



Psychologische Behandlungsmöglichkeiten des Bruxismus und Methoden zur Effizienzsteigerung in der zahnärztlichen Praxis

Eine Ausbildung für Zahnärzte am Institut für Kognitives Management, Stuttgart

Dozenten: Milenko Vlajkov, REVT-Supervisor
Simona Vlajkov, REVT-Supervisorin

Ort: Institut für Kognitives Management, Eberhardstr. 4a, 70173 Stuttgart

Gebühren: Für die Ausbildung fallen folgende Kosten an:
Stufe I (3-tägiger Workshop plus 2 Tage Supervision): € 1.600 zzgl. Mwst.
Stufe II (4-tägiger Workshop plus 4 Tage Supervision): € 1.900 zzgl. Mwst.
Stufe III (4-tägiger Workshop plus 4 Tage Supervision): € 2.200 zzgl. Mwst.

Erläuterung: Die Ausbildung ist in 3 Stufen gegliedert. Der Abschluss einer Stufe ist jeweils Voraussetzung für die Teilnahme an der nächsten Ausbildungsstufe, verpflichtet jedoch nicht zur Teilnahme.

Die Methode: Therapeutischer und wissenschaftlicher Hintergrund

Die Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) ist die älteste kognitiv-behaviorale Therapie. Sie wurde erstmals 1955 von Albert Ellis formuliert und seitdem – aufgrund wissenschaftlicher Forschungsergebnisse und Erfahrungen in der therapeutischen Praxis – konsequent weiterentwickelt.

Ellis war mit den bestehenden psychotherapeutischen Methoden unzufrieden. Aus diesem Grund schuf er ein neues therapeutisches System mit dem er effizienter und profunder arbeiten konnte.

Mit der Begründung der REVT machte Ellis ein völlig neues Interventionsverständnis und einen Paradigmenwechsel in der akademischen Psychologie - die so genannte kognitive Wende - möglich. Heute werden kognitiv-behaviorale Techniken weltweit von Psychotherapeuten und Beratern im psychosozialen Bereich praktiziert. Die Methoden sind wissenschaftlich besser untersucht und in ihrer Wirksamkeit bestätigt als jede andere Therapieform.

Bruxismus

In ihrer Praxis sind Zahnärzte häufig mit dem Thema Bruxismus konfrontiert. Ursache dafür ist, dass viele Menschen aufgrund zunehmender beruflicher und privater Belastungen auch körperliche Symptome entwickeln. Der Bruxismus ist eine spezielle Form einer solchen Somatisierung: Der Patient entlädt seine emotionale Spannung durch heftiges ‚Knirschen‘ und verursacht dadurch erhebliche medizinische Probleme.

Auch wenn der Patient umfassend medizinisch behandelt wird - durch geeignete prothetische oder kieferorthopädische Maßnahmen, osteopathische Behandlungen, Physiotherapie und andere Therapieformen - können nicht alle Problemfelder gelöst werden. Die Patienten leiden insbesondere unter chronischen Verspannungen der Kiefer- und Rückenmuskulatur. Langfristig kann sich die Struktur der Wirbelsäule verändern.

Grund hierfür ist, dass die Ursache der Symptome – der emotionale Zustand – unverändert bleibt.

In unserem Seminar wird dieser Aspekt des Bruxismus erläutert. Mit dem entsprechenden „Know-how“ erkennen Sie Anzeichen und Auswirkungen pathologischer emotionaler Zustände und können geeignete Behandlungsmaßnahmen planen und umsetzen. Gleich ob dem Bruxismus Angstzustände, depressive Verstimmungen oder chronischer Stress zugrunde liegen, ist das Modell der kognitiven Therapie am Besten dazu geeignet, den Patienten auf Dauer wirkungsvoll zu helfen. Zudem ist das Modell einfach zu verstehen, schnell wirksam und effektiv anzuwenden. Deshalb empfiehlt es sich, die medizinische und die psychische Seite der Behandlung aufeinander anzupassen, damit der Patient nach Umsetzung der medizinischen Maßnahmen emotional stabil wird und bleibt. Dadurch versetzt er sich in die Lage mit der durchgeführten medizinischen Versorgung optimal umzugehen und sich von seiner psychischen Last zu befreien.

Im Seminar wechseln sich theoretische und praktische Module ab. Die Inhalte werden in kurzen Vorträgen vermittelt und direkt im Anschluss von den Teilnehmern angewandt.

