

Steffen Kersken

Kognitives Training in der Ergotherapie

Praktische Übungen zur Verbesserung
der Konzentration

MOREMEDIA



Springer

Kognitives Training in der Ergotherapie

Steffen Kersken

Kognitives Training in der Ergotherapie

Praktische Übungen zur Verbesserung der Konzentration

Steffen Kersken
Duisburg, Deutschland

ISBN 978-3-662-67855-8 ISBN 978-3-662-67856-5 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-67856-5>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2024

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Kathrina Nissle

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Das Papier dieses Produkts ist recyclebar.

Vorwort

Das Buch „Multifunktionales Konzentrationstraining in der Psychiatrie – Das 6-Säulen-Konzept des Konzentrationstrainings“ betrachtet Leistung und Defizite der kognitiven Fähigkeiten und der Handlungsebene holistisch, orientiert an der ergotherapeutischen Anschauung von ganzheitlicher Therapie.

Ich habe in meinen Therapieansätzen nicht nur einzelne Symptome behandelt, z. B. mithilfe von Computertraining einen Wahrnehmungsmangel, sondern ein vielschichtiges Konzentrationstraining entwickelt, um Ursachen für Konzentrationsmangel mit deren komplexen Zusammenhänge zu erfassen und damit Therapie komplexer und weitreichender gestalten zu können.

Im Rahmen langer Beobachtungen von Patienten, konnten Ursachen für Konzentrationsmangel in Verhaltens- und Denkmustern gefunden werden, wie z. B. perfektionistisches Denken zur Überforderung im Alltag oder im Arbeitsprozess führen kann, hier kann eine ganzheitliche Behandlung Hilfsmittel bieten, um Verhaltensweisen zu trainieren, die für Entlastung sorgen und Überforderungssymptome verhindern. Die Übungen des Buches zielen deshalb auf vielseitige Trainingsbereiche und die komplexe Betrachtung der Bedürfnismängel des Patienten ab, die Ursache für Konzentrationsschwierigkeiten sein können.

Das Buch liefert Testungen, um Leistungsmängel feststellen zu können und kognitive Fähigkeiten im Vergleich mit anderen Patienten zu bewerten. Erkrankte betrachten sich selbst in Krisenzeiten oft negativ, weshalb Testverfahren klarere Aussagen bieten, um darauf basierend individuelle Therapie zu entwickeln.

Das 6-Säulen-Konzept bietet eine ganzheitliche Betrachtung und eine komplexe Therapieplanung, dass Defizite der kognitiven Fähigkeiten, körperliche Einschränkungen, seelische Krisen, das soziale Umfeld, Stimmung, Tätigkeitsfeld und Bedürfnisse des Menschen betrachtet und therapiert.

Steffen Kersken

Inhaltsverzeichnis

1 Leistung und Konzentrationsschwäche	1
1.1 Was ist Leistung und welche Faktoren begünstigen eine Einschränkung?.....	1
1.2 Mögliche Symptome von psychisch-funktionellen Beeinträchtigungen.....	7
1.3 Die spezifischen Fähigkeiten für Leistung und Konzentrationsfähigkeit.....	8
2 Testung, Messung und Vergleichswerte	11
2.1 HLT-Test (Hirnleistungstest).....	11
2.2 Leistungsparkours.....	13
2.3 Computertestung, Computertraining.....	16
2.4 Selbst- und Fremdbeurteilungsskalen.....	17
3 Therapie und Training	25
3.1 Die 6 Säulen des Konzentrationstrainings.....	25
4 Übungen für die Konzentration und das Hirnleistungstraining	39
4.1 Klassische/Schriftliche Übungen.....	39
4.2 Spielformen.....	75
4.3 Inhaltsangaben.....	76
4.4 Kreative Übungen, Collagen und Mindmap-Übungen.....	77
4.5 Multifunktionales Konzentrationstraining.....	81
4.6 Assessment-, Postkorbübungen, Strukturplan und Rollenübungen.....	93
4.7 Übungen für Problemlösungen und Präsentationen.....	106
5 Ergotherapeutische Beratung für Patienten mit psychisch-funktionellen Beeinträchtigungen	117
5.1 Beratung nach der Behandlung.....	119
5.2 Tipps für den Alltag.....	124
Patientenberatung – Informationsblatt	127



