

Naiel Arafat

Märklinstr.2, 31226 Peine

**Arzt f. Psychiatrie -Psychotherapie-**

Tel.: 05171- 5025238

Fax: 05171- 5835042

Mobil: 0176/22016715

eMail: [naiel.arafat@web.de](mailto:naiel.arafat@web.de)

## **Therapie- und Selbsterfahrungsreise in der Türkei 08.-19.02.1'2015**

Diese Reise war/ist als Projekt gedacht.

Wie läuft eine Therapie an einem Urlaubsort in einer Urlaubsatmosphäre in einem Hotel direkt am Strand gelegen und verbunden mit einer All-Inklusive-Verpflegung?

Die Therapie ist als eine Alternative gedacht für Menschen, die auf der Suche nach einer geeigneten Therapie sind und nicht lange auf einen Therapieplatz warten können oder wollen. Diese können z. B. Selbständige oder Führungskräfte sein, die nicht immer die Zeit haben, um eine Therapie beginnen zu können. Ihnen sind manche Therapiezeiten ganz einfach ungünstig. Zudem können sie erst recht nicht in eine Klinik oder Reha-Klinik. Des Weiteren für Paare/Eltern/insbesondere allein erziehende Mütter von kleineren Kindern. Außerdem Menschen, die Angst vor Verlust des Arbeitsplatzes bei längerer Erkrankungsdauer haben. Und ganz besonders wichtig bei diesem Konzept/Projekt ist die Tatsache, dass es manchmal an fehlenden schnellen Lösungen bei akuten Konflikten und Belastungen aufgrund der fehlenden adäquaten Therapiemöglichkeiten mangelt.

1

Die Inhalte dieser Therapiereise waren/sind:

- Tägliche Gruppengespräche von 4-5 Stunden Dauer
- Regelmäßige Einzelkontakte zur Vertiefung bereits erworbener Erkenntnisse in der Gruppe (täglich oder alle 2 Tage je nach Bedarf)
- Ausführliche Erklärungen und Erläuterungen (auch i. S. von Fortbildung zu den Themen Konfliktbewältigung, Umgang mit Belastungen, mit Erwartungen, Gesprächsführung u. v. m.)
- Mindestens einmal täglich eine gemeinsame Entspannungsübung
- Erlernen von Wahrnehmung, Kritik- und Reflexionsfähigkeit
- Überprüfung der eigenen Erwartungen und Entwicklung von realistischen Zielsetzungen
- Erkennen von eigenen Bedürfnissen und Wünschen, ihre Formulierung und damit verbundene Erwartungen
- Abbau von inneren Aggressionen, Ungeduld und/oder Enttäuschungen
- Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit

- 5 Abendvorträge zu 5 verschiedenen Themen (Bindung und Bindungsstörungen, Nähe und Distanz, Kommunikation und Konfliktbewältigung, Burn-out, Trauer und Trauerbewältigung)
- Pilates und Tanztherapie täglich

Die Reise wurde sehr sorgfältig vorbereitet, die TeilnehmerInnen wurden vor Beginn der Reise zu einem gemeinsamen Treffen eingeladen, an dem neben der Leiter der Reise Herr Naiel Arafat, die Tanz- und Bewegungstherapeutin Frau Silvia Evren, die Mitarbeiterin von Herrn Arafat Frau Astrid Karnick und der Organisator der Reise Herr Osman Benzer teilgenommen haben.

Alle TeilnehmerInnen konnten sich während des Treffens kennenlernen. Sie haben sich alle persönlich vorgestellt und etwas über sich und die Motivation zur Beteiligung an der Reise erzählt. Die Zielsetzungen wurden erörtert. Herr Arafat stellte die Reise vor, den therapeutischen Ablauf, die Inhalte, Ziele, klärte die TeilnehmerInnen über Erwartungen und Vorstellungen. Frau Evren stellte auch ausführlich den Schwerpunkt ihrer Arbeit vor. Herr Benzer stellte die Besonderheiten der Reise vor, erzählte etwas vom Land und den Menschen in der Türkei. Er bereitete die TeilnehmerInnen vor auf das Hotel und die Lage usw.

