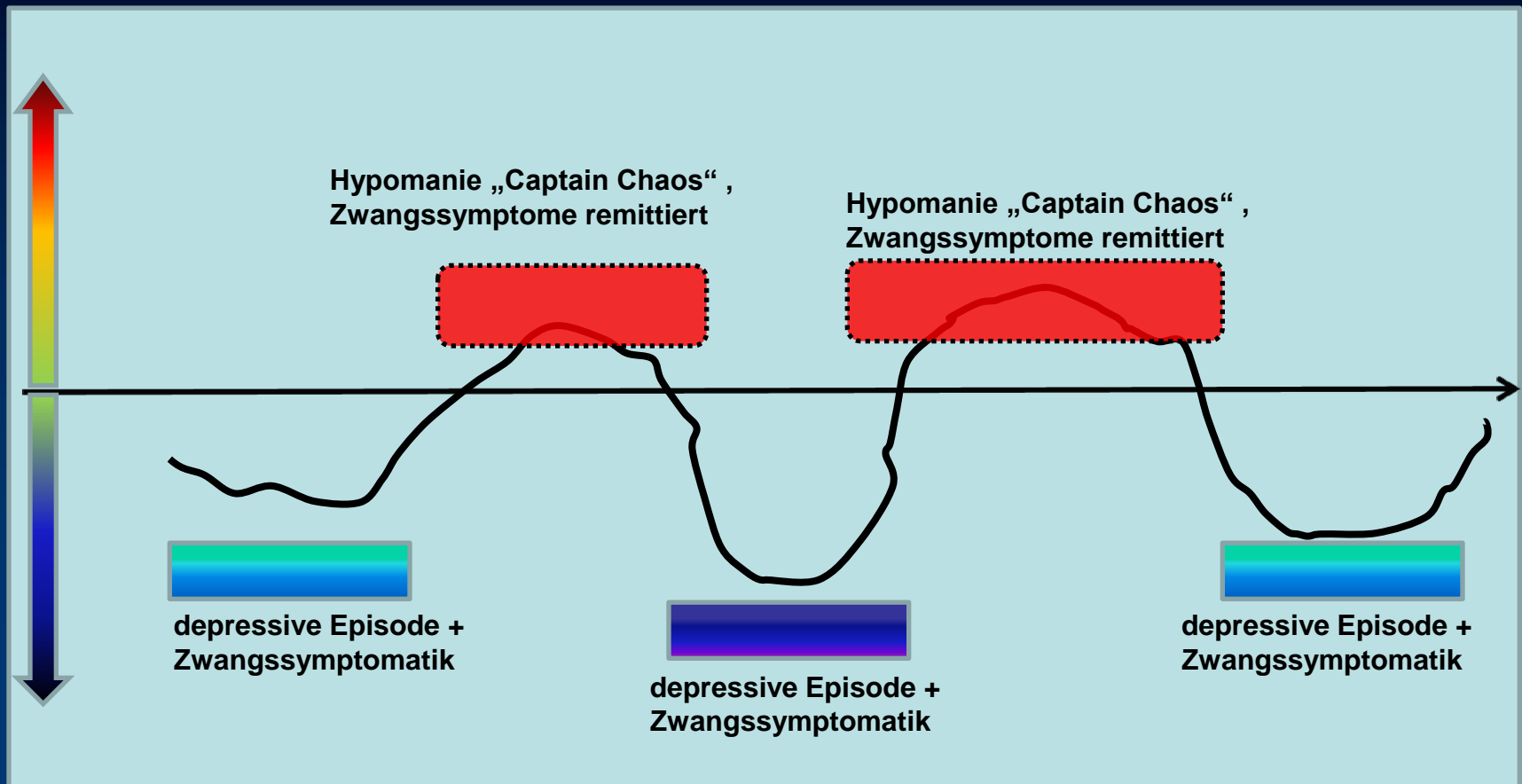
Differentialdiagnostik – Überlegenheit von Verlaufs- gegenüber Querschnittsdiagnostik ausnutzen