Leistung und Konzentrationschwäche

1

1.1 Was ist Leistung und welche Faktoren begünstigen eine Einschränkung?

Der Begriff „Leistung“ spielt für das Konzentrations- oder Hirnleistungstraining (HLT abgekürzt) eine wesentliche Rolle und für die Patienten an sich, die während psychisch-funktioneller Behandlungen häufig starken Leidensdruck zeigen, denn oft beginnt die Auseinandersetzung mit einer psychiatrischen Erkrankung mit der Wahrnehmung von deutlichen Symptomen einer Konzentrationschwäche.

Patienten mit hohem Leistungsdenken und großen Erwartungshaltungen setzen sich zum Teil massiv unter Druck und erreichen damit oft das Gegenteil von symptomatischer Verbesserung, nämlich eine Dekompensation von Leistung und Ausbildung von psychiatrischen Gesellschaftserkrankungen, wie z. B. Burn-out, Depressionen oder Panikstörungen.

Die Akzeptanz einer Konzentrationschwäche kann für ein Hirnleistungstraining und den positiven Therapieverlauf wichtig sein, eine objektive Auseinandersetzung mit dem „alten leistungsfähigem Ego“, dem „Bild von mir“, was ein Patient wieder erreichen möchte und letztendlich realistisch erreichen kann. Konzentrationstraining heißt oft, zwei Schritte zurückzugehen, um einen Schritt voranzukommen und somit einen Therapieverlauf mit Rückschritten und individuellem Tempo in der Verbesserung von kognitiven Einschränkungen zu akzeptieren.

Diese Tatsache entspricht nur selten unserer gesellschaftlichen Vorstellung von Leistung, wie wir sie bereits in Erziehung, Schule, Ausbildung oder Studium kennenlernen.

Gesellschaftliche Anforderungen nehmen zu, durch die Zunahme von Digitalisierung und Sozialstrukturen mit hohen Leistungserwartungen, nicht nur im Berufsleben, sondern auch im täglichen Alltag und privaten Beziehungsstrukturen. Die allgemeinen Leistungsanforderungen für Patienten nehmen zu.

Die Physik beschreibt Leistung mit klaren Formeln, z. B. als Quotient aus der verrichteten Arbeit und der dafür benötigten Zeit, aber im Rahmen von psychiatrischen Erkrankungen kann man den Begriff Leistung neutraler und in Relation betrachten, wie folgende Fragestellungen zeigen:

- Erbringt ein Manager eines Unternehmens mit 200 Angestellten mehr Leistung als eine Mutter, die ihren Beruf aufgibt, um 3 Kinder zu betreuen und das komplexe Familienleben zu managen?
- Erbringt ein Paralympics-Teilnehmer über 100 m weniger Leistung als ein gesunder Sprinter, weil er im Rollstuhl sitzt und eben langsamer ist?

Diese Fragestellungen machen deutlich, warum Gesellschaftserkrankungen mit Konzentrationsschwächen in allen sozialen Bereichen und Altersklassen eine Rolle spielen, ob in körperlich geprägten Berufsgruppen, bei Jobs mit hohen geistigen Anforderungen oder in der Orientierungsphase mit Berufswahl und Persönlichkeitsentwicklung.

Menschen bringen in verschiedenster Art und Weise Leistung, ob im Beruf, für die Pflege der Eltern, bei der Berufswahl, auf der Baustelle, im eigenen Garten oder beim Grübeln über die Zukunft.