2

Ganz besonders wichtig an diesem Abendtreffen war die Vorstellungen der testpsychologischen Diagnostik und der verschiedenen vorgesehenen Testverfahren. Die erste Testung wurde an diesem Abend vorgenommen bzw. durchgeführt. 14 PatientInnen nahmen an der Therapiereise teil. Am Ende der Reise wurden die Tests erneut von den TeilnehmerInnen ausgefüllt. Die nächste Testung wird im Mai (3 Monate später) erfolgen.

Während der Therapiereise in der Türkei im Februar 2015 wurden insgesamt 4 Fragebögen eingesetzt: BSI, BDI, Burn-out-Test und der Test Warnsignale für Stress vom IEK (Institut für Entspannung und Kommunikation).

Und hier sind die eingesetzten Tests mit den Ergebnissen vor Beginn und nach Ende der Therapiereise:

## **BSI** **Brief Symptom Inventory**

53 Fragen umfassendes Selbstbeurteilungsinventar zur Erfassung der symptomatischen Belastung. Der Test umfasst 9 Skalen:

Somatisierung, Zwanghaftigkeit, Unsicherheit im Sozialkontakt, Depressivität, Ängstlichkeit, Aggressivität, phobische Angst, paranoides Denken, Psychotyzismus.

Drei globale Kennwerte geben Auskunft über das Antwortverhalten:

1. Der GSI (Global Severity Index) misst grundsätzliche psychische Belastung
2. Der PSDI (positiv Symptom total) misst die Intensität der Antworten
3. Der PST (positiv Symptom total) gibt Auskunft über die Zahl der Symptome bei denen eine Belastung vorliegt.

Hier sind die Werte der einzelnen Personen und abschließend der Durchschnitt:

| <b>Vor Beginn der Therapie</b> |            |             | <b>Am Ende der Therapie</b> |            |             |
|--------------------------------|------------|-------------|-----------------------------|------------|-------------|
| <b>GSI</b>                     | <b>PST</b> | <b>PSDI</b> | <b>GSI</b>                  | <b>PST</b> | <b>PSDI</b> |
| 1,68                           | 41         | 2,17        | 0,17                        | 9          | 1,0         |
| 3,91                           | 47         | 3,60        | 0,41                        | 17         | 1,21        |
| 0,36                           | 14         | 1,36        | 0,30                        | 10         | 1,60        |
| 2,06                           | 35         | 3,11        | 0,92                        | 26         | 1,88        |
| 0,54                           | 25         | 1,16        | 0,06                        | 3          | 1,0         |
| 1,0                            | 30         | 1,76        | 0,98                        | 26         | 2,0         |
| 0,53                           | 20         | 1,4         | 0,52                        | 23         | 1,21        |
| 1,07                           | 32         | 1,78        | 1,07                        | 33         | 1,73        |
| 1,96                           | 44         | 2,36        | 1,11                        | 43         | 1,37        |
| 1,73                           | 32         | 2,87        | 0,33                        | 15         | 1,20        |
| 1,01                           | 32         | 1,75        | 0,79                        | 37         | 1,13        |
| 0,86                           | 21         | 2,19        | 0,57                        | 19         | 1,58        |
| 1,96                           | 40         | 2,60        | 0,90                        | 32         | 1,50        |
| 1,30                           | 31         | 2,23        | 0,85                        | 29         | 1,55        |

3

**Durchschnittswerte aller TeilnemerInnen zusammen:**

|      |       |      |      |    |      |
|------|-------|------|------|----|------|
| 1,42 | 31,71 | 2,16 | 0,64 | 23 | 1,42 |
|------|-------|------|------|----|------|

## **BDI** **Becksches Depressions-Inventar**

Zur Messung der Schwere der Depression und zur Erfassung der Suizidalität. Das Inventar enthält 21 Gruppen mit je 4 Aussagen. Jede Gruppe erfragt typische depressive Symptome:

Traurige Stimmung, Pessimismus, Versagen, Unzufriedenheit, Schuldgefühle, Strafbedürfnis, Selbsthass, Selbstanklagen, Selbstmordimpulse, Weinen, Reizbarkeit, sozialer Rückzug, Isolierung, Entschlussunfähigkeit, Schlafstörungen, Ermüdbarkeit, Appetitverlust.

