

Biofeedback-geeignete Anamnese

(1) Symptomatik

- Welche Beschwerden führen Sie zu mir?
- Wie äußern sich diese Beschwerden konkret (körperlich, emotional, kognitiv)?
- In welchen Situationen treten die Symptome typischerweise auf?
- In welchen Situationen treten sie eher nicht auf oder sind abgeschwächt?
- Seit wann bestehen die Beschwerden?
- Gab es einen auslösenden Zeitpunkt, eine Veränderung oder ein einschneidendes Ereignis?

(2) Ressourcen und bisherige Bewältigungsstrategien

- Welche medizinischen, psychologischen oder therapeutischen Behandlungen haben Sie bisher in Anspruch genommen?
- Was hat Ihnen dabei geholfen?
- Was war wenig hilfreich oder belastend?
- Gibt es eigene Strategien, mit denen Sie Ihre Beschwerden beeinflussen können?
- Welche Ressourcen erleben Sie im Alltag als stabilisierend?

(3) Subjektive Modelle zur Entstehung der Beschwerden

- Welche Erklärung haben Sie selbst für das Entstehen Ihrer Beschwerden?

(4) Ziele und Erwartungen

- Was erhoffen Sie sich konkret von der Behandlung?
- Woran würden Sie merken, dass die Behandlung für Sie hilfreich ist?
- Gibt es persönliche Ziele, die Sie durch eine Verbesserung Ihrer Beschwerden wieder besser verfolgen möchten?

(5) Therapeutische Beobachtungen während des Anamnesegesprächs

- Atmung:
 - Wirkt die Atmung eher flach oder tief?
 - Überwiegend Brust- oder Bauchatmung?
- Haltung:
 - Wie ist die Sitzhaltung?
 - Wirken Schultern, Nacken oder Rücken angespannt?

(5) Medikation und medizinische Sicherheit

- Nehmen Sie aktuell Medikamente ein?
 - Falls ja: welche, in welcher Dosierung und seit wann?
- Gibt es Bedarfsmedikation?
- Tragen Sie einen Herzschrittmacher oder andere aktive, implantierte medizinische Geräte?
 - Falls ja: welche?

(6) Befunde

- Liegen relevante medizinische oder psychologische Befunde vor? (z.B. Arztbriefe, Diagnosen, Testergebnisse)

Sicherheits- und Kontraindikationsscreening

Die folgenden Punkte dienen der Prävention von Komplikationen und sollten vor Beginn des Stressprofils und Trainings abgeklärt werden.

Epileptische Anfälle

- Sind in der Vergangenheit epileptische Anfälle aufgetreten?
 - Falls ja: Wann zuletzt? Gibt es bekannte Auslöser?
- Wie kann ich Sie im Fall eines Anfalls bestmöglich unterstützen?

Dissoziation, Ohnmachtstendenzen oder starke Stressreaktionen

- Gibt es eine Neigung zu dissoziativen Zuständen oder plötzlichen Ohnmachtsanfällen?
 - Wie äußern sich diese Zustände typischerweise?
 - Welche Warnsignale nehmen Sie selbst frühzeitig wahr?
 - Welche Strategien (Skills) helfen Ihnen, wieder Stabilität zu erlangen?
 - Wie kann ich Sie in solchen Situationen bestmöglich unterstützen? z. B. Trainingsabbruch ermöglichen, Erdungsübungen, verbale Orientierung

Medizinische Besonderheiten

- Tragen Sie einen Herzschrittmacher oder andere aktive, implantierte medizinische Geräte?
- Gibt es weitere medizinische Besonderheiten, die für das Biofeedbacktraining relevant sein könnten?

Vorbereitung für das Reaktionsprofil

Die folgenden Punkte dienen der Hypothesenbildung vor der Datenerhebung sowie der Auswahl der passenden Sensoren für das Reaktionsprofil. Sie ermöglichen zudem eine erste Einschätzung der persönlichen Stresswahrnehmung

Eine Frage zu jedem Parameter:

- Schwitzen Ihre Hände in Stresssituationen?
- Haben Sie oft kalte Hände und Füße?
- Spüren Sie das Klopfen Ihres Herzens?
- Haben Sie manchmal das Gefühl keine Luft zu bekommen?
- Spüren Sie ein Zittern der Arme und Beine oder ein Beben?
- Leiden Sie unter Muskelschmerzen bzw. generell an Schmerzen?

Ableitungen aus der Anamnese für die Biofeedbackbehandlung

(1) Auswahl der physiologischen Parameter (Reaktionsprofil)

- Welche physiologischen Parameter sind für die Symptomatik relevant?
- Welche Sensoren werden dafür benötigt?

Beispiele:

- Migräne → Pulswerte mittels Vasosensor an der A. temporalis
- Low Back Pain → EMG-Ableitung im Lumbalbereich
- Hyperventilation → Atemparameter über kostale Ableitung

Hinweis:

Es empfiehlt sich, mehrere Parameter während des Reaktionsprofils zu erfassen und jene Parameter, die deutlich reagieren, im Training gezielt mit Biofeedback zu bearbeiten.

(2) Auswahl und Gestaltung der Stressoren

- Welche Stressoren sollen im Reaktionsprofil eingesetzt werden?
- Welche Stressoren sollen bewusst vermieden werden?

(3) Haltung während des Reaktionsprofils

- Welche Körperhaltung ist für die Messung vorgesehen (sitzend, liegend)?
- Entspricht die Haltung typischen Alltagssituationen der Patientin / des Patienten?