Vorteile von Verlaufsdiagnostik

- Querschnitt = Ausschnitt
- Entwicklung/ Charakter der Erkrankung über die Zeit wird deutlich
 - Phasenhäufigkeit, Phasendauer, Phasenschwere, Phasenmuster, saisonal
 - Mehr Depressionen oder mehr Manien?
 - Rapid cycling oder gemischte Phasen?
- Komorbiditäten: Kovariation oder weitere Erkrankung?
- Wirkung bzw. Wirkungslosigkeit von Medikation

Individuelle Signatur der Erkrankung

Bedeutung von Komorbiditäten

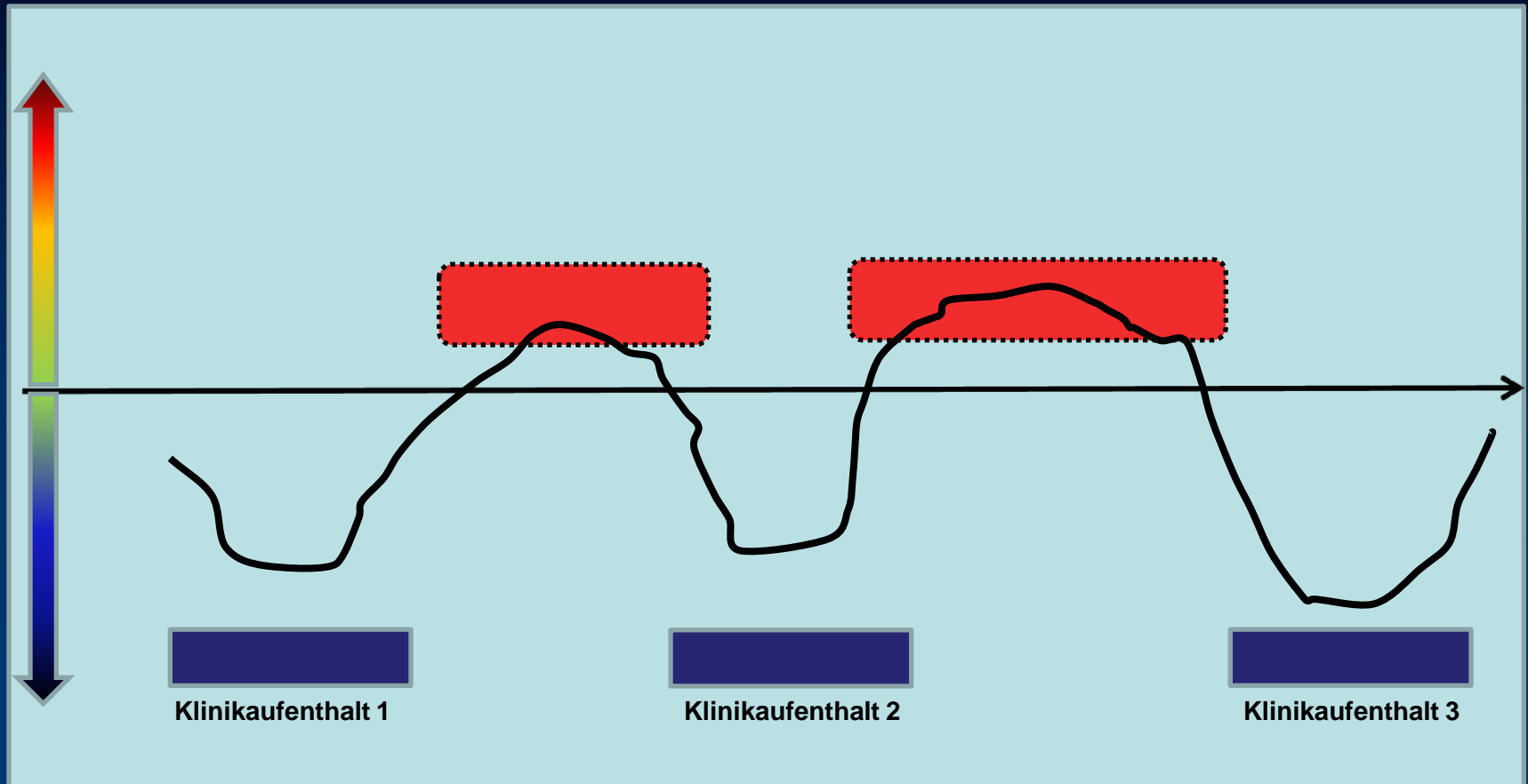


Warum?