Die Messung der Schwere der Depression geht über nicht vorhanden, leichte Ausprägung, mäßige Ausprägung bis hin zu starker Ausprägung.

Ab 18 Punkten spricht man von einer klinisch relevanten Depression.

Hier ist die Diagnose einer Depression eingeteilt in 4 Kategorien: Keine Depression, leichte Depression, mittelschwere Depression und schwere Depression:

|                          | <b>Vor Beginn der Therapie</b> | <b>Am Ende der Therapie</b> |
|--------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| Keine Depression         | 2                              | 5                           |
| leichte Depression       | 2                              | 5                           |
| mittelschwere Depression | 5                              | 4                           |
| schwere Depression       | 5                              | 0                           |

Die Veränderung während der Therapie:

|                          |    |                          |   |
|--------------------------|----|--------------------------|---|
| Schwere Depression       | zu | keine Depression         | 1 |
| Schwere Depression       | zu | leichte Depression       | 2 |
| Schwere Depression       | zu | mittelschwere Depression | 2 |
| Mittelschwere Depression | zu | mittelschwere Depression | 2 |
| Mittelschwere Depression | zu | leichte Depression       | 2 |
| Mittelschwere Depression | zu | keine Depression         | 1 |
| Leichte Depression       | zu | leichte Depression       | 1 |
| Leichte Depression       | zu | keine Depression         | 1 |
| Keine Depression         | zu | keine Depression         | 2 |

4

## **Checkliste: Warnsignale für Stress**

Alle Punktzahlen über 10 sind verdächtig auf Stress, über 20 definitiv eindeutig auf das Bestehen einer erheblichen Stressprobelmatik, die auch therapeutisch angegangen werden sollte.

Hier sind die einzelnen Werte aller Teilnehmerinnen vor und nach der Therapie, anschließend der Durchschnitt für alle zusammen vor und nach Ende der Therapie:

## **Vor Beginn der Therapie**

## **Am Ende der Therapie**

|    |    |
|----|----|
| 69 | 23 |
| 39 | 24 |
| 48 | 27 |
| 24 | 16 |
| 51 | 19 |
| 45 | 11 |
| 51 | 15 |
| 34 | 17 |
| 30 | 18 |
| 41 | 36 |
| 21 | 4  |
| 53 | 25 |
| 17 | 18 |
| 36 | 8  |

### **Durchschnittswerte aller Teilnehmenden zusammen:**

39,9

18,6

5

## **Selbstbeurteilungs-Burn-out-Test**

Alle Punktzahlen über 14 sind verdächtig auf Burn-out, über 36 definitiv eindeutig auf das Bestehen eines erheblichen Burn-out-Syndroms, das auch therapeutisch angegangen werden sollte.

Hier sind die einzelnen Werte aller Teilnehmerinnen vor und nach der Therapie, anschließend der Durchschnitt für alle zusammen vor und nach Ende der Therapie:

## **Vor Beginn der Therapie**

## **Am Ende der Therapie**

|    |    |
|----|----|
| 45 | 7  |
| 22 | 8  |
| 62 | 28 |
| 28 | 2  |
| 52 | 48 |
| 39 | 32 |
| 26 | 12 |
| 48 | 18 |

|    |    |
|----|----|
| 56 | 10 |
| 60 | 24 |
| 30 | 22 |
| 52 | 27 |
| 36 | 23 |
| 64 | 13 |

**Durchschnittswerte aller TeilnehmerInnen zusammen:**

|      |      |
|------|------|
| 44,2 | 19,6 |
|------|------|

Im Vorfeld wurde besprochen, dass alle 14 TeilnehmerInnen, Frau Karnick, Frau Evren und Herr Arafat zusammen ab Hannover fliegen und gemeinsam zurückfliegen werden. Es wurde auch besprochen, dass alle zusammen im Hotel gemeinsam an einem Tisch die Mahlzeiten einnehmen werden, um das Gruppengefühl zu verstärken.

