



## Newsletter der Schweizer Arbeitsgruppe für Physiotherapie in der Psychosomatik und Psychiatrie

### Guten Tag

Für die SAG PPP neigt sich ein aktives und aufregendes Jahr langsam dem Ende zu. In diesem Newsletter blicken wir zurück auf die Höhenpunkte der zweiten Jahreshälfte und wagen bereits einen Ausblick ins Jahr 2019.

Im Juni 2018 fand in Winterthur das Symposium zum Thema «Integration von psychologischen Aspekten in die Physiotherapie» statt. Die Veranstaltung war mit 120 Teilnehmern aus dem In- und Ausland ein grosser Erfolg. Zusätzlich fand im September eine Fachveranstaltung mit Cristina Staub statt. In den letzten Monaten hat sich wiederholt gezeigt, dass die Themen Psychosomatik und Psychiatrie innerhalb der Physiotherapie vermehrt in den Fokus rücken. So wurde «Mental Health» erstmals zum offiziellen Thema des Internationalen Tages der Physiotherapie vom 8. September ernannt. Zudem wurde erstmals eine Sonderausgabe des Magazins *physioactive* zum Thema Psychiatrie publiziert. Diese Beispiele verdeutlichen: Die

Physiotherapie wird zunehmend auf Themen der Psychiatrie aufmerksam.

Der Schwung von diesem Jahr wird uns auch 2019 weiter antreiben. In der neuen Agenda notieren wir im Speziellen den Physiotherapie-Weltkongress in Genf und das 2. Symposium zum Thema «Integration von psychologischen Aspekten in die Physiotherapie», das in Bern stattfinden wird. Diese und weitere Veranstaltungen werden die Themen unserer Arbeitsgruppe weiter in den Fokus rücken und die Entwicklung der Physiotherapie in der Psychosomatik und Psychiatrie fördern.

Mit der 8. Ausgabe des Newsletters der SAG PPP möchten wir uns bei allen MitgliederInnen und UnterstützerInnen bedanken. Unsere Arbeitsgruppe ist auch in Zukunft auf Eure Unterstützung angewiesen!

Herzliche Grüsse,

**Emanuel Brunner**, Vorstandsmitglied SAG PPP

**Daniela Benz**, Mitglied SAG PPP

Die SAG PPP ist eine anerkannte Fachgruppe des Schweizer Physiotherapie Verbandes, physioswiss, und offizielles Mitglied der International Organisation of Physical Therapy in Mental Health IOPTMH, einer Subgruppe der World Confederation for Physical Therapy WCPT.

### Symposium in Winterthur

Am 29. Juni 2019 fand am Kantonsspital Winterthur (KSW) das Symposium zum Thema «Integration von psychologischen Aspekten in die Physiotherapie» statt. Die Veranstaltung fand in Zusammenarbeit zwischen dem KSW und der SAG PPP statt. Mit insgesamt 120 Teilnehmern war die eintägige Veranstaltung ein voller Erfolg. Das Symposium bot einen ausgezeichneten Rahmen für Präsentationen und Diskussionen von unterschiedlichen Themen bezüglich

#### Inhalte

- *Symposium in Winterthur*
- *Fachaustausch SAG PPP*
- *World PT Day 2018*
- *SAG PPP im Fokus*
- *IOPTM*
- *Ausblick SAG PPP*
- *Publikationen*
- *Agenda*

#### Impressum

SAG PPP, Liestal BS  
[www.sagppp.ch](http://www.sagppp.ch)  
[vorstand@sagppp.ch](mailto:vorstand@sagppp.ch)

#### Links

[www.physioswiss.ch](http://www.physioswiss.ch)  
[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)

der Physiotherapie in den Bereichen der Psychosomatik und Psychiatrie. Die Referenten und Teilnehmer kamen aus den Bereichen Physiotherapie, Psychiatrie, Psychologie, Ergotherapie, Pflege, Kostenträger und Politik. Damit war das Symposium wahrlich eine interdisziplinäre Veranstaltung. Zudem war Veranstaltung auch international geprägt. Das Symposium brachte Teilnehmer aus der Schweiz, Österreich, Deutschland und Belgien nach Winterthur.