Die Vorstellung, Leistung in allen Bereichen erbringen zu wollen, aber der externe Druck, beispielsweise durch Eltern, den Partner, bei Freundschaften, in Vereinen oder durch sozial-gesellschaftliche Erwartungen, führt erfahrungsgemäß oft dazu, dass ein Patient über seine persönlichen Grenzen geht und seine Leistungsfähigkeit sinken kann oder vielmehr psychiatrische Erkrankungen ausbildet, die mit deutlichen Symptomen von Konzentrationsschwäche einhergehen.

Die Frage, was Leistung ist, steht im direkten Zusammenhang mit einer Konzentrationsschwäche, denn es sind die individuelle Leistung, die spezifischen Erwartungshaltungen und persönlichen Grenzen eines Patienten zu betrachten, um Ursachen für Konzentrationsschwächen zu definieren und Hirnleistungstraining individuell gestalten zu können. Das Buch stellt 3 Möglichkeiten der Testungen vor, um sich ein Bild über die Leistungsfähigkeit eines Patienten zu erstellen:

- Standardisierte Leistungstests
- Selbstbeurteilungsskalen
- Fremdbeurteilungsskalen

Auf die Testungen gehe ich im Abschn. 2.1. des Buches noch genauer ein.

Testungen messen neben der Intelligenz auch die geistige Fitness.

- Leistung und Konzentrationsschwächen können ganzheitlich betrachtet werden und eine ganzheitliche Behandlung zeigt erfahrungsgemäß deutliche Verbesserungen von Symptomen als bei Behandlungen von einzelnen Symptomen, z. B. durch alleiniges PC-Training. Die ganzheitliche, ergotherapeutische Betrachtung von verschiedenen Lebensbereichen, Belastungspotenzialen, Entlastungspotenzialen und individuellen Bedürfnissen eines Patienten können eine vielfältige und komplexe Behandlung auf der kognitiven Ebene fördern.

Wenn man Leistung 3-dimensional betrachtet, dann spielen für das Konzentrationstraining in der Therapie und für Leistungsfähigkeit neben den geistigen Fähigkeiten noch andere Begriffe eine wichtige Rolle:

- Erfahrung oder starre Leistung
- Geistige Fitness oder flexible Leistung
- Mentale Stimmung
- Körperliche Fitness

Erfahrungen oder starre Leistungen beruhen im Wesentlichen auf bereits Erlerntem. Sie bestehen im Wortschatz, Wissen und in spezifischen Fertigkeiten.

Beispiel:

Wie heißt die Hauptstadt von Mexiko?

Welche Farbe hat eine Avocado?

Wie schmeckt Cola?

1.1.1 Starre Leistungen

Diese werden durch Erfahrung und Bildung geprägt und können in Krisen oft weiterhin abgerufen werden, wie z. B. das Schreiben oder Rechnen. Die Erfahrung zeigt, dass sich beispielsweise das Allgemeinwissen weder bei einer anhaltenden Verschlechterung des Wohlbefindens, noch bei der Förderung durch das Hirnleistungstraining wesentlich verändert. Das starre Wissen ist bereits geprägt und recht stabil abrufbar in Krisen, im Rahmen von Konzentrationstraining stehen diese Leistungen deshalb nicht im Mittelpunkt, weil Einschränkungen der starren Leistung von Patienten seltener symptomatisch benannt werden. In einer Tagespflege in Krefeld sangen beispielsweise Demenzpatienten bei alten Volksliedern mit, die Uhrzeit mit einer therapeutischen Holzuhren konnten sie aber nicht bestimmen. Starre Leistung wird früh ausgebildet und vor allem auf höherem Niveau, wenn z. B. durch Schulbildung entsprechende Lernmöglichkeiten geschaffen werden. Je mehr Lebenserfahrungen, desto höher das Niveau der starren Leistung, geformt aus Allgemeinwissen, Schulbildung und Erfahrung. Bei Patienten in einer psychiatrischen Tagesklinik zeigte sich die starre Leistung trotz Stimmungsschwankungen und externer Beeinträchtigung eher stabil. Patienten, die Antriebsmangel entwickelten und nicht in der Lage waren, einer Bedienungsanleitung zu folgen, konnten sich trotzdem stabil an Orte oder Arbeitsprozesse früherer Jobs erinnern.