Differentialdiagnostik

- **Bipolare Störung DD unipolare Depression**
- Bipolare Störung DD Schizophrenien/ schizoaffektive Störung
- Bipolare Störung DD ADHS
- Bipolare Störung DD emotional instabile Persönlichkeitsstörung
- Bipolar-I-Störung DD Bipolar-II-Störung
- Bipolar-II- Störung DD Zykllothymia

Differentialdiagnostik unipolar vs bipolar-II



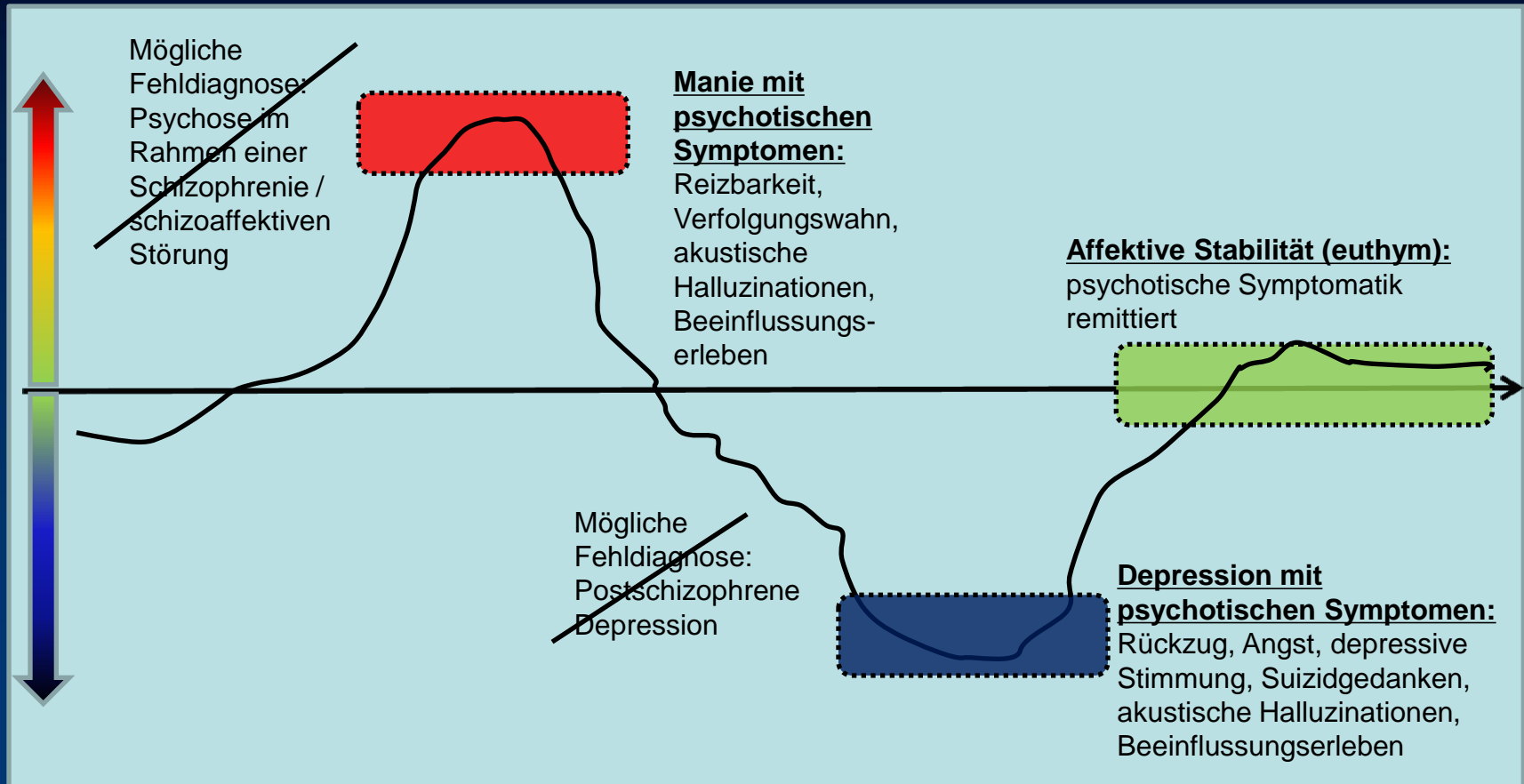
Warum?

