



## Psychosoziale Therapien von Bipolaren Störungen

# INTERPERSONELLE UND SOZIALE RHYTHMUSTHERAPIE (IPSRT)

Das IPSRT stützt sich auf der Theorie, dass der ein stabiler sozialer Rhythmus über die Stabilisierung des biologischen Rhythmus zu einer ausgeglichenen Stimmung führt. In verschiedenen Experimenten wurde nachgewiesen, dass „soziale Zeitgeber“ wie Mahlzeiten, Arbeitszeiten oder Schlafgewohnheiten nicht nur Einfluss auf den sozialen, sondern auch auf den biologischen Rhythmus eines Menschen haben. Eine Stabilisierung des sozialen Rhythmus kann so präventiv gegen affektive Episoden wirken.

Auf dieser Theorie basierend wurde die Interpersonelle und Soziale Rhythmus Therapie (IPSRT) entwickelt. Sie fokussiert zum einen auf die Bearbeitung interpersoneller Problembereiche, zum anderen auf die gezielte Stabilisierung des sozialen Rhythmus. In klinischen Studien wurde eine vorbeugende Wirkung gegen depressive Episoden beschrieben. Um die Stabilität des sozialen Rhythmus zu messen und Unregelmäßigkeiten aufzuzeigen, wird die „Soziale Rhythmus Metrik“ (SRM) eingesetzt. Sie erfasst täglich, zu welcher Uhrzeit 17 „zeitgebende“ Aktivitäten durchgeführt werden. Gleichzeitig wird die Beteiligung anderer Personen an diesen Aktivitäten dokumentiert, denn auch die Vermeidung interpersoneller Über- bzw. Unterstimulation trägt zu einer Stabilisierung der Stimmung bei.

Der große Vorteil des Sozialen Rhythmus Trainings liegt in seiner weitgehend autonomen Anwendbarkeit durch den Patienten. Desweiteren ist eine Integration in viele gängige psychotherapeutische Verfahren möglich. Der Patient versucht, die Stabilität seines sozialen Rhythmus mit Hilfe der SRM anhand einzelner, von ihm ausgewählter Aktivitäten zu optimieren. Dazu dokumentiert er täglich, zu welcher Uhrzeit er die verschiedenen Aktivitäten durchgeführt hat. Der Arzt fungiert primär als Berater, indem er in die Methodik einweist, Rhythmusstörungen identifiziert und den Patienten bei der Interpretation dieser Unregelmäßigkeiten und der Festlegung seiner Trainingsziele unterstützt. Für den Langzeiteinsatz ist eine grafische Aufarbeitung der Daten unabdingbar, da nur so unmittelbar Abweichungen erkannt und schon erzielte, motivierende Erfolge visualisiert werden können. Hierzu wurde ein Taschencomputer entwickelt.

### Über diesen lassen sich unter anderem

- jederzeit grafische und tabellarische Auswertungen der Daten abrufen,
- eigene Bezeichnungen für die „zeitgebenden“ Aktivitäten wählen,
- neue Trainingsziele festlegen.

**Quelle:** DGBS e.V.