



Kinder- und Jugend-
psychiatrie / Psychotherapie
Universitätsklinikum Ulm



„Rocken statt ritzen“


Ein musiktherapeutisches
Programm für Jugendliche mit
selbstverletzendem Verhalten




DGKJP-Kongress 2017
23.03.2017



XXXV. DGKJP KONGRESS
mit umfangreichem Fortbildungsprogramm
22. – 26. März 2017
CCU und Maritim Hotel Ulm
www.dgkjp-kongress.de



Es liegen keine Interessenskonflikte vor





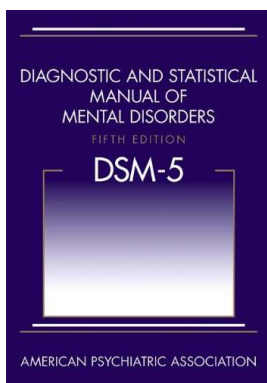
Überblick



- Was ist (nicht-suizidales) selbstverletzendes Verhalten?
- Wie häufig kommt es vor?
- Grundidee „Rocken statt Ritzen“
- Das Projekt „Rocken statt Ritzen“
- Diskussion



DSM 5: Non-suicidal self-injury

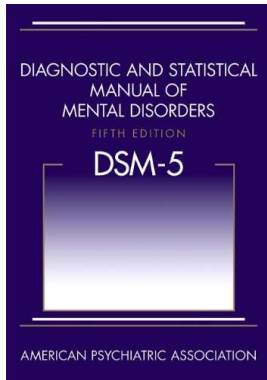


- A. Innerhalb des **letzten Jahres ... an fünf oder mehr Tagen absichtlich selbst eine Schädigung an der Körperoberfläche** zugefügt, ... mit der Erwartung, dass die Verletzung nur zu einem kleinen bis moderaten körperlichen Schaden führt (nämlich **ohne suizidale Intention**). ...
- B. Das Individuum unternimmt das selbstverletzende Verhalten mit einer oder mehr der folgenden Erwartungen:
1. Um **Erleichterung** von einem negativen Gefühl oder kognitiven Zustand zu bekommen
 2. Um eine **interpersonelle Schwierigkeit** zu lösen
 3. Um einen **positiven Gefühlszustand** herbeizuführen





DSM 5: Non-suicidal self-injury



C. Die absichtliche Selbstverletzung ist mit mindestens einem der folgenden **Umstände** assoziiert:

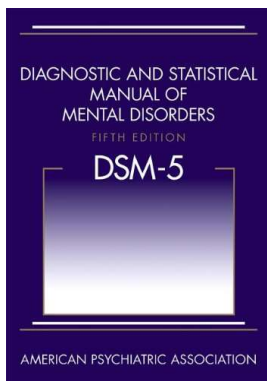
1. **Interpersonelle Schwierigkeiten oder negative Gefühle oder Gedanken**, wie Depression, Angst, Anspannung, Wut, allgemeine Verzweiflung oder Selbstkritik, welche unmittelbar im Zeitraum **vor dem selbstverletzenden Akt** auftreten.
2. Vor der Durchführung kommt es zu einer **gedanklichen Beschäftigung** mit der Handlung, die nur schwer kontrolliert werden kann.
3. **Häufiges Nachdenken** über Selbstverletzung, auch wenn nicht immer danach gehandelt wird.

D. Das Verhalten ist **sozial nicht akzeptiert** (z.B. Piercing, Tätowierungen, Teil eines religiösen oder kulturellen Rituals) und ist nicht auf das Zupfen an Schorf oder Nägel beißen beschränkt.

E. Das Verhalten oder seine Konsequenzen verursachen **klinisch signifikanten Stress oder eine Beeinträchtigung in interpersonellen, akademischen, oder anderen wichtigen Funktionsbereichen**.



