

**BRUECKNER
BRAIN
BATTERY**

BBB-D

Trainingszusammenstellung für depressive Patienten mit kognitiver Leistungsminderung

Blue Line

Gedächtnis

Green Line

Aufmerksamkeit

Orange Line

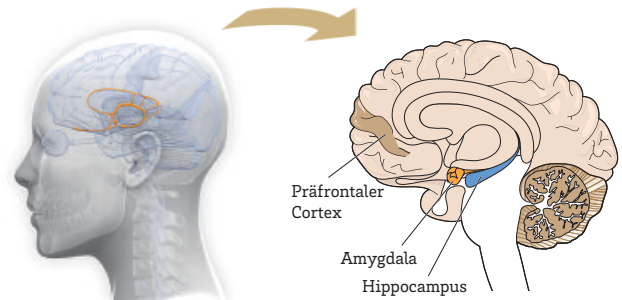
Exekutive Funktionen

Diese Trainingszusammenstellung ist **speziell für depressive Patienten** zugeschnitten, die im Rahmen einer depressiven Erkrankung unter kognitiver Leistungsminderung leiden. Die z. T. ausgeprägten kognitiven Störungsmuster erklären sich u. a. durch die nachgewiesenen **Veränderungen** einer wesentlichen mnestischen „Schaltzentrale“ des Gehirns, **des Hippocampus**. Den Hippocampus darf man sich nicht passiv, womöglich wie eine Art Behälter voller Begriffe vorstellen, sondern diese Struktur interagiert mit exekutiven Steuerungsfunktionen und emotional-regulativer Gedächtnisstruktur ebenso, wie mit den Anforderungen und Anforderungsgewohnheiten seitens der Umwelt. Nicht jeder depressive Patient beklagt konzentrationale und mnestische Leistungseinbußen. Bestehen hier jedoch Einschränkungen, dann besteht aus neuropsychologischer Sicht auch Handlungsbedarf, denn:

Ist der Hippocampus nur **eingeschränkt leistungsfähig**, kann der Zugang zu Alltagsroutinen, zum Mainstream des eigenen Verhaltens erschwert sein oder fehlen: („wie mache ich das, wie packe ich das an?“). Folglich sorgen dann manchmal schon einfachere Alltagsanforderungen und umso mehr die besonderen und komplexeren Anforderungen der Berufs- oder Lebensumwelt für Überforderung und Stresserleben. Das Erleben von **Stress** fördert nun wiederum die **weitere Schädigung** des Hippocampus, vor allem über die Ausschüttung des **Nebennierenhormons Cortisol**. Der so zunehmend funktionsgestörte Hippocampus taugt immer weniger dazu, Anforderungen zu bewältigen, das führt zu noch mehr Stresserleben usw. – ein Teufelskreis!

Die Psychotherapie der Zukunft wird sich diesen Aspekten nicht verschließen. Art und Behandlungsmöglichkeiten dieses kognitiven Störungsmusters rücken zunehmend in den Fokus der Forschung und finden durchaus schon in stationärer Therapie und mittlerweile auch in ambulanter Psychotherapie Beachtung.

Wir verwenden für die BBB-D Übungen, die sich in unseren neuropsychologischen IGeL- Gruppen **für depressive Patienten bewährt** haben. Es sind aus den Bereichen Gedächtnis, Aufmerksamkeit und exekutive



Darstellung des im Gehirn verantwortlichen Areals bei Depressionen

Funktionen die besonders fordernden Übungen aus der BBB ausgekoppelt.

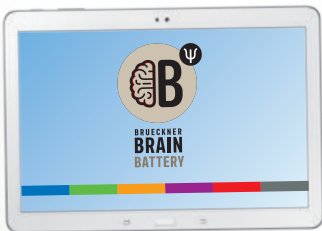
Die Besserungen des Leistungsbildes depressiver Patienten durch Training lassen sich zum einen natürlich durch eine funktionelle Restitution des Hippocampus erklären, aber zu einem erheblichen Teil sicher auch durch **verbesserte Selbstwirksamkeitserwartung** in den defizitären Leistungsbereichen. Durch die Auseinandersetzung mit den letztlich ja vermiedenen Leistungsbereichen kann das Muster aus wahrgenommenem Defizit und konsekutiver Vermeidung aufgebrochen werden und gerade die schwer depressiven Patienten werden so oft erst für die kognitiv-verhaltenstherapeutische Arbeit ausreichend aufnahmefähig und flexibel. Ähnliche Ansätze werden ja nicht nur bei depressiven, sondern auch bei schizophrenen Patienten (z. B. Diskriminations-training) durchaus schon wissenschaftlich verfolgt.

Die Übungen sind folglich gedacht als flankierende Maßnahme:

1. Vor Durchführung einer Psychotherapie, wenn die verminderte Konzentration und Aufnahmefähigkeit den therapeutischen Zugang erschwert.
2. Im Verlauf einer Psychotherapie, wenn Inflexibilität, Perseverationen oder verstärkte Intrusionen unerwünschter Gedanken die Behandlungsmöglichkeiten beeinträchtigen.
3. Nach erfolgter Psychotherapie, wenn trotz Stimmung- und Antriebsbesserung die rein kognitive Leistungsminderung persistiert.



Die BBB-D ist als Abo erhältlich über den Google Play Store und heißt dort Brain Battery für Depression.



Das monatl. kündbare Abo kostet € 15,- pro Monat für alle enthaltenen Übungen, somit weniger als € 2,- pro Übung und Monat. Die Anwendung der BBB-D sollte über einen Zeitraum von 3 bis 4 Monaten – ggf. auch etwas länger – mehrmals wöchentlich für Übungen genutzt werden.

Die BBB-D ist für depressive Patienten unter der umgrenzten Zielsetzung die günstigere Variante. Für Therapeuten und Institutionen ist aber langfristig der Modul-erwerb günstiger, zumal ja auch in den Modulen der BBB deutlich mehr und für diesen Einsatz gut geeignete Übungen enthalten sind.

Vertrieb

Dipl.-Psych. Gustav W. Brückner
Leonhardtstraße 36 · 29227 Celle

Telefon: 05141 / 208 29 38

E-Mail: info@brueckner-brain-battery.de

Web: www.brueckner-brain-battery.de