Ziele der Ausbildung

Das erste Ziel der Ausbildung am IKM besteht darin, die Ausbildungsteilnehmer zu befähigen, therapeutische Fertigkeiten der REVT / KVT zu erlernen, einzuüben und zu vervollständigen. Nach Abschluss der Ausbildung können die Teilnehmer folgende Maßnahmen selbstständig und erfolgreich durchführen:

1. Diagnose: Sie sind in der Lage festzustellen, wann ein behandlungsbedürftiges psychisches Problem beim Patienten oder bei der Patientin vorliegt – beispielsweise Stress, Angst oder Ärger als Ursache und verstärkender Faktor des Bruxismus, oder Ängste vor der zahnärztlichen Behandlung. Sie stellen fest, welche Art der Störung vorliegt und auf welche Art und Weise die Therapie oder Beratung am effizientesten durchgeführt werden kann.

Grundsätzlich können folgende Formen der psychischen Probleme unterschieden werden:

- a. Allgemeine psychische Probleme, welche die zahnmedizinische Behandlung erschweren oder unmöglich machen. Typisch hierfür sind beispielsweise Ängste vor den Schmerzen und Unannehmlichkeiten bei der Behandlung, welche teilweise zu extremem Vermeidungsverhalten führen. Über lange Zeiträume werden keine zahnärztlichen Untersuchen durchgeführt, häufig bis massive zahnmedizinische Probleme entstehen.
 - b. Emotionale Probleme, die zu zahnmedizinischen Störungen führen oder beitragen, wie verschiedenartige Ängste, Ärger oder Formen der Depression, welche somatische Folgen wie Kiefergelenksprobleme und Verspannungen im gesamten Kauapparat verursachen oder verstärken.
 - c. Emotionale Probleme als Folge von zahnmedizinischen Problemen.
2. Intervention: Die Therapeuten sind in der Lage, die diagnostizierten Störungen und Probleme wirksam durch Techniken der REVT und der KVT zu behandeln.

Ein weiteres Ziel besteht darin, die Effizienz der zahnärztlichen Praxis zu erhöhen. Dazu werden folgende Fertigkeiten erlernt:

1. Erfolgreiches Selbstmanagement in der zahnärztlichen Praxis: Abbau von Stressfaktoren und erfolgreiches Zeitmanagement

Beispielsweise ist es für Zahnärzte eine große Herausforderung selbst auch in stressbelasteten Zeiten, emotional stabil, zufrieden und glücklich zu bleiben. Die Anwendung von REVT-Techniken ermöglicht diese Stabilität und die damit einhergehende erhöhte Effizienz in der zahnärztlichen Praxis. Ein weiteres weit verbreitetes Problem ist das Hinauszögern unangenehmer Tätigkeiten. Wie man sich selbst von der 'Aufschieberitis' befreit, ist deshalb ein wichtiges Thema im Workshop.

2. Erfolgreiche Kommunikation in der zahnärztlichen Praxis. Dazu werden erfolgreiche kommunikative Strategien für unterschiedliche Personen (Kollegen, Mitarbeiter, Patienten) eingeübt, die situationsgemäß erfolgreich eingesetzt werden können.

Beispiel: Die Empfangsperson der Praxis verhält sich den Kunden gegenüber impulsiv, wenn sie schlecht behandelt wird, was zu einer unguten Atmosphäre führt. Eine Lösung, die häufig praktiziert wird, ist diese Person durch eine umgänglichere Nachfolgerin auszutauschen. Das ist jedoch selten eine gute Problemlösung, da durch diesen Austausch zugleich das Know-how der Mitarbeiterin und die Stärken in anderen Bereichen verlorengehen. Zudem führt eine hohe Fluktuation der Mitarbeiter häufig zu Angst und Verunsicherung des gesamten Teams, was die Stimmung und Effizienz weiter beeinträchtigen kann.

Eine häufig bessere Lösung ist es, die Mitarbeiter mit Techniken der REVT zu befähigen auch in schwierigen Situationen und dauerhaft emotional stabil und situationsbezogen zu handeln. Außerdem ist es sehr wichtig auf welche Weise Anweisungen an die Mitarbeiter kommuniziert werden, wie Kunden angesprochen werden und wie mit schwierigen Kunden umgegangen werden sollte. Deshalb wird auch dieses Wissen im Workshop vermittelt und die wichtigsten Kommunikationstechniken eingeübt.

