

Praxiseinsatz

Vorbereitung des Arztes und der Mitarbeiter

Die Anwendung des respiratorischen Feedbackgerätes ist einfach. Das kleine handliche Gerät lässt sich überall einsetzen. So ist es auch möglich dem Patienten das Gerät mit nach Hause zu geben.

Dennoch darf nicht verkannt werden, dass es eine überwiegend stützende aber eben doch eine psychotherapeutische Methode ist. Das bedeutet, dass die Art der Kommunikation mit dem Patienten eine wichtige Bedeutung hat. Sie soll in einer ruhigen und freundlichen Zuwendung des Arztes und seinen Mitarbeiterinnen liegen. Gleiches gilt für das Gespräch zur Einführung in die Methode und den folgenden Sitzungen.

Das notwendige Verständnis des RFB kann auch durch Literatur und praktische Anwendung des Gerätes erworben werden. Sinnvoll wäre es jedoch wenn der Arzt und seine Mitarbeiter sich durch Selbsterfahrung ausgiebig mit der therapeutischen und emotionalen Eigenart sowie der tiefgreifenden Entspannungsart des RFB vertraut machen.

Der Arzt und seine Mitarbeiter haben durch die Einübung in das RFB auch einen persönlichen Gewinn. Die angenehm entspannende und beruhigende Wirkung vermindert eventuelle Hektik, wirkt erholend, hebt die Stimmung und fördert damit indirekt das Arbeitsklima. Diese wirkt sich natürlich in Praxis und Klinik günstig auf das therapeutische Klima und auf die Ängste der Patienten aus.

Anleitung zur Durchführung der Sitzung

Die korrekte Durchführung ist für den Erfolg jeder Sitzung notwendig. Der Arzt, sowie die Mitarbeiter sollten wenigstens mit der Bedienung des RFB und der Methode gut vertraut sein. Das Gerät nimmt über einen kleinen, leichten Sensor, der mit einem Klettgürtel gehalten wird, den Atemrhythmus auf. Diese Information wird über einen Synthesizer im Steuergerät in Töne umgewandelt, die (die jeweiligen Töne sind über Tasten wählbar) über Kopfhörer von dem Patienten aufgenommen werden. Visuell wird das Signal über Leuchtdioden in einer leichten Maske zurück gespiegelt. Das gelb- orangefarbene Licht ist in der Helligkeit regulierbar und vermittelt gleichzeitig ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit.

Vor der Sitzung ist zu prüfen, ob der Patient auf das Signal in der Einatmung, der Ausatmung oder der Ein- und Ausatmung besonders anspricht. Das Signal für die Ausatmung ist zwar ursprünglich für Asthmapatienten gedacht, in der Praxis hat sich allerdings gezeigt, dass viele Menschen eher auf das Signal bei der Ausatmung ansprechen.

Der Patient muss dazu angehalten werden, sich dem langsam ruhiger werdenden Rhythmus der Atmung hinzugeben.

Nach wenigen Minuten „passiven Zulassens“ breitet sich eine angenehme Entspannung im Körper aus. Nach etwa drei bis vier Sitzungen von etwa 30 Minuten Dauer tritt die gewünschte Tiefenentspannung ein. Es ist ein angenehmes „Dösen“ im Wachzustand ,

verbunden mit dem Zulassen aufsteigender positiver Einstellungen, der so genannte hypnoide Zustand.

Nach jeder Übung ist ein Zurücknehmen erforderlich, um wieder in den normalen Wachzustand zu kommen. Das bedeutet: Arme beugen und strecken, tief ein- und ausatmen, Augen auf.

Eine Standardtherapie benötigt minimal 10 Sitzungen von etwa 30 Minuten. Anfangs sollten die Sitzungen wenigstens 3x wöchentlich durchgeführt werden. Nur eine Sitzung wöchentlich ist ohne einen tiefen Entspannungszustand erreicht zu haben ineffektiv.

Eine Verlängerung, natürlich mit Patientengesprächen zwischendurch, auf 15-20 Übungen ist oft wichtig. Optimal und sehr bewährt hat sich nach abgeschlossener Behandlung die weitere Benutzung im häuslichen Bereich der Patienten. Ihre Patienten können das Gerät dann bei uns erwerben. Mit einer guten Verordnung und sehr viel Ausdauer ist es auch möglich das Gerät von der Kasse des Patienten erstattet zu bekommen.

Gruppentherapie mit dem RFB.micro

Mit dem RFB.micro können leicht Gruppentherapien durchgeführt werden. Da das Gerät kostengünstig ist, können mehrere Geräte gleichzeitig angeschafft und eingesetzt werden. Die Gruppe erleichtert die Einführung in die Methode, da der Gruppenleiter die Teilnehmer gemeinsam in die Technik einführt. Die Patienten können über ihr Entspannungserleben berichten und diskutieren. Sie erfahren durch positive Beispiele und lernen von Patienten, die erfolgreich geübt haben.

Der ökonomische Vorteil der Gruppenarbeit, Sitzungen mit fünf bis acht Patienten zugleich unter Leitung eines Therapeuten durchzuführen ist immens. Das kann für Kliniken, aber auch für Praxen von Bedeutung sein.