DSM 5: Non-suicidal self-injury



F. Das Verhalten tritt **nicht ausschließlich während psychotischer Zustände, im Delirium, während Intoxikationen durch Substanzen oder im Substanzentzug** auf. Bei Individuen mit einer **Entwicklungsstörung**, ist das Verhalten **nicht Teil eines Musters repetitiver Stereotypen**. Das Verhalten kann nicht durch eine andere psychische oder medizinische Erkrankung erklärt werden (z.B. psychotische Störung, Autismus-Spektrumsstörung, mentale Retardierung, Lesch-Nyhan-Syndrom, stereotype Bewegungsstörung mit Selbstverletzungen, Trichotillomanie [Haarausreißen], Excoriation [Hautzupfen] Störung).





Wie häufig kommt es vor?



DSM-5 Definition

Schweden, USA, Deutschland:

- Schule: 4-6,7%
- Kinder- u. jugendpsychiatrische Patienten: 50%

Review: Plener et al., 2014





Grundidee „Rocken statt Ritzen“



Barrieren

- Metaanalyse von sechs Studien (N=498): im Durchschnitt nehmen ca. 30% der Jugendlichen an nur vier oder weniger Sitzungen einer spezifischen psychologischen Intervention für NSSV teil (Ougrin & Latif, 2011)
- Am meisten Hilfe durch Freunde (40%) und Familie (11%)
- Barrieren (Fortune et al., 2008):
 - NSSV als zu unwichtig für „richtige“ Therapie angesehen
 - Gefühl, dass man es selbst bewältigen können sollte
 - Offen machen von NSSV würde Menschen verletzen
 - Gefühl als aufmerksamkeitsuchend zu gelten
 - Unwissen, wohin man sich wenden kann





Rocken statt Ritzen



Musiktherapie

- Jugendliche mit NSSV: Risikofaktor: Identifikation mit „alternativen“ Jugendkulturen (Young et al., 2006)
- Studie in einer kinder- und jugendpsychiatrischen Stichprobe in Deutschland: mehr als die Hälfte der Jugendlichen mit NSSV setzt Musik bewusst ein, um sich nicht selbst verletzen zu müssen (Stegemann et al., 2010).
- Qualitative Unterschiede in Musikstücken, die mitunter während NSSV gehört wurden im Vergleich zu jenen, die gehört wurden, um sich nicht selbst verletzen zu müssen.
- Bezüglich der Musikgenres zeigten sich jedoch keine Unterschiede.
- Musikhören dient bei Jugendlichen mit NSSV vielfach der Emotionsregulation (Stegemann et al., 2010).





Musiktherapie

Voice Movement Therapy (VMT=Stimm- und Bewegungstherapie): Pilotstudie (n=19, 16-25 Jahre).
Nach 10 Sitzungen wöchentlicher Gruppentherapie und einer Boostersitzung:

statistisch signifikante Verbesserung:

- Emotionsregulation,
- Reduktion der Alexithymiewerte
- Verbesserung des Selbstbewusstseins
- Verbesserung somatischer Symptome
- Verbesserung sozialer Dysfunktion
- Reduktion von Angst.

Nichtsignifikanter positiver Trend:

- NSSV (Frequenz)
- Depressionsscores

Martin et al., 2013



Rocken statt Ritzen

Interpersonale Ziele

- Förderung der sozialen Kompetenz
- Förderung von Gruppenkohäsion und Gruppenzusammenhalt
- Förderung der therapeutischen Beziehung

Störungsbezogene, intrapersonale Ziele

- Aktivierung, Ausdruck und Wahrnehmung von Emotionen
- Förderung der allgemeinen jugendlichen Entwicklung
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstbild
- Motivation zu Aktivität im Therapieangebot
- Konzentration, Disziplin und Durchhaltevermögen
- Förderung der Körperwahrnehmung und des Körperbildes
- Erfahrung von Struktur

Allgemeine Ressourcenförderung

- Förderung der Kreativität
- Förderung sonstiger Ressourcen und gesunder Anteile
- Förderung musikalischer Kompetenzen




Unveröffentlichte Diplomarbeit Keil, Niklas (2005)







Rocken statt Ritzen

3. Rocken statt Ritzen



Rocken statt Ritzen

- **Aufbau**
 - 12 Musiktherapeutische Einheiten
 - Individuelle Therapieeinheiten
 - 3 Elternabende