1.1.2 Flexible Leistungen

Diese spiegeln die aktuelle geistige Fitness wieder und basieren auf Fähigkeiten, die wir im alltäglichen Handeln benötigen und flexibel zum Einsatz kommen. Dazu gehört die Aufmerksamkeit und schnelles Antworten, wie Wortfindung

und Ausdrucksfähigkeit, die Merkspanne, die Verarbeitung und Filterung von Informationen sowie Multitasking etc.

- ▶ **Tipp** Das ganzheitlich abgestimmte Konzentrationstraining betrachtet die flexiblen Leistungen in den verschiedenen Lebensbereichen des Patienten, wodurch ein vielschichtiges Training konzipiert werden kann, Hand in Hand mit anderen therapeutischen Disziplinen. Die Wortfindung kann z.B. durch Rollenspiele geübt werden oder die Verbalisierung von Gefühlen und Bedürfnissen in Stress-situationen durch eine kognitive Mindmap.

Das Konzentrationstraining kann dadurch flexibel an die Anamnese oder Symptombeschreibung des jeweiligen Patienten angepasst werden.

Wie lässt sich flexible Leistung messen?

In diesem Buch finden Sie in Kap. 2 einige Testungen zur Messung der Komponenten, sowie Übungen für das flexible HLT in den Kap. 3 und 4.

Eine Möglichkeit der Messung ist, die Kapazität des Arbeitsspeichers oder die flexible Leistung schriftlich zu testen. Das Ergebnis kann man mit einer Gruppe von Patienten unter gleichen schriftlichen Testbedingungen vergleichen, allerdings hängt das Ergebnis einer Testung oft von der persönlichen Anlage, den gelernten Fähigkeiten, wie Bildung, ab. Das Konzentrationstraining kann deshalb aufgrund von Fremdbeobachtung durch den Therapeuten oder Angehörigen erfolgen sowie durch Selbsteinschätzung. Das Buch bietet hierzu schriftliche Bögen und Vorlagen in Abschn. 3.4.

- ▶ Eine Testung oder Leistungseinschätzungen über Skalen sollten immer am Anfang einer Therapie stehen, in der Mitte oder zumindest noch einmal am Ende einer Therapie, um Verläufe von Leistung und die Wirkung von Konzentrationstraining abschätzen zu können. Wenn Sie Daten erfassen, regelmäßig erheben und langfristig sammeln, lassen sich Vergleiche in Patientengruppen ziehen. Bewertungen über Leistung lassen sich einfacher erstellen und Leistungsstände unter Patienten werden vergleichbarer.

Abb. 1.1 stellt Datenreihen eines Patienten einer Tagesklinik mit depressiven Symptomen, vom Anfang einer Therapie und vom Ende dar. Es wurden Daten vom HLT-Test und von einer Selbst- (*roter Balken*) wie Fremdeinschätzung (*blauer Balken*) erfasst. Die Daten des Patientenbeispiels zeigen eine Verbesserung der Werte durch HLT und die Wirkung des 6-Säulen-Konzeptes in ganzheitlicher Behandlung.

Abb. 1.1 Leistungsdaten eines Patienten einer Tagesklinik. Selbsteinschätzung (*blau*) und erfasste Daten mit Fremdeinschätzung und HLT-Testungen (*rot*)

