

Markus Grindat

ZSB Bern, Zentrum für systemische Therapie & Beratung
Villettemattstr. 15, 3007 Bern
079 237 70 68
info@psychomobile.ch
www.psychomobile.ch

Projektbeschrieb



Stationäre Systemtherapie mit Sport & Mental-Training Betreutes systemisches Aktivierungsprogramm

👉 Ausgangslage

In der Praxis der Psychotherapie treffe ich oft auf Menschen, die mit der Gesprächstherapie im Sitzen nichts bewegen. Einerseits weil sie im Gespräch nicht weiterkommen oder so stark in negativen Gedankenkreisen (sogenanntes Ruminieren) gefangen sind oder weil sie zwar im Labor des Therapiezimmers alles gut denken, jedoch nicht umsetzen können.

Bereits in der Praxis habe ich mit Jonglieren in Kombination mit Zielaufgaben sehr gute Effekte beobachtet. Für Klienten in akuten Krisen ist es oft einfacher, auf einem Spaziergang oder einer Runde mit dem Velo auf neue Gedanken zu kommen. Auch Burn-Out-Betroffene benötigen zuerst Ruhe, um nach Lösungen zu suchen. Hier kann sportliche Betätigung helfen via den Körper zur Ruhe zu kommen. Ebenfalls Soziale Phobien lassen sich ausserhalb der Praxis gut behandeln, indem direkt an vermiedene Orte herangeführt wird. Oder wieder anderen fehlt die Fähigkeit zur Reflektion und folglich zur Einsicht. Hier hilft erfahrungsgeleitetes Lernen oft mehr.

Die Zeitstruktur der „ambulanten Therapie“ ist nicht immer ideal für dieses Vorgehen.

In der Praxis fehlen oft Alternativen zur Hospitalisierung von jungen Erwachsenen und Erwachsenen.

👉 Zielgruppen

Psychomobile Betreuung bewegt Menschen, die Schwierigkeiten haben oder die Lösungen suchen, jedoch auf Gesprächspsychotherapie nicht ansprechen, insbesondere natürlich Männer sowie Frauen, die sich von dieser Idee angesprochen fühlen sowie Menschen, die etwas zwischen ambulant und Hospitalisierung suchen.

Eine weitere Gruppe sucht eine Alternative zum Krankheitsmodell, indem sie aus eigener Kraft und mit sportlicher Aktivität zu einer Neuorientierung im Leben finden. Zum Beispiel in Situationen wie

- Born-out,
- Krisen bei Lebensübergängen
- Junge Erwachsene mit Schwierigkeiten bei der schulischen oder beruflichen Integration
- leichten Suchtproblemen (Cannabis und Alkohol, keine Schwerabhängigen, da funktioniert das nicht)
- Soziale Phobie (Angstpatienten mit starkem Vermeidungsverhalten)
- als Wiedereinstieg in eine Alltagsstruktur
- In blockierten und stagnierenden Situationen des subjektiven Leidens. Und nicht zuletzt Gewichtsregulation (z. B. Adipositas)

☞ Zweck / Ziel

Mit einer Kombination von systemtherapeutischen Techniken und Bewegung werden Lösungen in existentiellen Lebenskrisen erarbeitet und die Person wieder fit für den Alltag. Psychomobile Betreuung bietet eine Alternative zu stationären Psychiatrieaufenthalten, Gesprächspsychotherapie, dem Krankheitsmodell bei Lebenskrisen und Sozialhilfe-„Fallen“. Psychomobile schliesst Lücken im Versorgungsnetz: zwischen ambulant und stationär, zwischen blockiert Zuhause sitzen und Integration, zwischen „Krankschreibung“ und „Aushalten“

☞ Projektinhalt

Ein 3-wöchiges Pilotprojekt „Stationäre Systemtherapie mit Bewegung“ für Menschen in Krisen oder Neuorientierungsphasen oder um den Wiedereinstieg in eine Alltagsstruktur zu starten.

