

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Direktor: Prof. Dr. med. Christoph Herrmann-Lingen

INFORMATIONEN ZUR STATIONÄREN BEHANDLUNG

AUF DER PSYCHOTHERAPIESTATION

(Station 4095)



Postanschrift:

Universitätsmedizin Göttingen
Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Von-Siebold-Str. 5
37075 Göttingen
Briefpost 37099 Göttingen
Telefon 0551 / 39-66332
Fax 0551 / 39-4592

Internet:

<http://www.psychosomatik.uni-goettingen.de>

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

wir möchten Ihnen mit dieser Informationsbroschüre die Psychotherapiestation, Station 4095, der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie vorstellen.

Diese Broschüre enthält Informationen über die konzeptuelle Ausrichtung der Behandlung, die Behandlungsmethoden, die Räumlichkeiten der Station, sowie über die formalen Bedingungen für eine stationäre Aufnahme.

Konzept

Die Psychosomatische Medizin geht von der Erkenntnis aus, dass körperliche und seelische Vorgänge sich gegenseitig beeinflussen. Lebensgeschichte und gegenwärtige Lebenssituation stellen dabei einen Verständnishintergrund für körperliche und seelische Beschwerden dar.

In der Therapie streben wir zunächst an, dass sich das Befinden unserer Patienten stabilisiert. Im weiteren Verlauf der psychotherapeutischen Behandlung werden mögliche Zusammenhänge zwischen Lebensgeschichte, seelischer und körperlicher Befindlichkeit erarbeitet. Auf dieser Grundlage können dann Lösungswege für die erkannten Problemfelder entwickelt werden.

Zu Beginn jeder Behandlung erfolgt eine umfassende Befunderhebung einschließlich der Erhebung einer tiefenpsychologischen Lebens- und Krankheitsgeschichte. Anschließend stimmt der Therapeut die weitere multimodale Behandlung mit dem Patienten ab. Falls eine differenzierte körperliche Diagnostik notwendig sein sollte, können wir auf die Ressourcen aller Einrichtungen der Göttinger Universitätsmedizin zugreifen.

In unserer Klinik werden unterschiedliche Therapieangebote kombiniert, die sich wechselseitig beeinflussen und so zu einer optimalen Wirksamkeit der Therapie beitragen.

Therapieangebote

Einzeltherapie

In der Einzeltherapie werden, basierend auf den lebensgeschichtlichen Erfahrungen des Patienten, vorrangig die aktuellen Probleme bearbeitet.

Gemeinsam mit dem Therapeuten werden mögliche Zusammenhänge zwischen Lebensgeschichte und aktueller Lebenssituation gesucht. Neben dem Verstehen geht es dann darum, neue Bewältigungsstrategien und Problemlösungen zu entwickeln.

Einzeltherapiesitzungen finden schon ab dem Behandlungsbeginn statt.

Gruppentherapie

Die Gruppentherapie bietet den Rahmen, neue Verhaltensweisen auszuprobieren, die zuvor in der Einzeltherapie erarbeitet wurden.

Sie kommt in der zweiten Phase der Therapie zu den einzeltherapeutischen Angeboten dazu.



Durch den persönlichen Austausch im Gespräch und gegenseitige Rückmeldungen bietet sich in der Gruppen-therapie die Möglichkeit, „sich selbst mit den Augen eines anderen Menschen zu sehen.“

In der Gruppentherapie besteht die Möglichkeit, eigenes Erleben in Beziehung zum Erleben anderer Menschen zu setzen.

Dies ermöglicht einen Perspektivwechsel und die Erfahrung, wie andere mich wahrnehmen.

Die Pflege

Der Pflegedienst arbeitet bedarfsorientiert und steht den Patienten zur individuellen Unterstützung zur Seite. In den Fachpflegegesprächen geht es vorrangig um die Bewältigung von Alltagsproblemen.

Dabei werden die individuellen Fähigkeiten und eigenverantwortliches Handeln des Patienten gefördert. Der Pflegedienst ist rund um die Uhr auf der Station präsent. Er bildet die zentrale Anlaufstelle für Patienten und handelt stützend, haltgebend und begrenzend.

Morgen- und Abendrunden

Die Morgen- und Abendrunden finden täglich statt und dauern eine halbe Stunde.

Sie beginnen mit einer kurzen „Blitzlicht-Runde“, in welcher jeder Patient seine aktuelle Stimmung mitteilen kann. Aktuell anstehende Probleme werden dadurch frühzeitig erkannt.