**Save the Date:** Das KSW und die SAG PPP freuen sich, dass am **8. November 2019** in Bern das 2. Symposium zum Thema «Integration von psychologischen Aspekten in die Physiotherapie» stattfinden wird.



Institut für  
Physiotherapie

# INTEGRATION VON PSYCHOLOGISCHEN ASPEKTEN IN DIE PHYSIOTHERAPIE

Freitag, 29. Juni 2018

08.30–17.00 Uhr  
KSW, Aula U1

SAG PPP  
KANTONSSPITAL  
WINTERTHUR

## Fachtausch SAG PPP

Eines der primären Ziele der SAG PPP ist es, den Austausch zwischen MitgliederInnen und Interessierten anzuregen. Dafür findet mehrmals jährlich der Fachtausch statt. Am 28. September 2018 fand in Zürich ein Fachtausch mit Cristina Staub (PT, PhD) statt. Die SAG PPP bedankt sich ganz herzlich bei Cristina Staub für den wichtigen Beitrag!

*Rückblick der Teilnehmerin und des SAG PPP-Mitglieds Doris Felber:*

Im September lud die SAG PPP zu einem Fachtausch mit Theorie-Input in Zürich ein. Es kam diesmal eine kleine Gruppe von TeilnehmerInnen, die interessiert der Präsentation von Cristina Staub über nonverbale Kommunikation und Aktuellem aus der Berufspolitik zuhörten.

Bezüglich Berufspolitik erfuhren wir, dass die «Physiotherapy in Mental Health» auf internationaler Ebene gut vernetzt ist, aber dass auf nationaler Ebene insbesondere bei physioswiss und bei den Kostenträgern noch viel Informations- und Sensibilisierungsarbeit nötig ist. Patienten mit Schlafstörungen, Depressionen oder Medikamentenabhängigkeit leiden sehr oft auch unter Schmerzen und kommen zu uns in die Therapie. Da ist es sehr wichtig, dass PhysiotherapeutInnen die psychischen Probleme erkennen und angemessen damit umgehen können. Deshalb tritt die SAG PPP vermehrt mit den Ausbildungsinstituten in Kontakt, um bereits in der Physiotherapie Grundausbildung diese Themen anzusprechen.

Die nonverbale Kommunikation trägt entscheidend dazu bei, ob sich Patienten in der Therapie wohl fühlen. Dies fängt schon damit an, wie die Praxis draussen angeschrieben ist und wie der Wartebereich gestaltet ist. Erst dann trifft der Patient auf die TherapeutIn, die mit ihrer Kleidung, ihrer Haltung und ihren Worten auf ihn wirkt. Während der Therapie-Sitzung entsteht zusätzlich zum Gespräch auch Kommunikation über die Hände und über die Art der Übungen, die ausgewählt werden. So erzeugt zum Beispiel eine Partnerübung mehr Nähe, als wenn die Therapeutin mit zwei Metern Abstand Instruktionen erteilt. Diese nonverbale Kommunikation hebt die Physiotherapie deutlich gegenüber anderen Therapien ab.

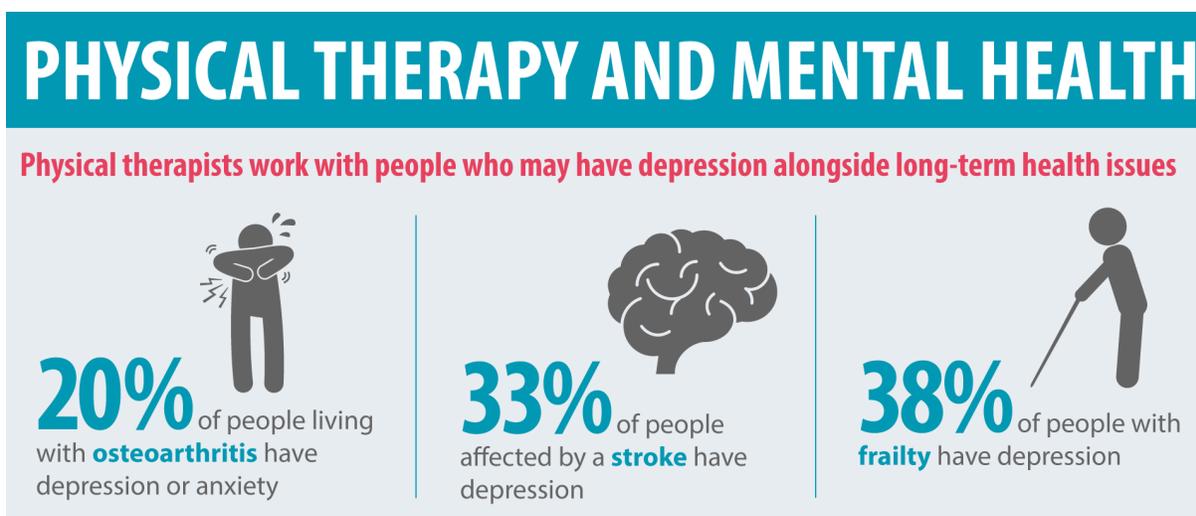
Anschliessend wurde in zwei Gruppen zu beiden Themen rege diskutiert. Eine Zusammenfassung der Diskussionen und die Präsentationen von Cristina Staub sind auf der Webseite der SAG PPP zu finden ([www.sagppp.ch](http://www.sagppp.ch)).