3. Praxismanagement: Wie sollte eine zahnärztliche Praxis geführt werden, um langfristig erfolgreich zu funktionieren?

Dozenten

Alle Ausbildungsaktivitäten finden am KM Institut für kognitives Management (IKM) in Stuttgart statt. Das Institut wurde 1999 gegründet. Am Institut werden Therapeuten in Kognitiver Verhaltenstherapie und Berater im Human Resource Management ausgebildet.

Das Institut hat den Status eines Affiliated Training Centers des Albert Ellis Institute, New York. Am Institut für Kognitives Management werden die Workshops und Supervisionen ausschließlich von international anerkannten Supervisoren für Rational-Emotive Verhaltenstherapie durchgeführt, die zugleich als Berater im Human Resource Management tätig sind und zukünftige Coaches und Berater ausbilden.

Ablauf der Ausbildung

Methode

Die Inhalte der jeweiligen Ausbildungsstufe werden in intensiver *Workshoparbeit* vermittelt. Neben verschiedenen Vortrags- und Diskussionsformen, Gruppen- und Einzelarbeit werden in den Workshops Live-Demonstrationen, Live-Supervisionen und peer-counseling als didaktische Mittel eingesetzt.

Ergänzt werden die Workshops durch Supervisionstage, die dazu dienen, die erlernten Fertigkeiten zu verfeinern. Dazu werden Therapiegespräche analysiert und konkrete Verbesserungsvorschläge für jeden Teilnehmer gegeben. Diese intensive Arbeit hat sich als die effizienteste Möglichkeit erwiesen, die Kompetenz der einzelnen Ausbildungsteilnehmer zu entwickeln.

Zusätzlich zu den festgelegten Ausbildungszeiten werden der jeweiligen Ausbildungsstufe entsprechende ‚Hausaufgaben‘ erteilt. Diese umfassen die Lektüre empfohlener Fachliteratur und das Aufnehmen von therapeutischen Beratungsgesprächen auf Band. Durch diese Vorgehensweise sind wir in der Lage, die Ausbildung in komprimierter Form anzubieten und so Zeit, Anfahrts- und Übernachtungskosten zu minimieren. In den Workshops können wir komprimiert Praxiswissen und Fertigkeiten vermitteln, die nicht durch die Lektüre von Fachliteratur erworben werden können.

Stufen der Ausbildung

Stufe I: Grundlagen der Behandlung

In der ersten Stufe der Ausbildung werden folgende Inhalte vermittelt und eingeübt

- Grundlagen der Behandlung / Theoretische Modelle
- Diagnostik in den Kognitiven Verhaltenstherapien (Schwerpunkt REVT)
- Erlernen von therapeutischen Basisfertigkeiten
- Einübung der erlernten Interventionsmaßnahmen

Supervisionstage Stufe I:

Die im Workshop erworbenen Kenntnisse werden an einem Wochenende (2 Tage) im peer-counselling eingeübt und mit Hilfe von live-Supervisionen verfeinert

Stufe II: Vertiefungsstufe

In der zweiten Stufe werden die Fertigkeiten vertieft und erweitert. Es werden folgende Themen behandelt:

- Vertiefung und Erweiterung der erlernten Interventionsmaßnahmen
- Die Arbeit mit speziellen Störungsbildern (Ängste, Stress, Ärger)
- Entwickeln und Planen von Interventionsmaßnahmen
- Einüben der erlernten Interventionsmaßnahmen

Supervisionstage Stufe II

Die im Workshop erworbenen Kenntnisse werden an 4 Tagen (2 Wochenenden) im peer-counseling eingeübt und mit Hilfe von Live-Supervisionen verfeinert.

Stufe III: Effizienzsteigerung in der zahnärztlichen Praxis

In der dritten Stufe werden die Fertigkeiten vertieft und erweitert. Es werden folgende Themen behandelt:

- Vertiefung und Erweiterung der erlernten Interventionsmaßnahmen
- Vertieftes Wissen über spezielle Störungsbilder
- Selbstmanagement in der zahnärztlichen Praxis:

- Abbau von Stressfaktoren
- Effiziente Kommunikation mit Kunden, Kollegen und Mitarbeitern
- Steigerung der persönlichen Effizienz und der Effizienz der Praxis

Supervisionstage Stufe III

Die im Workshop erworbenen Kenntnisse werden an 4 Tagen (2 Wochenenden) im peer-counseling eingeübt und mit Hilfe von Live-Supervisionen verfeinert.