Differentialdiagnostik

- Bipolare Störung DD unipolare Depression
- **Bipolare Störung DD Schizophrenien/ schizoaffektive Störung**
- Bipolare Störung DD ADHS
- Bipolare Störung DD emotional instabile Persönlichkeitsstörung
- Bipolar-I-Störung DD Bipolar-II-Störung
- Bipolar-II- Störung DD Zylothymia

16. DGBS Jahrestagung: Workshop - Instrumente zu mehr Selbstbestimmung

Differentialdiagnostik: Bipolare Störung DD Diagnose aus dem schizophrenen Spektrum



Warum?

Differentialdiagnostik

- Bipolare Störung DD unipolare Depression
- Bipolare Störung DD Schizophrenien/ schizoaffektive Störung
- Bipolare Störung DD ADHS
- Bipolare Störung DD emotional instabile Persönlichkeitsstörung
- Bipolar-I-Störung DD Bipolar-II-Störung
- Bipolar-II- Störung DD Zykllothymia

Verlaufsspezifizierungen im DSM-V

Zusatzcodierungen für bipolare und verwandte Störungen

Mit Angst

Mit gemischten Merkmalen

Mit Rapid Cycling

Mit melancholischen Merkmalen

Mit atypischen Merkmalen

Mit psychotischen Merkmalen (stimmungskongruent/ stimmungsinkongruent)

Mit Katatonie

Mit peripartalem Beginn

Mit saisonalem Muster

Warum?

Nutzen für Psychotherapie:

- Beziehungsaufbau/ Wertschätzung des Betroffenen
- Sichtbarwerdung von Phasenauslösern, bislang unreflektierten Zusammenhängen (z.B. unregelmäßiger Tag-/ Nacht-Rhythmus → mehr Symptomatik)
- Aufbau von Therapiemotivation (z.B. mangelnde Compliance → mehr affektive Schwankungen)
- Psychoedukation (z.B. Einfluss von Alkohol auf Symptomatik)
- Ableitung eines individuellen Störungsmodells
- Nicht nur eine diagnostische Methode, sondern eine Intervention

16. DGBS Jahrestagung: Workshop - Instrumente zu mehr Selbstbestimmung

Übung zur Life Chart-Methode

Übung Lifechart - Fallgeschichte Herr T.

Führen Sie ein Gespräch mit Herrn T., in dem Sie den Verlauf seiner Stimmungsschwankungen sowie seinen Alkoholkonsum erfassen. Tragen Sie diese Informationen zusammen mit Klinikaufenthalten, Medikamenteneinnahmen, kritischen Lebensereignissen usw. gemeinsam mit Herrn T. auf dem Life Chart bzw. der Lebenslinie ab.

Der fiktive Herr T. darf gerne weitere Informationen / Phasen ergänzen!

Das Stimmungstagebuch

Prospektiver Life Chart:

- Stimmungstagebuch
- Tägliche Darstellung von Stimmung, evtl. Beeinträchtigungen des Betroffenen
- Optional: Fremdeinschätzung durch Vertrauensperson bei Einschätzung hinzuziehen

Name		Monat / Jahr																																
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
manisch	sehr stark (Klinik)																																	
	stark																																	
	mittel																																	
	leicht																																	
ausgeglichen																																		
depressiv	leicht																																	
	mittel																																	
	stark																																	
	sehr stark (Klinik)																																	
Medikamente																																		
(morgens/abends)																																		
Stunden geschlafen																																		
Besondere Ereignisse (pro Tag eintragen)																																		