## World PT Day 2018

Am 8. September 2018 fand der Internationale Tag der Physiotherapie, der World PT Day, statt. Das offizielle Thema von diesem Jahr war «physical therapy and mental health». Ziel war es, die Bedeutung der Physiotherapie und physischer Bewegung im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit aufzuzeigen.

Die SAG PPP hat zusammen mit physioswiss eine Pressemitteilung zum World PT Day 2018 verfasst ([www.sagppp.ch](http://www.sagppp.ch)).

Die Pressemitteilung wurde von den Medien leider nicht gedruckt. Die SAG PPP konnte somit das Thema nicht der breiten Öffentlichkeit zugänglich machen, aber immerhin ist es uns gelungen, dem Schweizer Physiotherapie Verband physioswiss die Relevanz unserer Themen aufzeigen.



#worldptday

## SAG PPP im Fokus

Die Zeitschrift **physioactive** ist die offizielle Verbandszeitschrift des Schweizer Physiotherapie Verbandes physioswiss. Im November 2018 publizierte der Verband erstmals eine Sonderausgabe zum Thema Psychiatrie. Die Zeitschrift erscheint mit einer Auflage von knapp 10'000 Exemplaren und ist die wohl wichtigste Lektüre der PhysiotherapeutInnen in der Schweiz.

Die SAG PPP geniesst in der Sonderausgabe von **physioactive** einen prominenten Auftritt. Diese Publikation kann auch als Erfolg für die Arbeit der SAG PPP angesehen werden und verdeutlicht, dass unsere Themen vermehrt in den Fokus der Physiotherapie rücken. Die Sonderausgabe zum Thema Psychiatrie findet sich auf der Webpage von physioswiss ([www.physioswiss.ch](http://www.physioswiss.ch)).

## International Organisation of Physical Therapy in Mental Health

An der letzten Generalversammlung der International Organisation of Physical Therapy in Mental Health (IOPTMH), in Island, wurden drei neue Mitglieder in den Vorstand der Organisation gewählt.

Nun setzt sich der Vorstand der IOPTMH wie folgt zusammen:

Michel Probst (Belgien, Präsident; bisher)

Liv Helvik Skjaerven (Norwegen, Vizepräsidentin; bisher)

Joanne Connaughton (Australien, Sekretärin; neu)

Emanuel Brunner (Schweiz, Kassier; neu)

Merja Sallinen (Finnland; neu)

Der Vorstand traf sich im September 2018 zur ersten Sitzung in Kopenhagen. Das primäre Ziel des Vorstands ist es, die Netzwerke der Organisation ausserhalb Europas zu stärken und die Strukturen einer global vernetzten Organisation aufzubauen.

Aktuell arbeitet der Vorstand in Zusammenarbeit mit Fachexperten an einem «Policy Statement» der Physiotherapie im Bereich Mental Health. Dieses Dokument soll der Umschreibung unseres Fachgebiets und zur Abgrenzung zu anderen Fachgebieten der Physiotherapie dienen. Die erste Version des Policy Statements wird 2019 am WCPT-Weltkongress in Genf präsentiert und diskutiert (siehe Ausblick).

