



Der Erschöpfung entgegenwirken (1/3)

Ärzte Exklusiv | Seite 98, 99, 100 | 16. Februar 2022
Auflage: 57.100 | Reichweite: 165.590

pro mente OÖ

98 REHABILITATION | Burnout
ÄRZTE EXKLUSIV

Der Erschöpfung entgegenwirken

Alle therapeutischen Angebote im Sonnenhof Lans reduzieren depressive und Angstsymptome, vermitteln Entspannungs- und Stressmanagementtechniken, um einem psychophysischen Erschöpfungssyndrom entgegenzuwirken.



AUTORIN:
Prim. Dr. Mag. Susanne Baumgartner
Ärztliche Leitung Sonnenpark Lans, Zentrum für psychosoziale Gesundheit, rezeption.lans@promente-reha.at

www.promente-reha.at



► Der Sonnenpark Lans kann auf seine zehnjährige Erfahrung im Bereich der Behandlung von Rehabilitanden mit psychosomatischen und psychiatrischen Störungen im Rahmen einer sechswöchigen medizinisch-psychiatrischen Rehabilitation zurückblicken. Die herausfordernde Ausgangslage der stationären medizinisch-psychiatrischen Rehabilitation ist die ausgeprägte Heterogenität der zugewiesenen Rehabilitanden hinsichtlich der unterschiedlichen psychiatrischen Grunderkrankungen, die sich in Schwere, in den Psychopathologien sowie den Verlaufsformen unterscheiden.

Folgen für die Psyche

Auch psychische Post-/Long-Covid-19-Symptome lassen sich hier gut einreihen. Die aktuelle Datenlage belegt hinreichend, dass psychische und psychosomatische Vorerkrankungen Vulnerabilitätsfaktoren für das Auftreten von psychischen Post-Covid-Symptomen darstellen und dass diese Beschwerden überwiegend als Folge der Infektion mit Covid-19 und den damit assoziierten Belastungen und

persistierenden Einschränkungen in Verbindung gebracht werden.

Aber auch die Folgen der Pandemie, die damit verbundene Isolation, die Existenzängste sowie die Perspektivenlosigkeit führen vermehrt zu psychischen Belastungen. Das fehlende absehbare Ende lässt Symptome wie Angst, Stress und Depression zunehmen. Die Auswirkungen auf unsere Psyche sind unterschiedlich – von den Einschränkungen betroffen sind wir aber alle irgendwie. Das macht sich auch in unterschiedlichen Regionen unseres Gehirns bemerkbar.

Verbesserung der Psychopathologie

Sechswöchige Rehabilitationsaufenthalte reichen meistens nicht aus, um chronisch psychiatrische Erkrankungen auszuheilen, jedoch können deutliche Verbesserungen erzielt werden und weiterführende Genesungsprozesse in notwendige und zielführende Richtungen gelenkt werden. Erst seit kürzerer Zeit aufgetretene psychische Beschwerden lassen sich oft in einer kürzeren Zeitspanne erfolgreich behandeln.

Die empfohlene regelmäßige Inanspruchnahme ambulanter, alltagsnaher Therapien kann die gesetzten Impulse aufgreifen, vertiefen und nachhaltig verfestigen.

Wir verfolgen in der medizinisch-psychiatrischen Rehabilitationsklinik Sonnenpark Lans mehrere Zielsetzungen. Übergeordnet ist die Verbesserung der Psychopathologie. Eine Verbesserung dieser ist die Voraussetzung dafür, Angebote zu nutzen um selbstbestimmt und weitgehend selbstgestaltend die eigene Lebensführung zu gestalten.