Rocken statt Ritzen

Musiktherapie:

- Soziale Fertigkeiten
- Interpersonelle Problemlösefertigkeiten
- Emotionsregulation
- Attraktivität erhöhen

Individuelle Therapie

- Psychoedukation
- Emotionsregulationsfertigkeiten
- Individuelle Problemlösestrategien

Elterngruppe

- Psychoedukation
- Problemlösestrategien



Rocken statt Ritzen

• Musiktherapie:

- Bandarbeit mit Coaching:
 - Coaches vor allem im Bereich Gesang
- „Mein Lied“:
 - Rezeptive Musiktherapie
 - Selbstreflexion
 - „ich zeige mich“
- Entspannungstechnik (PMR)
- CD-Aufnahme





Rocken statt Ritzen

- Individuelle Therapieeinheiten:

- 4 Phasen
- Psychoedukation
 - Selbstverletzendes Verhalten
- Emotionen und deren Einfluss auf Gedanken und Verhalten
- Möglichkeiten zur Emotionsregulation
- Problemsituationen und alternative Lösungen



Individuelle Therapie

Phase 1: Kennenlernen und Problemdefinition

- Verhaltensanalyse zu NSSV im sozialen und familiären Kontext
- Erklärung der Tagebuchkarten
- Erarbeiten eines persönlichen Modells für NSSV





Individuelle Therapie

Phase 2: Emotionsregulation verbessern

- Vorhandene Emotionsregulationsressourcen stärken
- Einführung von Achtsamkeitsübungen
- Erstellung eines Notfallkoffers und eines Notfallplans (jeweils mit Hausaufgaben)
- Kognitive Arbeit
- Bearbeitung der Tagebuchkarten



Phase 3 und 4

Phase 3: Interpersonelle Fähigkeiten

- NSSV im sozialen und familiären Kontext
- Bearbeitung der Tagebuchkarten
- Familiäre Konflikte und Konfliktlösestrategien

Phase 4: Verabschiedung

- Anwenden der erlernten Fähigkeiten auf familiäre und soziale Konflikte und erzielte Erfolge
- Achtsamkeitsübungen
- Planung der weiteren Behandlung
- Feiern des Erfolgs





Rocken statt Ritzen

• Elternabende

- Psychoedukation und Basisinformationen zu selbstverletzendem Verhalten
- Einführungen in Psychotherapie und Musiktherapie
- Funktion des selbstverletzenden Verhaltens
- Möglichkeiten des Umgangs
- Informationen zur Stressregulation