Bipolare Störung - Verlaufsdiagnostik mittels Life Charts

Schlaf

Prospektiver Life Chart

Stimmung & Antrieb

Stimmungs-skala von -5 bis +5

Antriebs-skala von 0 - 100

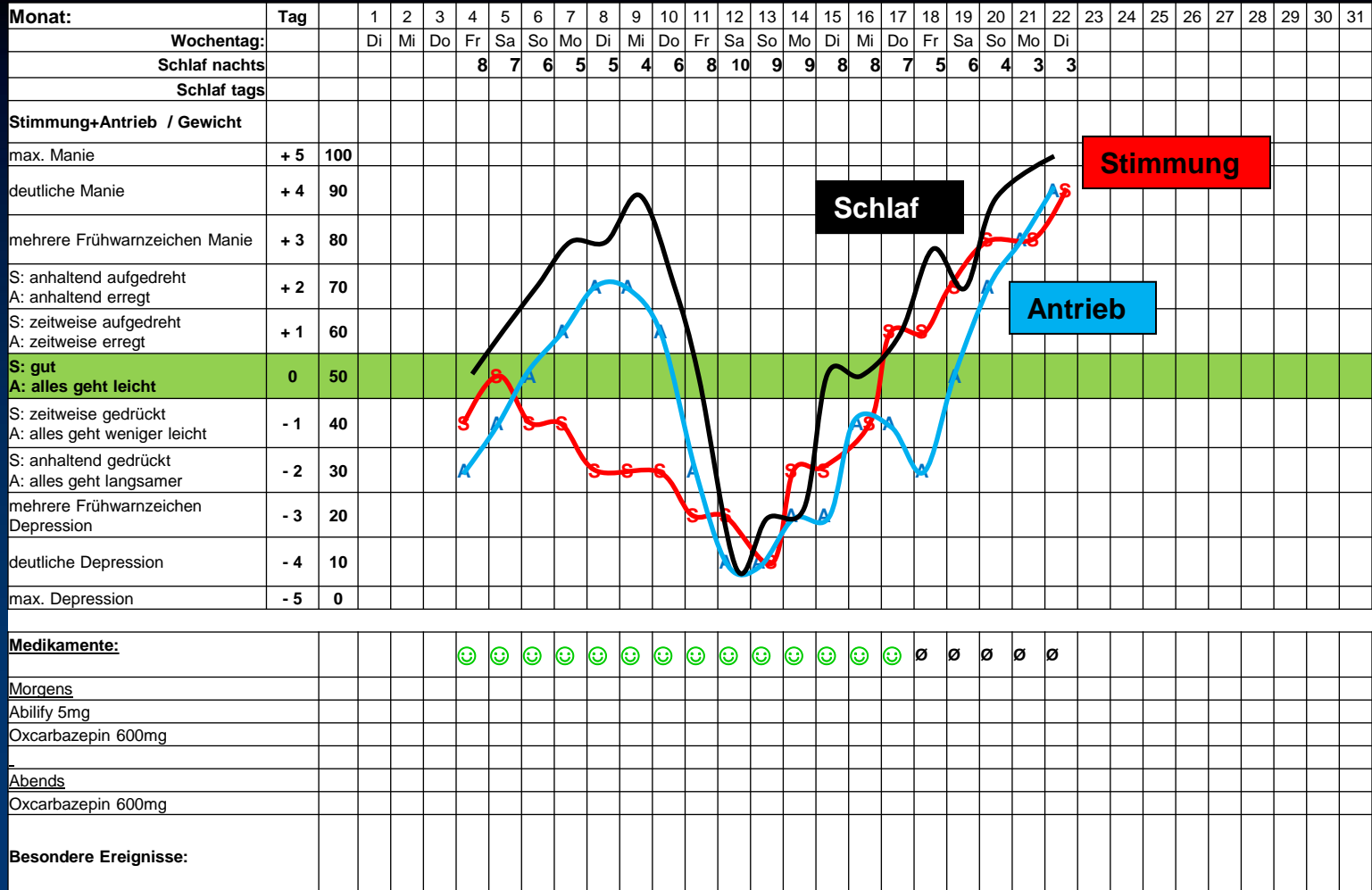
Monat:	Tao	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Wochentag:		Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di													
Schlaf nachts					8	7	6	5	5	4	6	8	10	9	9	8	8	7	5	6	4	3	3													
Schlaf tags																																				
Stimmung+Antrieb / Gewicht																																				
max. Manie	+ 5	100																																		
deutliche Manie	+ 4	90																																		
mehrere Frühwarnzeichen Manie	+ 3	80																																		
S: anhaltend aufgedreht	+ 2	70																																		
A: anhaltend erregt																																				
S: zeitweise aufgedreht	+ 1	60																																		
A: zeitweise erregt																																				
S: gut	0	50																																		
A: alles geht leicht																																				
S: zeitweise gedreht	- 1	40																																		
A: alles geht weniger leicht																																				
S: anhaltend gedreht	- 2	30																																		
A: alles geht langsamer																																				
mehrere Frühwarnzeichen Depression	- 3	20																																		
deutliche Depression	- 4	10																																		
max. Depression	- 5	0																																		
Medikamente:																																				
Morgens																																				
Abends																																				
Besondere Ereignisse:																																				