In Zeiten der Pandemie, in denen viele Patienten zu Hause vermehrt sozial isoliert leben, kann die psychiatrische Rehabilitation mit ihren gruppentherapeutischen Settings durch die vermehrten sozialen Kontakte über die Stimulierung des Nucleus accumbens das Belohnungszentrum aktivieren und das Wohlbefinden stärken. Die medizinisch-psychiatrische Rehabilitation dient nicht nur dazu, die Progredienz der Erkrankungen zu verlangsamen, sondern auch die pandemiebedingte Aufweichung verlorengangener Struktu-

FOTOS: ZVG, ISTOCKPHOTO/GEORGE PETERS



Der Erschöpfung entgegenwirken (2/3)

Ärzte Exklusiv | Seite 98, 99, 100 | 16. Februar 2022
Auflage: 57.100 | Reichweite: 165.590

pro mente OÖ

ren wieder anzubieten. „Strukturen“ helfen dem präfrontalen Cortex mit seinem Arbeitsspeicher, dass Handlungen automatisch ablaufen und Aufmerksamkeit auf Neues gerichtet werden kann. Fehlende Strukturen begünstigen Unkonzentriertheit und erschweren die Fokussierung. Ständig neue Nachrichten und Eindrücke können somit zu kognitiver Überforderung führen.

Neue Strategien vermitteln

Fehlendes Abschalten, als Folge permanenter geistiger Überstimulierung, kann das Erreichen des Ruhemodus des Gehirns verhindern, was mit sinkender Kreativität und Grübelstimmung einhergeht. Diese vielen negativen Eindrücke haben ihre Auswirkungen über den Hippocampus auf Gedächtnis, Erinnern und Lernen.

Dysfunktionale Verhaltensmuster,

die oft Folgen psychischer Erkrankungen sind, sind ein Spiegel verfestigter cerebral-neuronaler Verknüpfungen, die konstruktive Verhaltensänderungen erschweren und oft rückkopplend die Psychopathologie verstärken, den Selbstwert schwächen und den Zugang zur in- und extrinsischen Motivation für grundlegende Verhaltensänderungen, behindern.

(Psycho-)Therapeutische Angebote, sind notwendiger denn je, um neue Strategien wie zum Beispiel Umfokussierung, Reframing, Aufbau von Selbstvertrauen und Verstärkung intrinsischer Motivation zu vermitteln. Aber auch der gleichzeitige Blick auf die Biografie, um ein Verständnis für misslingende Verhaltensmuster zu entwickeln, erscheint oft hilfreich und notwendig, um behindernde, nicht zielführende Verhaltensweisen oder hemmende Schuldthemen verstehen

und lösen zu können. Erstrebenswertes Ziel ist die Vermittlung neuer Erlebnisweisen anstelle frustrierender abgespeicherter Erfahrungswelten, sodass zuversichtsoptimierte Sichtweisen entwickelt werden können und dadurch ein Zugriff auf brachliegende Ressourcen möglich wird.

Verschiebung immunologischer Parameter

Rehabilitanden der psychiatrischen Rehabilitation leiden fast ausnahmslos unter ausgeprägter subjektiver Stresssymptomatik, die mit der Aktivierung ungünstiger psychoneuroimmunologischer Kaskaden einhergeht. Dysfunktionale Bewältigungsmuster in diversen Lebensbereichen (beruflich, privat und sozial) sind Ursache und Folge zugleich. Die dauerhafte Aktivierung der Stresshormonachse mit vermehrter Cortisolfreisetzung



Der Erschöpfung entgegenwirken (3/3)

Ärzte Exklusiv | Seite 98, 99, 100 | 16. Februar 2022
Auflage: 57.100 | Reichweite: 165.590

pro mente OÖ

100 REHABILITATION | Burnout ÄRZTE EXKLUSIV

sowie der damit verbundene Zytokinsturm, die Mikrogliaaktivierung und Makrophagenüberaktivierung modulieren wesentliche Immunfunktionen, die zu verzögerter Wundheilung, erhöhter Infektanfälligkeit sowie einer Erhöhung der Gefahr für Allergien und Asthmarisiko führen. Die resultierende immunologische Parameterverschiebung durch anhaltenden Stress erhöht die Gefahr für zahlreiche Erkrankungen.