Nach der Landung in der Türkei und der Ankunft im Hotel fand am Abend das erste Treffen im Hotel statt. Es wurden noch einmal die Rahmenbedingungen besprochen und weitere wichtige Einzelheiten diskutiert. Erste Termine wurden vergeben.

Der Tag wurde nach dem Frühstück mit Pilates begonnen, um 9.30 Uhr begann die Gruppentherapie, an der auch Frau Karnick und Frau Evren teilnahmen. Die Gruppentherapie dauerte bis 11.30 Uhr an. Von 11.45 Uhr bis 12.45 Uhr war Tanztherapie angesagt. Von 15.30 Uhr bis 17.30 Uhr fand die Gruppentherapie erneut statt, dann erneut von 17.45 Uhr bis 19.00 Uhr Tanztherapie. An 5 Abenden gab es je einen Vortrag von ca. 1 ½ bis 2 Stunden Dauer einschließlich Diskussion und Austausch. Zwischen den ganzen Therapien fanden die Einzeltherapien bei und mit Herrn Arafat statt. Diese wurden täglich am Abend festgelegt.

Bereits am ersten Therapietag und vor Beginn der Gruppentherapie wurden die Ergebnisse der Testungen mit allen TeilnehmerInnen in kurzen Gesprächen besprochen und die Zielsetzung erneut gemeinsam erörtert.

Nach 4 Tagen war Therapiepause angesagt, die ganze Gruppe einschließlich der Therapeuten begaben sich auf einen Ausflug nach Side, zu den Wasserfällen von Manavgat, zur Aspendos-Brücke, zum Aspendos-Fluss, zu Aspendos und zu einem typischen türkischen Dorf in den Bergen. Es war für alle sehr schön und erholsam. Der Samstag war therapiefrei und stand zur freien Verfügung. An

allen Tagen konnten die TeilnehmerInnen sich jederzeit etwas Gutes tun (Massage, Hamam, Sauna, Schwimmen, Spaziergänge usw.).

In den Gruppen wurde sehr gut zusammen gearbeitet. Das Gruppenzusammengehörigkeitsgefühl wurde intensiver. Das Mitgefühl und Trostrituale wurden gemeinsam geübt. An den letzten 3 Tagen wurden in der Gruppe EMDR-Sitzungen mit einzelnen TeilnehmerInnen live vor den anderen TeilnehmerInnen durchgeführt. Hier wurde der Zusammenhalt noch größer und intensiver. Es kamen positive Rückmeldungen und Ermunterung sowie Ermutigung nach der Bearbeitung von früheren Belastungen und Traumatisierungen. Positive Rückmeldungen und Wertschätzung taten allen gut.

Der letzte Tag stand im Zeichen der Besprechung der am Ende der Therapie durchgeführten testpsychologischen Abschlussstestung. Alle Ergebnisse wurden mit allen TeilnehmerInnen ausführlich besprochen. Weitere Vorgehensweisen wurden erörtert. Alle TeilnehmerInnen waren recht zufrieden mit den erreichten Zielen und Ergebnissen.

Der letzte Nachmittag vor Ende der Therapiereise stand im Sinne des anstehenden Abschiedes. Es wurden Abschiedsrituale vorgenommen. Auch Die Ergebnisse und Erwartungen an die nahe Zukunft wurden gemeinsam besprochen. Am abend fand ein gemeinsames Abendessen statt, an dem alle teilnahmen und den gemeinsamen Erfolg feierten.

Mein Fazit zur Therapiereise fällt sehr positiv aus. Alle Erwartungen sind weit übertroffen worden. Das letzte Wort sollen die Hauptakteure jedoch haben, und das sind die TeilnehmerInnen selbst. Sie kommen durch die Originalbewertungen und –rückmeldungen zu Wort. Das ist sehr authentisch und glaubwürdig.

Ich bedanke mich bei allen TeilnehmerInnen, bei Frau Karnick und bei Frau evren, die alle dazu beigetragen haben, dass es eine wunderbare und erfolgreiche Therapiereise war, die jetzt fortgesetzt werden soll.

Naiel Arafat