## Ausblick SAG PPP

Im Jahr 2019 freuen wir uns auf viele Highlights für die Physiotherapie in der Psychosomatik und Psychiatrie. Die SAG PPP wird die Mitglieder fortlaufend auf die wichtigsten Veranstaltungen aufmerksam machen. Hier sind einige Höhepunkte bereits erwähnt:

### **Fachaustausch SAG PPP am 25. Januar 2019 in Bern**

Aufgrund einer krankheitsbedingten Absage gibt es ein neues Programm für den nächsten Fachaustausch der SAG PPP. Der nächste Fachaustausch findet am Freitag, 25. Januar 2019 an der Berner Fachhochschule (BFH) statt.

Thema: Schmerz erfassung mittels Dolografie — Diskussion über die Chancen einer visuellen Schmerz erhebung vs. dem salutogenetischen Umgang mit Schmerzen  
Ort: Bern; Murtenstrasse 10, Raum 123  
Termin: Freitag, 25.01.2019, 17.30 – 20.00  
Leitung: M. Sanders, M. Mühlethaler & D. Watzek

Für den Fachaustausch haben wir eine kurze Präsentation einer Bachelorthesis geplant. Die einleitende Präsentation wird ergänzt mit Gedanken zur Salutogenese. Wie immer werden wir eine Pause mit kleinen Snacks einbauen, damit nach dem Vortrag genug Energie in die Diskussion fliessen kann. Wir möchten mit euch in einen Austausch kommen über Erfahrungen zur Schmerz erhebung bzw. über den salutogenetischen Umgang mit Schmerzpatientinnen und -patienten.

## Mitgliederversammlung der SAG PPP

Die nächste Mitgliederversammlung der SAG PPP findet am 22. März 2019 um 17.30 Uhr in Liestal BS statt. Weitere Infos folgen!

## WCPT Kongress 2019 in Genf

Vom 10. – 13. Mai 2019 findet der internationale Kongress des Physiotherapie-Weltverbandes, der World Confederation for Physical Therapy (WCPT), in der Schweiz statt.

In Genf werden bis 6'000 Teilnehmer erwartet. Bereits heute wissen wir: Das Thema «Mental Health» wird an dem Kongress gut vertreten sein.

Die International Organisation of Physical Therapy in Mental Health (IOPTMH) organisiert voraussichtlich am Samstag, 11. Mai, eine **Networking Session** zum Thema «Mental Health». Bei dieser Gelegenheit wird die Organisation vorgestellt und das neu erstellte Policy Statement der IOPTMH präsentiert und diskutiert.

Am Montag, 13. Mai, ist das **Focused Symposium** der IOPTMH zum Thema «Mental Health» geplant. Das Symposium ist ein schöner Erfolg für die IOPTMH, denn von knapp 125 eingereichten Abstracts für Symposien wurden nur 25 ausgewählt und ins wissenschaftliche Programm aufgenommen. Zusätzlich ist es Cristina Staub (Vorstandsmitglied SAG PPP) gelungen, eine Discussion Session zum Thema Schlaf zu organisieren und den Schlaf in die Networking Session der Gruppe «Health Promotion in Life and Work» (HPLW) einzubringen. Sie wird die Discussion Session zusammen mit Margot Skinner, der Vize-Präsidentin WCPT, moderieren.

Die IOPTMH nutzt die Konferenz in Genf für eine Generalversammlung der Organisation, das **General Meeting der IOPTMH**. Diese Generalversammlung findet voraussichtlich am 10. Mai 2019 statt. Stimmberechtigt sind alle Delegierten der IOPTMH Mitgliedsländer, willkommen sind alle, die sich für die Ziele und Themen der IOPTMH interessieren.

Die SAG PPP und die IOPTMH freuen sich über viele Teilnehmer an diesem Kongress-Highlight vom Jahr 2019 in Genf. Informationen zum Programm und Registrierung finden sich hier: [www.wcpt.org/wcpt2019](http://www.wcpt.org/wcpt2019)

## Publikationen

### App zur Entspannung & Aktivierung für Psychosomatik-Patienten

Seit Juli 2018 bietet die kostenlose App «INSELhealth – psychosomatic» Informationen, Übungen und Entspannung für zu Hause und unterwegs.