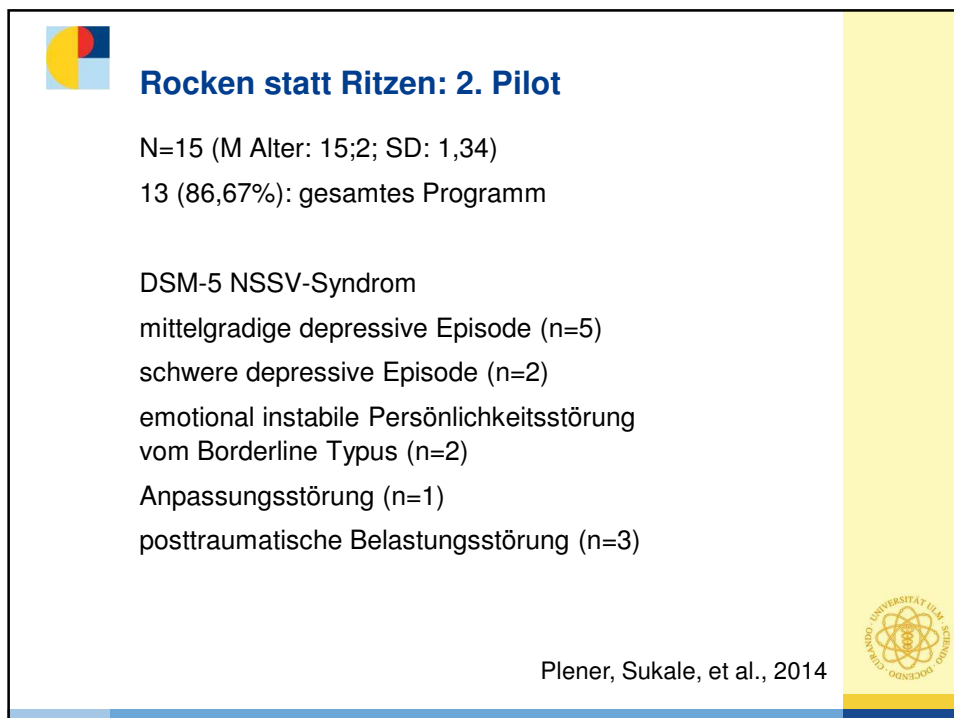
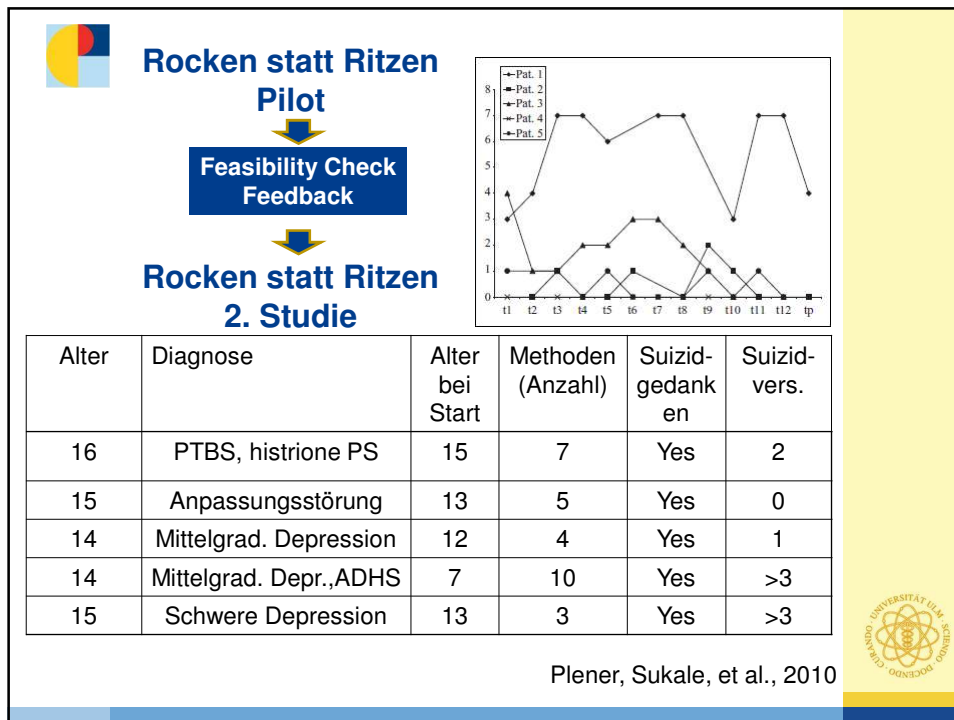


Familienintervention

Psychoedukation

- Wissen über verschiedene Formen von NSSV (incl. Direkte und indirekte Formen): wer ist in der Familie betroffen?
- Unterschiede zwischen NSSV und Suizidalität
- Erkennen welche Verhaltensweisen ein hohes Suizidrisiko haben
- Welche NSSV Formen sollen sofort ärztlich betreut werden
- Body modification ≠ NSSV
- Emotionsarme Reaktion auf NSSV
- Komplexität von NSSV: multifaktoriell