In einem Briefing werden mit lösungsorientierten Fragen und Elementen des Mental-Trainings konkrete Aufgabenstellungen (große Fragen werden in kleine, überprüfbare Schritte übersetzt) erarbeitet mit jeweils einem Ziel. Nachher wird in Ausdauerbewegungsarten mit Anteilen von Gleichgewicht (beide Gehirnhälften sind aktiviert) zu diesen Fragestellungen individuell Lösungen gesucht, ohne zu reden. Also mit der Gleichzeitigkeit von

1. der Konzentration auf die sportliche Tätigkeit
2. einer langdauernden monotonen Bewegung
3. der gleichzeitigen Aktivierung beider Gehirnhälften
4. der mentalen Fokussierung auf eine Frage

werden Lösungen möglich, die sonst undenkbar scheinen und die von Innen heraus geschaffen wurden. Danach wird in einem kurzen Zusammentreffen, das Erreichte (jeder für sich) festgehalten, um danach ein weiteres Ziel zu definieren. Speziell Wert gelegt wird auch auf die eigenen Fähigkeiten und die Wechselwirkung von Körper und Psyche. In der Bewegung gefundenes Selbstvertrauen kann mit mentalen Übungen auch auf den Geist übertragen werden. Eine weitere Wirkungsweise ist natürlich die Ermüdung und gesunde Lebensweise. Damit sollen natürliche Entspannung und eine Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus positiv beeinflusst werden.



Der Gruppenaustausch ist auf die sportliche Aktivität ausgerichtet, sowie das Erleben des gemeinsamen Alltags. Dies ist jedoch als weiteres milieutherapeutisches Instrument von Bedeutung und wird gecoacht. Auf Wunsch werden auch Einzelgespräche angeboten, wenn im Prozess eine Blockade auftritt. Interessant ist ja, dass vor allem Männer in der Bewegung viel eher reden. Das Gespräch bleibt jedoch freiwillig.

Die erste Woche steht unter dem Motto „So nicht“, die zweite „Visionen“, die Dritte „überprüfen – umsetzen“.

☞ Zusammenarbeit / Vernetzung

Zusammenarbeit mit Angehörigen und Zuweisern/Kostenträger. Folgende Voraussetzungen werden geklärt:

1. Der Wille sich körperlich zu fordern (eigene Grenze kennen lernen)
2. die Bereitschaft den Anweisungen der Betreuung zu folgen
3. Verzicht auf Konsummittel wie Alkohol, Drogen, Fernsehen, Computer während den Projektwochen.
4. Angehörige / Kostenträger unterstützen das Projekt.
5. Klare Zielformulierung
6. Verpflichtung zu Respekt und Anstand im Umgang untereinander
7. Eine Anschlusslösung besteht unmittelbar nach dem Projekt (Arbeit, Alltagsstruktur, Beschäftigungsprogramm, berufliche Wiedereinstieg)

☞ Personal- / Finanz- / Raum-Bedarf

Bis 3 Personen Dauerpräsenz von einer Person, 3 bis 7 Personen von 2 Fachpersonen 24 h/7 Tage

Fr. 196.--/Tag inkl. Kost, Logis, Betreuung, Beratung, Therapie

Abgelegenes Haus mit 7 Betten, Küche und Bad, sowie Sportmöglichkeiten am See, neben Naturschutzgebiet

☞ Budget

Kost	Fr.	26.—
Logis	Fr.	29.—
Sportmaterial	Fr.	15.—
Fachpersonal	Fr.	99.—
Verwaltung	Fr.	27.—



☞ Terminplanung

Anmeldung bis ca. Mitte Juni,
Indikationsgespräch bis Ende Juni,
Start Pilotprojekt 7. Juli

☞ Auswertungskriterien

Sind die Ziele erreicht?
Hat die Struktur gehalten?
Aufwand / Ertrag Betreuung
Zufriedenheit und Stimmung der Teilnehmenden?

☞ Anmeldung & Auskunft

Bitte verlangen Sie die **Ausschreibung für Betroffene**:

079 237 70 68, zebb@bluewin.ch

Hauptstrasse 81, 1794 Salvenach

Bern, 7. Juni 2008