*Ein Beitrag von Carmen Esch, Stv. Teamleiterin Physiotherapie, Physiotherapie C. L. Lory Haus, Institut für Physiotherapie der Insel Gruppe in Bern*

Patienten mit chronischen Schmerzen, Depressionen, Angst-Panik-Erkrankungen oder Körperwahrnehmungsstörungen benötigen immer wieder auch ausserhalb der Therapiezeit einen Impuls, um sich körperlich zu betätigen oder bewusst zu entspannen. Für dieses Bedürfnis haben wir die kostenlose App «INSELhealth – psychosomatic» entwickelt. Sie besteht aus einem Informations- und Aktivierungsteil und ermöglicht den Nutzern zudem, ihre Aktivitäten selbst zu erfassen.

Im Informationsteil erfährt der Patient mehr über die Unterschiede zwischen chronischen und akuten Schmerzen, die Entstehung von Stress, die Bedeutung von Achtsamkeit sowie über viele weitere Aspekte der Psychosomatik.

## Aktivierung mit einfach angeleiteten Übungen

Basis des Aktivierungsteils ist die Beantwortung von 25 Fragen aus den Fragebogen DASS, FABQ und EAI. Diese Selbsteinschätzung führt zu persönlich angepassten Empfehlungen zur Entspannung und/ oder Aktivierung. In einfach beschriebenen Bildern und Videos werden klassische Kraftübungen und Übungen aus der Basic Body Awareness Therapy sowie die Technik des Nordic Walkings erklärt. Eine optimale Dosierung wird durch das Trainingsjournal ersichtlich, das in drei Sparten unterteilt ist: Ausdauer, Kraft und Entspannung, welche in einem Balkendiagramm dargestellt werden.

## Auswahl zwischen verschiedenen Entspannungsübungen

Möchte der Patient entspannen, hat er die Möglichkeit sich zwischen der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson, dem Bodyscan oder einer Fantasiereise zu entscheiden. In der nächsten Version der App kann der Patient bei der Entspannung nach Jacobson wählen, ob sie mit oder ohne Musik erfolgen soll.

Durch eine Art Notfall Button «Jetzt Entspannen» auf dem Homescreen der App kann der Patient jederzeit eine angeleitete Angst-Panik-Atmung im 2-4-2 Takt durchführen.

Um den Zusammenhang von Stress und Schmerz sichtbar zu machen, wurde ein graphisches Schmerztagebuch zur Verlaufskontrolle integriert. Der Nutzer hat die Möglichkeit, seine aktuellen Schmerzen und eine Stresseinschätzung der letzten 24 Stunden auf einer Skala von 1-10 einzutragen. Die Ergebnisse können während den Therapiesitzungen mit dem Patienten besprochen werden.

Die App ist seit Juli im App Store und bei Google Play verfügbar. Sie wurde bei Google bereits 56 und im App Store 127 Mal heruntergeladen. In der Praxis hat sich gezeigt, dass die Patienten vor allem die Entspannungsangebote schätzen.

## Achtsam bei sich und in Kontakt

Thea Rytz

*Bücherrezension von Daniela Benz:*

Das Buch «Achtsam bei sich und in Kontakt» von Thea Rytz ist neu in 4. Auflage erschienen. Die Arbeit von Thea Rytz und dieses Buch begleiten mich seit 2006. Ich nehme das Buch immer wieder gerne zur Hand, lasse mich zu einer Übung inspirieren, oder lese im Theorieteil nach. Ich habe das Buch mehrmals weitergeschenkt und weiterempfohlen.

Einen grossen Reichtum des Buches bildet der umfangreiche Übungsteil. Er ist aufgeteilt in 32 Themen (Körperteile, Organe, aber auch Themen wie Regenerieren, Schutz oder Leere). Die Übungen der einzelnen Themen sind in drei Stufen unterteilt: 1. für Übungssituationen, 2. für den Alltag, und 3. für emotionale Stresssituationen. Neu können einige Übungsanleitungen in Dialekt oder Hochdeutsch über einen Barcode direkt aufs Handy geladen und gehört werden. Dies stellt einen grossen Gewinn dar. Die gesprochenen Anleitungen sind sehr einladend und bereichern Bild, Zeichnung und Text der Übungen. Theas Stimme lädt ein, regt an, gibt Orientierung und macht theoretisch Erklärtes erlebbar.