Medikamente

Ereignisse

Party

Stimmungs- und Antriebskalender (Bräunig)



Bipolare Störung - Verlaufsdiagnostik mittels Life Charts

Prospektiver Life Chart/ Stimmungstagebuch → Vorlage aus der KurzPsychoEduktion für Bipolare Patienten (PEB) von Erfurth et al., 2005, Thieme

Gereizte Stimmung

Komorbide Symptome

Lebensereignisse

Menstruationszyklus

Tage des Monats			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
März 2005																		
Manie																		
SCHWER	Unfähig, etwas zu tun	Hospitalisiert									X							
Mäßig	Einige Schwierigkeiten mit zielgerichteten Aktivitäten											X						
LEICHT	Energiegeladener, produktiver, keine/geringe Beeinträchtigung									X		X		X				
Ausgeglichene Stimmung								X	X					X		X	X	
LEICHT	Kann alles mühelos tun				X	X												
Mäßig	Kann alles mit einiger Mühe tun			X														
SCHWER	Unfähig, etwas zu tun	Hospitalisiert	X															
Depression																		
Gereizte Stimmung											X	X	X					
Komorbide Symptome																		
Lebensereignisse																		
Medikament			Dosis pro Tab. in mg		Bitte eintragen: Gesamtzahl der pro Tag eingenommenen Tabletten (pro Medikament)													
Kochsalztabletten F			40		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kochsalztabletten B			500		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Kochsalztabletten C			5								1	1	1	1	1	1	1	
Menstruation																		

Teil I: Tagesprotokoll

_____, den _____
(Wochentag, Tag, Monat, Jahr eintragen)

Täglicher Rhythmus	Das kam heute vor: (Bitte ankreuzen)		Zeitangabe (Angabe z.B. 1.00–24.00 Uhr)	Waren andere Personen bei dieser Tätigkeit mit dabei bzw. daran beteiligt, oder waren Sie allein? (Bitte ankreuzen, was zutreffend ist)			
	Ja	Nein		Allein	Partner (-in)	Eltern	Andere Person(en)
Zu Bett gegangen							
Eingeschlafen							
Aufgewacht							
Aufgestanden							
Frühstück (ggf. nur Kaffee o.ä.)							
Beginn der Arbeit, Schule, Hausarbeit							
Mittagessen							
Ferngesehen							
Abendessen							
Alkohol getrunken							
Rückkehr nach Hause (letztes Mal für heute)							
Regelmäßige Tätigkeit (z.B. Sport, Training, Gymnastik; bitte eintragen):							

Wie viele Stunden haben Sie subjektiv vergangene Nacht insgesamt geschlafen? _____ h

Haben Sie heute Ihre Medikamente genommen? = ja = nein

Welches Medikament? _____ Dosis? _____ (ja/nein)

Welches Medikament? _____ Dosis? _____ (ja/nein)

Welches Medikament? _____ Dosis? _____ (ja/nein)

Prospektiver Life Chart

Soziale Rhythmus-Skala

Meyer/Hautzinger (2013)