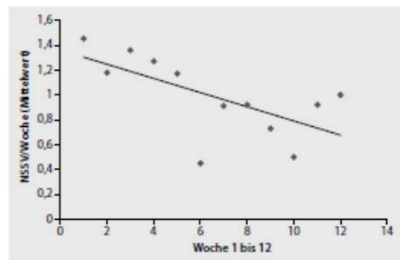


Rocken statt Ritzen: 2. Pilot

Häufigkeit selbstverletzenden Verhaltens: reduziert; statistisch nicht signifikant ($M_{\text{prä}}=1,45$ ($SD=1,4$), $M_{\text{post}}=1,00$ ($SD=2,3$); Wilcoxon-Test: $Z=-,07$; $p=,48$)

Reduktion der Depressionswerte im BDI-II (Wilcoxon-Test: $Z=-2,6$; $p=,01$):

- $M_{\text{prä}}=36,00$; $SD=14,85$
- Follow-up drei Monate nach Programmende: $M_{\text{post}}=27,45$; $SD=17,27$)



Plener, Sukale, et al., 2014



Rocken statt Ritzen: 2. Pilot

Feedback Bögen

Programm allgemein sehr gut bewertet (Skala 1-5; $M=3,89$; $SD=0,78$).

In absteigender Reihenfolge:

- „Bandarbeit“ ($M=4,89$; $SD=0,33$),
- „Coaching“ ($M=4,11$; $SD=0,78$) und
- „Mein Lied“ ($M=3,44$; $SD=0,73$)

Diskrepanzen zwischen den Wertungen:

„Einzelgespräche“ ($M=3,11$; $SD=1,36$).

Eher schlecht :Entspannungsverfahren ($M=2$; $SD=1,11$).





Rocken statt Ritzen: 2. Pilot

- Offene Fragestellungen:
 - ungeeignete Inhalte: Entspannungsverfahren (67%)
 - Änderungsvorschläge:
 - „mehr Tipps gegen das Ritzen“ (n=2)
 - mehr Zeit für Gespräch und Bandarbeit (n=2)
 - Besonders positiv:
 - Musik machen (n=13),
 - Einzelgespräche (n=9),
 - Kennenlernen neuer Leute (n=6)
 - Coaching, CD Aufnahme, Möglichkeit zur Teilnahme auch ohne musikalischen Vorerfahrungen (je eine Teilnehmerin)



Projekt: bisherige Ergebnisse

“Cutting—Rock!™”: A Pilot Study of a Music Therapeutic Program for Self-Injuring Adolescents

L. Pliener, MD,¹ Thorsten Sukale,¹ Ina G. Ludolph, MD, PhD,¹ and Thomas Stegemann, MD,²

Abstract
 Objective: Self-harm (SSH) is a common phenomenon in adolescence. The pilot study aims to evaluate the effectiveness of a music therapeutic program (Cutting—Rock!™) for adolescents (DBT-A) with music therapy to reduce SSH in a project for self-injuring adolescents (ages 14–16 years). Four out of the 5 female adolescents had depressive symptoms, and the depression score declined. The program proved to be a feasible alternative in an adolescent population presented as a problem. Blending different therapeutic approaches might be a promising treatment for specific patient groups.

Music and Health
 2017, 14(4)
 © The Author(s) 2017
 Reprints and permissions:
 http://www.palgrave.com/journals/1771000000
 DOI: 10.1177/1748010117139153
 SAGE

Stiftung für ambulante Psychiatrie und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter
 Christian Karl Dieter Moik Stiftung

Die Jury und der Vorstand der Stiftung für ambulante Psychiatrie und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter verehren mit dieser Urkunde

Herrn Dr. med. Paul Lukas Pliener für sein Projekt

“Rocken statt Ritzen“
 Ein ambulant Therapieprogramm für Jugendliche mit selbstverletzendem Verhalten





Fazit

Die Kombination aus Elementen der DBT-A und Elementen der Gruppenmusiktherapie scheint eine erfolgsversprechende therapeutische Intervention zur Reduktion von NSSV zu sein.

Das Programm „Rocken statt Ritzen“ zeichnet sich durch eine hohe Therapieadhärenz aus.

Die Teilnehmerinnen zeigten eine signifikante Verbesserung der Depressionswerte im 3-Monats-Follow-up.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

thorsten.sukale@uniklinik-ulm.de

