

# Mental Health Workbook

Bodo Richard

Station 3, Kinder und Jugendpsychiatrie, UKM

## Hintergrund

### Anliegen aus dem Team:

Unterstützung von Patienten nach krisenbedingter stationärer Aufnahme

### Methode:

Selbstständige Anwendung durch den Patienten

### Ziele:

Ressourcenaktivierung, Reflexion der Krise, Notfallplan, Aufenthalt so kurz wie möglich halten, Krise als Chance nutzen, bessere Einschätzung

## Intervention / Methode

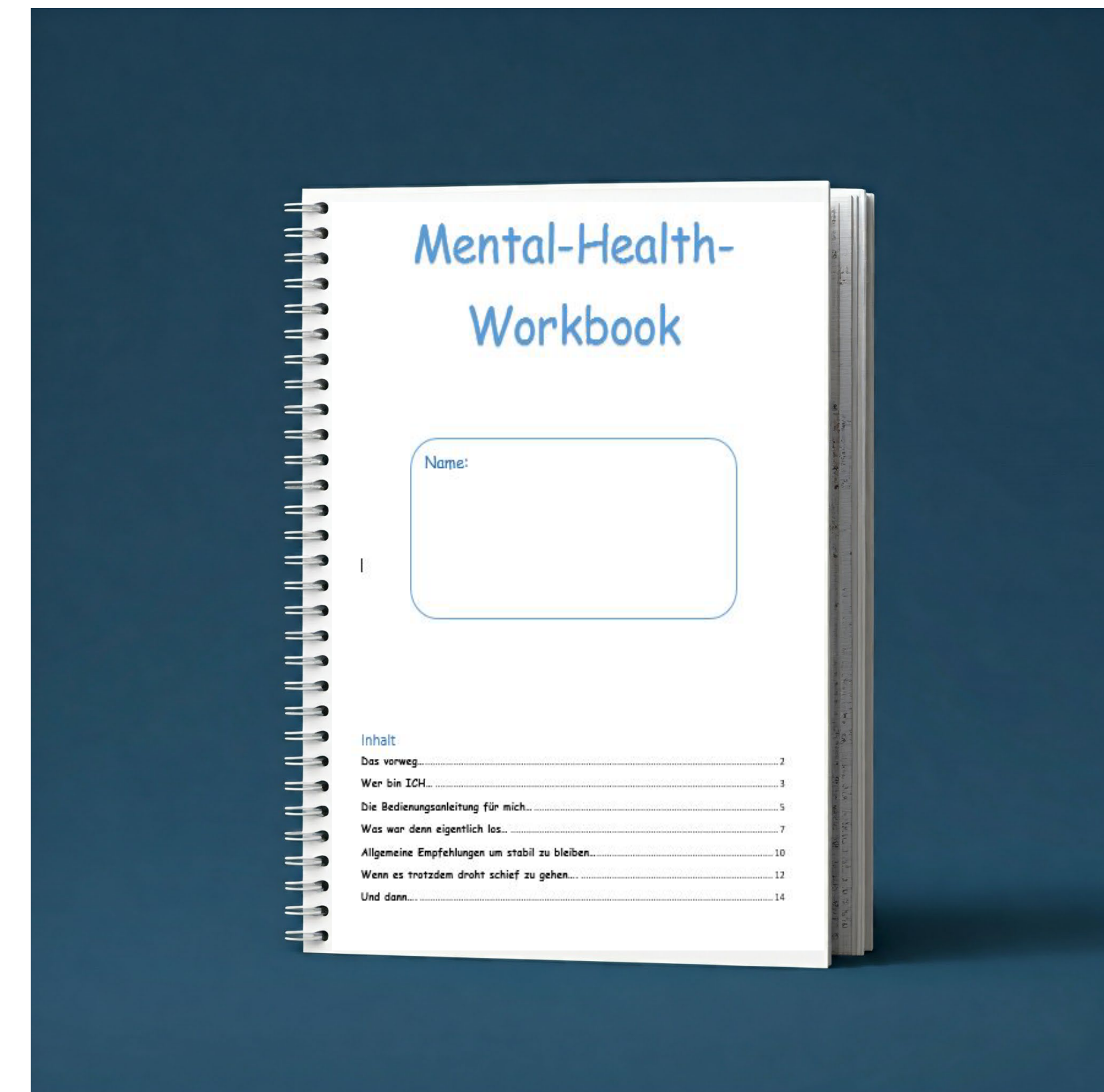
Die **S3-Leitlinie für psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen** hebt die zentrale Bedeutung des Selbstmanagements für die Krankheitsbewältigung hervor. Sie betont, dass **Selbsthilfemanuale und Ratgeber wertvolle Ansätze** zur Unterstützung von Patienten darstellen können.<sup>5</sup> Aus dieser Erkenntnis entstand die Idee, ein Arbeitsbuch zu entwickeln, das die Betroffenen eigenständig und in ihrem individuellen Tempo bearbeiten können. Eine **Literatursuche ergab, dass bislang keine genau passenden Konzepte veröffentlicht wurden**. Daher wurde ein neues Konzept entwickelt, das auf verschiedenen bestehenden und bereits in der Praxis erprobten Ansätzen basiert. Die verwendeten Methoden stammen aus **anerkannten Therapieansätzen**, wie dem **"Das-Leben-wieder-in-den-Griff-bekommen-Plan"**<sup>1</sup>, der **"Dialektisch-Behaviorale Therapie für Adoleszente (DBT-A)"**<sup>2</sup>, dem **"Selbsthilfekonzert für Psychose-Erfahrene"**<sup>3</sup> sowie dem **"Krisen- und Notfallplan"**<sup>4</sup> der Deutschen Depressionshilfe.