Bipolare Störung - Verlaufsdiagnostik mittels Life Charts

Teil II: Meine heutige Stimmung

_____, den _____
(Wochentag, Tag, Monat, Jahr eintragen)

Machen Sie bei jeder der folgenden Aussagen auf der Linie an dem Punkt ein „X“, das am besten kennzeichnet, wie Sie sich im Laufe der **letzten 24 Stunden** gefühlt haben. Vielleicht gab es Schwankungen über den Tag hinweg, aber versuchen Sie, ein allgemeines Urteil für jede Aussage abzugeben. Lassen Sie bitte **keine** Zeile aus!

Heute . . .	Überhaupt nicht	Sehr stark
. . . war meine Stimmung wechselhaft.	0	100
. . . war ich reizbar.	0	100
. . . fühlte ich mich fähig bzw. kompetent.	0	100
. . . hatte ich das Gefühl, dass es die Leute auf mich abgesehen hatten.	0	100
. . . fühlte ich mich richtig großartig.	0	100
. . . war ich impulsiv.	0	100
. . . war ich niedergeschlagen.	0	100

Stimmungstagebuch

Meyer/Hautzinger (2013)

. . . gingen mir die Gedanken schnell durch den Kopf.	0	100
. . . war ich übermäßig aktiv.	0	100
. . . hatte ich das Gefühl, als hätte sich die Welt gegen mich verschworen.	0	100
. . . fühlte ich mich innerlich angetrieben.	0	100
. . . war ich innerlich unruhig.	0	100
. . . war ich streitsüchtig.	0	100
. . . fühlte ich mich voller Energie.	0	100
. . . scheint es, als ob nichts jemals für mich anders bzw. besser werden wird.	0	100
. . . fühlte ich mich:	Depressiv 0	Manisch 100

Einsatz von Stimmungstagebüchern in der Behandlung

Vorgehen

- Eintragung täglich, zu einem festgelegten Zeitpunkt (z.B. abends)
- Wenn Eintragungen fehlen, dann max. 1 Tag später nachtragen
- Wie lange? Idealerweise bis die Selbstwahrnehmung ausreichend geschult ist
- Individuelle Gestaltung sinnvoll
- Gemeinsame Auswertung

Einsatz von Stimmungstagebüchern in der Behandlung

Warum?

- Erlernen, zwischen täglichen Stimmungsschwankungen und Symptomen affektiver Episoden zu differenzieren
- Aufzeigen von Zusammenhängen zwischen Aspekten des Alltags bzw. des täglichen Rhythmus (z.B. Schlafenszeiten) und Veränderungen in der Stimmung/ im Antrieb
- Rechtzeitiges Erkennen von Frühwarnzeichen → selbstkontrollierte Regulation (z.B. durch Reizabschirmung) → Selbstwirksamkeit und Behandlungsmotivation steigen
- Identifizieren von unregelmäßiger Medikamenteneinnahme
- Das Hinterfragen und die Realitätsüberprüfung dysfunktionaler Überzeugungen (z.B. „Ich war die ganze Woche immer niedergeschlagen.“)
- Überprüfung der praktischen Umsetzung von vereinbarten Behandlungszielen (z.B. Aufbau von positiven Aktivitäten) im Alltag

Take-Home-Message:

Retrospektive Life Charts	Prospektive Life Charts
Graphische Darstellung des bisherigen Krankheitsverlaufes	Stimmungstagebücher zur (graphischen) Darstellung der gegenwärtigen krankheitsbezogenen Variablen

Verlaufsdiagnostik mittels Life Charts ermöglicht:

- Erstellen einer individuellen Signatur der Erkrankung
- Erkrankungsverlauf positiv zu beeinflussen
- Erkennen von individuellen Frühwarnsymptomen
- Wirksame Rezidivprophylaxe

Literatur

Bräunig, P., Wagner, P. (2004) Psychoedukation bei bipolaren Störungen. Ein Therapiemanual für Gruppen. Schattauer Verlag

Erfurth, A., Dobmeier, M., Zechendorff, M. (2005) KurzPsychoedukation für bipolare Patienten. Das einfache Kurzprogramm in 6 Modulen. Thieme Verlag

