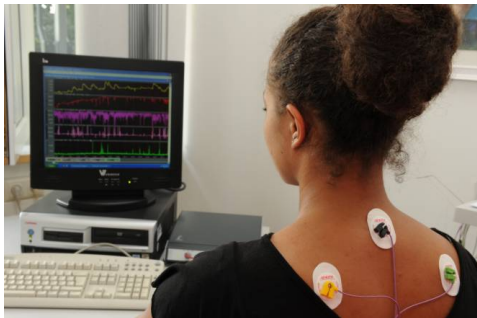


Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen kann im Prinzip jeder ab einem Alter von ca. 8 Jahren. Kinder, die noch nicht bei uns in Behandlung sind, können auch teilnehmen. Falls bereits eine ausführliche Diagnostik durchgeführt wurde, kann nach einem Beratungsgespräch das Training begonnen werden. Sonst wird bei uns eine Diagnostik vorher durchgeführt.



Bitte sprechen Sie uns bei
Interesse einfach an!

Ansprechpartner:

M. Sc. Psychologin Jessica Rank
Julia Fickenscher (Ärztin in
Ausbildung)

Telefon: 0941 / 5027950

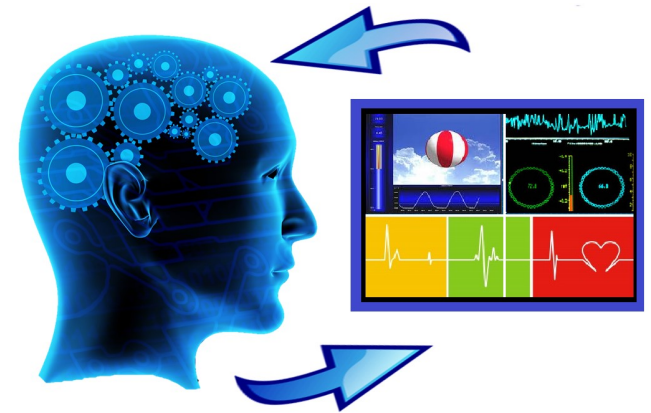
Kinder- und Jugendpsychiatrische Praxis
Dr. med. Sabine Küber
Landshuter Str. 20
93047 Regensburg

Internetadressen:

Deutsche Gesellschaft für Biofeedback www.dgfb.de

Geprüfte Studienlage zum Biofeedback
www.dgbfb.de/index.php/de/bioundneurofeedback/60-wissenschaft

Biofeedback-Training bei Stress, Migräne, Phobien, Angst und Depressionen



Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie
Dr. med. Sabine Küber
Landshuter Str. 20
93047 Regensburg

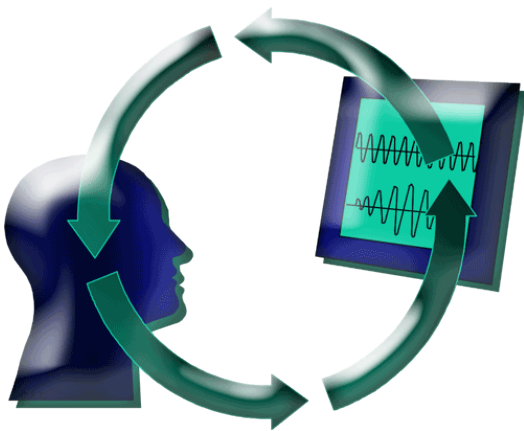
Telefon: 0941 / 5027950
Fax: 0941 / 502795-10

www.kinderpsychiaterinnen.de

Biofeedback- Was ist das?

Unter Biofeedback versteht man die Rückmeldung körperlicher Zustände in einer für uns wahrnehmbaren Form.

Das Ziel des Biofeedback-Trainings ist eine willentliche Beeinflussung körperlicher Zustände. Man kann also lernen bestimmte Körperfunktionen gezielt zu regulieren, z.B. die Muskelspannung. Dabei helfen akustische und visuelle Signale.



Unter Anleitung des Therapeuten lernt der Patient z.B. Entspannung von Angespanntheit zu unterscheiden oder körperliche Angstreaktionen (Herzrasen, Schwitzen, flache Atmung) wahrzunehmen und diesen entgegenzuwirken.

Wann ist die Anwendung von Biofeedback sinnvoll?

Biofeedback hat sich bei verschiedenen psychischen Störungen wie Phobien, Angst, Depression, aber auch bei Stress und Schlaflosigkeit als effektiv erwiesen. Ebenso psychosomatische Erkrankungen wie Migräne oder Spannungskopfschmerz lassen sich durch Trainings mit Biofeedback verbessern.

Die verschiedenen Probleme und Beschwerden können auf biologische Dysfunktionen zurückgeführt werden. Der Patient kann selbst wirksam werden und diese Prozesse beeinflussen.

Ablauf einer Biofeedbacksitzung

Das Training selbst ist sehr einfach und absolut schmerzfrei. Um die Aktivität der verschiedenen Parameter (z.B. Muskelspannung) zu messen, werden Elektroden auf dem Körper angebracht, z.B. am Finger oder am Hals-/Rückenbereich.

Auf einem Bildschirm wird die Aktivität des jeweiligen Parameters angezeigt und die Patienten trainieren diese in die gewünschte Richtung zu verändern (z.B. Meereswellen in Bewegung zu halten oder einen Heißluftballon zu füllen). Die sofortige Rückmeldung über den Erfolg der eingesetzten Technik erhöht die Motivation an den Beschwerden zu arbeiten und am Ball zu bleiben.

Wie läuft das gesamte Training ab?

Vor Beginn des Trainings gibt es ein Beratungsgespräch, um Fragen zu klären und den Ablauf zu planen.

Insgesamt sind zwischen 10 und 15 Einzelsitzungen nötig, die je etwa eine Stunde dauern. Die Sitzungen sollten etwa 1x/Woche durchgeführt werden. Dabei werden pro Sitzung mehrere Trainingseinheiten durchgeführt.

Am Ende jeder Sitzung gibt es noch Tipps für die Umsetzung im Alltag, z.B. bei den Hausaufgaben oder in der Schule. Das Erlernte soll natürlich im Alltag eingebaut und in konkreten Situationen ausprobiert werden, wie z.B. beim Schlafen gehen. Hierzu geben wir konkrete Übungen für zuhause auf. In den Trainingsstunden wird der Effekt der Übungen nachbesprochen und es werde ggf. neue Strategien ausprobiert. Damit wollen wir eine langfristige Verbesserung der belastenden Symptomatik erreichen.

Wenn die Trainingsphase vorbei ist, werden erneut einige Tests durchgeführt, um den Erfolg auch messbar zu machen.

Danach erfolgt ein Abschlussgespräch.