## Fazit / Ausblick:

- Das Mental Health Workbook wurde gut im Team angenommen und wird von den Patienten häufig genutzt
- Vereinfachung durch Reduktion an Arbeitsblättern, dadurch das alle benötigten im Workbook enthalten sind
- Die Methodik wird durch sporadische Interviews mit Kollegen und Patienten evaluiert und wurde in einigen Passagen angepasst.
- Auf Wunsch aus dem Team wird ein Workbook auch für Therapiepatienten entwickelt als Teil des *'Wegbegleiters'*

### Literatur

- <sup>1</sup> *Taking back control: A guide to planning your own recovery* (2nd ed, 2007); Deutsche Herausgeber: Christoph Aberhalden, Bern; Michael Schulz, Bielefeld; Harald Stefan, Wien; Andréa Winter, Bern, Deutsche Übersetzung Deutsche Übersetzung und Bearbeitung: Andréa Winter, BernVerlag und Bezugsquelle: Universitäre Psychiatrische Dienste (UPD) Bern, Abteilung Forschung/Entwicklung Pflege und Pädagogik, Bolligenstrasse 111, 3000 Bern 60, Schweiz Printed in Switzerland ISBN-13 978-3-033-02194-5
- <sup>2</sup> *DBT-A: Ein Therapiemanual Mit Arbeitsbuch Auf CD*; Fleischhaker, Christian, Barbara Sixt, und Eberhard Schulz.. 1. Aufl. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin / Heidelberg, 2011 <https://doi.org/10.1007/978-3-642-13008-3>.
- <sup>3</sup> *Selbsthilfekonzert für Psychose-Erfahrene*; Onlineresource: <https://bpe-online.de/wege-zur-selbststabilisierung-2/>
- <sup>4</sup> *Krisen- und Notfallplan*; Onlineresource: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/files/cms/Buendnisse/Hamburg-Harburg/krisenplan.pdf>
- <sup>5</sup> *S3-Leitlinie für psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen*; Empfehlung 5 und 6; (2012) Auflage 2 Herausgeber DGPPN Onlineresource: [https://register.awmf.org/assets/guidelines/038-020l\\_S3\\_Psychosoziale\\_Therapien\\_bei\\_schweren\\_psychischen\\_Erkrankungen\\_2019-07.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/038-020l_S3_Psychosoziale_Therapien_bei_schweren_psychischen_Erkrankungen_2019-07.pdf)
- <sup>6</sup> Eine Klärung der grundlegenden Werte der Genesung: Die 10 Tidal Verpflichtungen; Buchanan-Barker P, Barker PJ (2008). Zeitschrift für Pflegewissenschaft und psychische Gesundheit, 2008, 2(1): 12-22 ISSN 1662-503X



## Inhalt:

**Das vorweg... Vorwort**

**Wer bin ich... Ressourcen und zukunftsorientierte Fragen zur Wiederentdeckung der eigenen Person.**

**Die Bedienungsanleitung für mich... Abfrage, von bewährte Strategien, die bisher hilfreich waren**

**Was war eigentlich los... Verhaltensanalyse aus dem 'DBT-A' zur Nachbearbeitung der Krise, damit diese als Chance zur Weiterentwicklung genutzt werden kann.**

**Allgemeine Empfehlungen um stabil zu bleiben... allgemeine Empfehlungen von Psychiatrie-Erfahrenen zur Stärkung der Mentalen Gesundheit und Förderung der Resilienz**

**Wenn es trotzdem droht schief zu gehen... vorausschauenden Planung von Handlungsmöglichkeiten für gleich oder ähnliche Situationen**

**Und dann... konkrete Planung der Entlassung und der Zeit danach.**