Angst und Stress reduzieren

Im Sonnenpark Lans werden die zahlreichen (psycho-)therapeutischen stressreduzierenden Ansätze um eine weitere Methode, die Meditation, ergänzt. Ihre Wirksamkeit führt in Kombination mit den anderen Therapien zu einer überdauernden inneren selbstberuhigenden Haltung und kann somit wichtige Verhaltensänderungen unterstützen.

Die Meditation ist grundlegend eine Konzentrationsübung, die zu quantitativ reduzierten, bewertungsbefreiten Gedanken führen kann. Mit dieser Gedankenberuhigung können negatives Gedankenkreisen und chronische Problemtrance durchbrochen werden und Entspannung erzielt werden. Es geht darum, einen anderen Umgang mit unangenehm stressauslösenden Gedanken zu erlernen – nicht wie gewohnt durch das Verdrängen von diesen, sondern durch Zulassen und ein neutrales Bewerten. Diese Technik verringert die Angst und das Stresserleben. Die erhöhte neuronale Aktivität des Mandelkerns und dessen Einfluss auf die HPA-Achse bei Angst und negativen Emotionen werden „automatisch“ gehemmt, sobald der linke präfrontale Kortex stärker erregt wird, was unter anderem durch die meditative Technik gelingt.

Stress hemmt Neuroplastizität

Für erwünschte Veränderungen im Verhalten benötigt es eine gewisse Plastizität im Gehirn. Die dafür notwendige Neuroplastizität und Neurogenese wird durch unbewältigten, chronischen Stress gehemmt, so dass betroffene Hirnareale atrophieren können. Bei vielen unserer Rehabilitanden zeigen sich zudem kognitive Defizite sowie Schwierigkeiten in der emotionalen Selbstregulation. Dauerhafte Cortisolserhöhung ist ein Grund von Atrophien in gewissen Hirnarealen, da es per se die Neurogenese hemmt und die Nervenzellen schädigt. Gleichzeitig zeigt sich jedoch auch eine erstaunliche Regenerationsfähigkeit bei Stressabnahme.

Bei chronischem Stress oder Traumaerleben wird das Gehirn mit dem neurotoxisch wirkenden Cortisol überflutet, das vor allem auf die Gehirnzellen im Hippocampus wirkt. Wird dieses Areal geschädigt, werden Erfahrungen weniger zugänglich, Lernen aus Erfahrungen schwieriger und die Fähigkeit, von einem Trauma zu genesen oder mit stressigen Situationen umgehen zu lernen, deutlich erschwert.

Erfreulich ist, dass der Hippocampus zu den Gehirnarealen mit hoher Neurogenese gehört. Diverse Studien zeigen, dass regelmäßige Meditation diese fördern kann, ebenso wie sie die Konzentration des Neurotransmitters GABA erhöht, die mit entspannender Wirkung und Verminderung von Angstgefühlen einhergeht.

Auch verbessert Meditation die Gedächtnisleistungen und verhindert eine Telomeraseblockade, was eine vermehrte Verkürzung der Telomere an den Chromosomenenden, deren Länge unser „biologisches“ Alter widerspiegelt, verhindert. ■

FOTO: ZVG



Rehabilitativer Fokus

Während des sechswöchigen Aufenthaltes liegt der rehabilitative Fokus auf

- Verbesserung der Psychopathologie (Angstreduktion, Depressionslinderung etc.)
- Stressreduktionen und Stressmanagement
- Vermeidung von körperlichen Komorbiditäten
- Verbesserung von Aktivität und Teilhabe
- Bearbeitung von dysfunktionalen sozialen Kontextfaktoren
- Verstärkung intrinsischer Motivation hinsichtlich beruflicher als auch sozialer Teilhabe
- Verbesserung der kommunikativen und sozialen Kompetenz
- Reflexion ungesunder Lebensstilelemente
- Planung nachfolgend ambulanter unterstützender Strukturen.