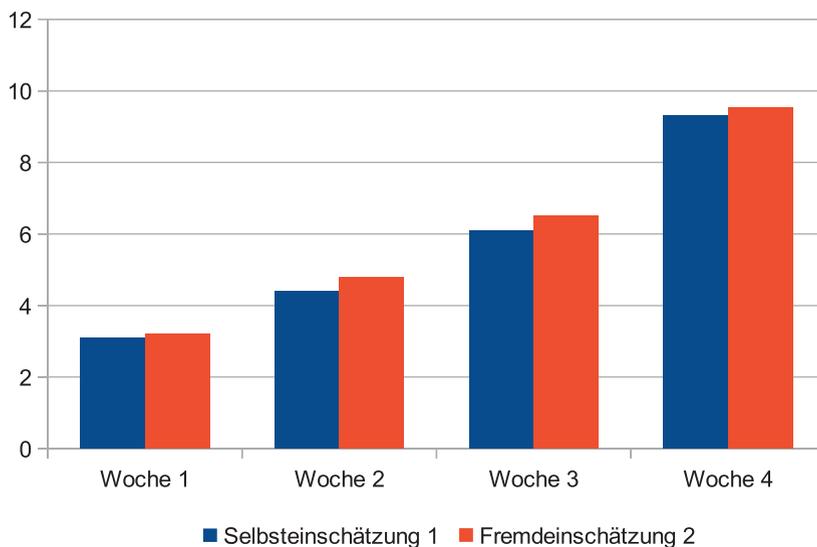


Abb. 1.1 Verlauf Selbst- und Fremdeinschätzung inklusive Testungen

1.1.3 Mentale Stimmung und körperliche Fitness

Im Rahmen von Patientenerfragungen in einer Tagesklinik, Tagespflege, stationärer Psychiatrie und Arbeitstherapie konnten klare Zusammenhänge von mentaler Stimmung und Leistungsfähigkeit gezogen werden. Entsprechende Datenerfassungen zeigten, dass die Stimmung großen Einfluss auf Leistungsfähigkeit eines Menschen ausübt.

Der Eindruck festigt sich, dass psychiatrische Erkrankungen, ein schlechter psychiatrischer Zustand und eine schlechte körperliche Verfassung sich negativ auf die Leistungsfähigkeit eines Menschen auswirken.

Es ist des Weiteren bei Erhebungen in einer Tagesklinik zu beobachten, dass statistisch jeder zweite Patient mit mentalen Einschränkungen über Konzentrationsmangel klagt.

Die Patienten beschreiben dabei eine schlechte mentale und körperliche Verfassung aufgrund einer Krisensituation und Verlust der Alltagsstruktur oder gewohnter Umstände. Dieser Zusammenhang wurde durch Datenerhebungen am Anfang der Therapie gefestigt.

Patienten mit besseren Datenwerten beschreiben sich eher zuversichtlich und betrachten eine Krise eher optimistisch, was sich in besseren Ergebnissen bei kognitiven Übungen und Testungen zeigte.

Beispiele mental gesünderer Patientenaussagen bezogen auf Krisen im Rahmen des ergotherapeutischen Erstgespräches

- „Das wird schon wieder“
- „Die Energie kommt schon zurück, außerdem bin ich ja hier, um was daran zu ändern!“
- „Was ich anfangs, führe ich auch zu Ende, ich werde das Problem irgendwann schon lösen!“

Beispiele mental angeschlagener Patientenaussagen bezogen auf Krisen im Rahmen des ergotherapeutischen Erstgesprächs:

- „Ich fühle mich erschöpft und bin müde. Ich finde das Leben nicht lebenswert und nichts interessiert mich mehr.“
- „Ich bin unglücklich und fühle mich gedrückt und traurig, mich kann nichts mehr aufheitern.“
- „Ich gebe leicht auf, weil ich mich nicht mehr konzentrieren kann!“

Patienten mit schlechter mentaler Verfassung schnitten in den Testungen vergleichsweise weniger gut ab, sie beschrieben in Erstgesprächen oft einen sozialen Rückzug und eine Bedürfnisseinschränkung wie das Reduzieren von sozialen Kontakten und das Einschränken von sportlicher Aktivität.

Fehlende Motivation und mangelnde sportliche Aktivität führen augenscheinlich zur Restriktion von Ausdauer, Resilienz und allgemeiner Fitness zur Stressbewältigung. Die Testungen bestätigen die Symptombeschreibung und den Zusammenhang von mangelnder Aktivität wie Sport, sowie durch Fremdeinschätzungen von Patienten durch unterschiedliche Disziplinen wie Ärzte, Sozialarbeiter oder Pflegepersonal, z. B. wenn Patienten sich in Spielformen mit Partnern messen, beim PC-Training, Kochen oder in Projektgruppen.