Thea Rytz

## Achtsam bei sich und in Kontakt

Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung

4., aktualisierte und ergänzte Auflage

 hogrefe

Thea Rytz hat für die Neuausgabe den Theorieteil neu formuliert und ergänzt. Besonders gut gefällt mir der Abschnitt mit fünf für sie essentiellen Aspekten für die achtsame Wahrnehmung: Verankerung in der Gegenwart, oszillierende Aufmerksamkeit, akzeptierendes Hinwenden, Innehalten vor dem Reagieren und freundliche Disziplin. Die Praxis der achtsamen Wahrnehmung zur Regulation bei starken Emotionen ist vielfältig mit PatientInnen-Beispielen dokumentiert.

Kurz: Ein sinnliches Buch. Ein anregendes Buch. Orientierung gebend und einladend.

### Ein praxisbezogener Artikel zum Thema Kopfschmerzen

Eine Publikation im Patientenmagazin von physioswiss (Physiomagazin, Herbst 2018, S. 4-8) bespricht die bio-psycho-soziale, physiotherapeutische Behandlung von Kopfschmerzen: [www.physioswiss.ch/media](http://www.physioswiss.ch/media)

### Kann man auch im Bereich der Psychiatrie bei chronisch kranken Menschen von Palliative Care sprechen?

Link zur PowerPoint Präsentation «Palliative-Care-Ansätze bei schweren, chronischen psychischen Erkrankungen» von PD Dr. med. Dr. phil. Manuel Trachsel. Die Präsentation fand anlässlich der Tagung Palliative Care und Psychiatrie des Forums Gesundheit und Medizin statt. Link: [www.gesundheitundmedizin.ch/files](http://www.gesundheitundmedizin.ch/files)

## Agenda

### Veranstaltungen der SAG PPP

Wann / Wo	Titel	Informationen
25.1.2019, 17.30 – 20.00 Uhr. Bfh, in Bern. Murtenstrasse 10, Raum 123	<b>Fachaustausch der SAG PPP</b> Schmerzerfassung mittels Dolografie – Diskussion über die Chancen einer visuellen Schmerzerhebung vs. dem salutogenetischen Umgang mit Schmerzen	Organisation: Prof. Dr. Dörte Watzek. Vorstellung der Bachelorthesis durch M. Sanders, M. Mühlethaler Link: <a href="http://www.sagppp.ch">www.sagppp.ch</a>
22.3.2019, 16.00 – 20.00 Uhr, in Liestal	<b>Mitgliederversammlung (MV) und Fachaustausch der SAGPPP</b> Vor der MV findet ein Fachaustausch statt. Beginn Fachaustausch: 16.00 Uhr Beginn MV: 17.30 Uhr	Weitere Informationen folgen

## Weiterbildungen und Veranstaltungen im Bereich der Physiotherapie in der Psychosomatik

Wann/Wo	Titel	Informationen
11. - 15. Mai 2019 27. -31. Okt. 2019, im Lasalle Haus	<b>Body-Zen – BBAT und Zazen</b> Offen für alle Interessierten	Beat Streuli, Marcel Steiner: <a href="http://www.bodyawareness.ch">www.bodyawareness.ch</a>  <a href="http://www.lassalle-haus.org/">www.lassalle-haus.org/</a>
4. - 7. April 2019 Winterthur (4 Tage)	<b>BBAT Kurs C:</b> Basic Body Awareness Assessmentseminar	Beat Streuli Link: <a href="https://bodyawareness">https://bodyawareness</a>
8. November 2019, Inselspital Bern, in Bern	<b>2. Symposium «Integration von psychologischen Aspekten in die Physiotherapie»</b>	Weitere Informationen folgen!

## Internationale Anlässe

10. - 13. Mai 2019 in Genf	Internationale Konferenz der World Confederation for Physical Therapy (WCPT)	Informationen und Programm: <a href="http://www.wcpt.org/wcpt2019">www.wcpt.org/wcpt2019</a>
12. - 14. Mai 2020 in Helsinki, Finnland	Internationale Konferenz der IOPTMH	Die nächste internationale Konferenz der IOPTMH wird vom 12. Bis 14. Mai 2020 in Finnland stattfinden.