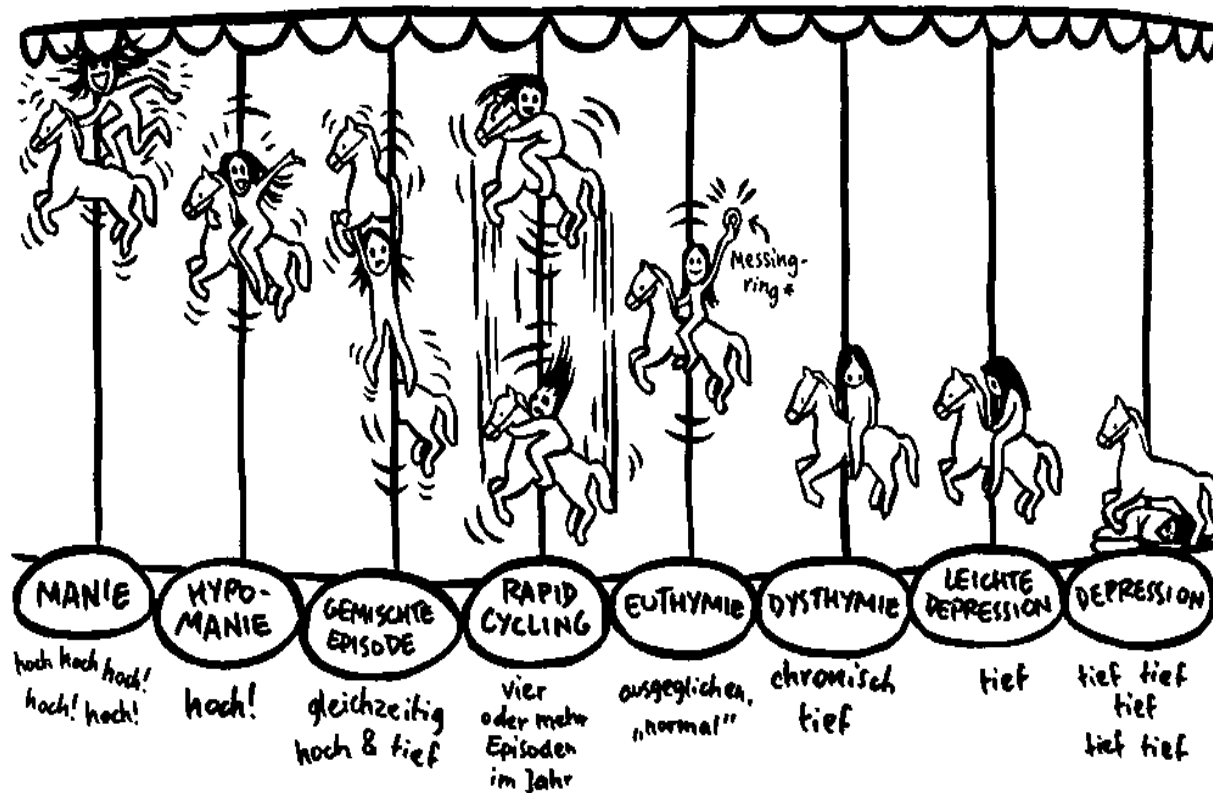
Hautzinger, M., Meyer, T. (2011) Bipolar affektive Störungen. Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Meyer, T., Hautzinger, M. (2013) Bipolare Störungen. Beltz Verlag, Weinheim, Basel

Schaub, A., Bernhard, B., & Gauck, L. (2004). Kognitiv-psychoedukative Therapie bei bipolaren Erkrankungen. Ein Therapiemanual. Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Psychoedukation bei bipolaren Störungen - Verlaufsdiagnostik mittels Life Charts

... UND DAS SIND DIE STIMMUNGSLAGEN:



* BEI AMERIKANISCHEN KARUSSELLS MUSS MAN IN DER ÄUSSEREN REIHE NACH EINEM RING SCHNAPPEN.

Ellen Forney (2014) „Meine Tassen im Schrank“

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**