Symptome wie Grübeln, destruktives Denken, Vermeidung von Situationen und Aktivitäten oder Antriebsmangel verstärken Gewichtszunahme, mindern Ausdauer und Lungenvolumen und führen zu psychosomatischen Beschwerden wie Rücken-, Magen- oder Kopfschmerzen etc

- Die Stimmung, mentale und körperliche Fitness beeinträchtigt somit beobachtbar die Leistungsfähigkeit eines Menschen im positiven wie negativen Sinne.

Welche Ursachen hat eine Konzentrationsschwäche?

Die Ursachen einer Konzentrationsschwäche sind sehr vielseitig und können durch folgende Ursachen bedingt sein:

- Psychische Ursachen
- Körperlicher Natur
- Umgebungsfaktoren

Psychiatrische Erkrankungen können Ursache für Leistungsdefizite darstellen, wie eine Depression, Burn-out, Panikstörungen, Angststörungen und Persönlichkeitsstörungen usw., sowie unflexible Verhaltens- und Denkmuster, Alkohol, Drogen, Stress etc., die bei psychiatrischen Krankheitsbildern eine Rolle spielen. Psychische Überlastung wie Überforderung durch private und/oder berufliche Probleme, Strukturverlust und persönliche Veränderungen können die

Konzentration stark schwächen. Gefühlsverarbeitung in Krisenzeiten stellt für das Gehirn eine enorme Leistung dar, verbunden mit hohem Energieaufwand, weshalb es zur Kompensation gerne kognitive Fähigkeiten herabsetzt. Grübelprozesse und Schlafstörungen sind häufige Energieräuber, verbunden mit fehlender Erholung führen Sie oft zu kognitiven Abwärtsspiralen.

Die körperlichen Ursachen können ähnlich komplex zu suchen sein, wie z. B. ein niedriger Blutdruck, Schlafstörungen, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom (ADHS), Demenz (z. B. Alzheimer), Schilddrüsenunterfunktion, Durchblutungsstörungen im Gehirn oder ein Schlaganfall.

Umgebungsfaktoren wie Lärm, Stress, Hektik, Hitze oder schlechte Luft können eine Konzentrationsschwäche begünstigen. Körperliche Belastung oder ständiger Stress können Leistungsfähigkeit ebenso beeinflussen.

Wer feststellt, dass ihm bei gewohnten Aufgaben immer wieder und über einen längeren Zeitraum die Konzentration fehlt, sollte die Ursache z. B. zunächst beim Hausarzt körperlich abklären lassen.

- ▶ Grundsätzlich gilt: Die Ursache für Störungen zum Beispiel in Handlungsabläufen, Kommunikation, Ausdauer, Motivation, Orientierung, Multi-tasking oder Merkfähigkeit können vielseitig und komplex begründet sein. Symptome sollten ernst genommen werden, eine ärztliche Abklärung steht deshalb an erster Stelle.

1.2 Mögliche Symptome von psychisch-funktionellen Beeinträchtigungen

Bei Patientenerhebungen in einer Tagesklinik und über einen Zeitraum von 10 Jahren ergeben sich häufig folgende Symptome, die auf eine Konzentrationsschwäche deuten:

- Erhöhte Ablenkbarkeit
- Häufiges Gedankenabschweifen
- Tätigkeiten werden abgebrochen, spontan gewechselt oder nicht wiederaufgenommen
- Verschiedene Aktivitäten werden gleichzeitig durchgeführt oder zwischen ihnen häufig gewechselt
- Das Interesse an einer Aufgabe geht schnell verloren
- Verkürzte Konzentrationsfähigkeit
- Müdigkeit, innere Unruhe, Reizbarkeit, Gedächtnisstörungen, Leistungsabfall
- Schlafstörungen
- Sprachfindungsstörungen
- Mangelnde Struktur und Arbeitsplanung