In der dann noch verbleibenden Zeit können in Form einer offenen Gesprächsrunde aktuelle Anliegen und Probleme zur Sprache kommen.

Des Weiteren werden in den Runden aktuelle Informationen zum Tagesablauf gegeben, sowie Möglichkeiten der Gruppen- und Freizeitaktivitäten besprochen.

Verhaltenstherapeutische Trainingsprogramme

Bei bestimmten Erkrankungen (z.B. Angststörungen, Zwangserkrankungen oder Essstörungen) werden den betreffenden Patienten verhaltenstherapeutische Trainingsprogramme angeboten.

Während im ersten Schritt Übungen gemeinsam ausgewählt und besprochen werden, geht es im zweiten Schritt um deren Durchführung.

Die Trainingseinheiten werden stufenweise gesteigert. Vom Patienten angefertigte Protokolle unterstützen die Reflexion der Übungen und bieten gleichzeitig eine Verlaufskontrolle.

Kunsttherapie

In der Kunsttherapie wirken Stimmungen und Gefühle leitend bei der Gestaltung von Bildern oder anderen Objekten.

Durch begleitende Gespräche können Zusammenhänge zwischen dem gestalteten Objekt und der aktuellen Lebenssituation hergestellt werden.

Es werden vorrangig Materialien eingesetzt, die leicht zu handhaben sind. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! In der Kunsttherapie werden sowohl Einzel- als auch Gruppenbehandlungen angeboten.



Mit Hilfe von Farben können unterschiedliche Stimmungen zum Ausdruck gebracht werden.

Körpertherapie

Eine gute Wahrnehmungsfähigkeit ist Voraussetzung dafür, Körpersignale zu erkennen und richtig einzuordnen.

Auf dieser Grundlage können Veränderungen, z. B. im Umgang mit Schmerz, erarbeitet werden. Auch nonverbale Ausdrucksmöglichkeiten können entdeckt und erprobt werden.

Durch Gespräche und Rückmeldung besteht die Möglichkeit, eigene Haltungs- und Bewegungsmuster in Zusammenhang mit der aktuellen Lebenssituation zu bringen, zu überdenken und probeweise zu verändern.



In der Körpertherapie wird die Aufmerksamkeit und Konzentration auf einzelne Körperteile gerichtet.

Hier kann jeder Teilnehmer die eigene Art sich zu bewegen und zu „ver“-halten besser kennen lernen.

Entspannungsgruppe

In der Entspannungsgruppe erlernen die Teilnehmer unter Anleitung die Methode der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson.

Die Methode basiert auf abwechselnder Anspannung und Entspannung von einzelnen Muskelgruppen, um eine allgemeine Entspannung zu erreichen. Diese Methode lässt sich später problemlos auch zu Hause anwenden.

Stationssport

Beim Stationssport möchten wir neben Spaß an der Bewegung, auch wieder ein Interesse an gemeinschaftlichem Sport wecken.

Für einige Teilnehmer ist das sicher auch ein Anreiz, über die Therapie hinaus weiterhin aktiv zu bleiben.



Wir möchten mit unserem Angebot gerade auch diejenigen Patienten den Weg für eine aktive Teilnahme öffnen, die sich durch körperliche Beeinträchtigung oder aus Angst schon länger aus sportlichen Aktivitäten zurückgezogen haben.

Laufgruppe

Mit der Laufgruppe (Schwerpunkt: langsames Laufen) möchten wir einen Weg aufzeigen, Hektik und Stress des Alltags besser zu bewältigen.

Auch untrainierte Personen können erfahren, dass Laufen dazu beiträgt Lebensfreude und Vitalität wieder zu erlangen. Gleichzeitig werden durch regelmäßiges Training die Abwehrkräfte gesteigert.



Jeder kann beim Laufen die positive Wirkung auf die eigene Stimmung erleben und gleichzeitig etwas für die persönliche Fitness tun.

Das Tempo beim Laufen ist nebensächlich und orientiert sich an den körperlichen Voraussetzungen des Einzelnen.

Sozialberatung

Im Rahmen der stationären Therapie können auch Beratungsgespräche zur Klärung von sozialen Problemen angeboten werden.

Diese Beratungsgespräche betreffen Themen wie z.B. die Berufswahl, eine Umschulung, die Wohnsituation, finanzielle Probleme oder den Arbeitsplatz.

Die Räumlichkeiten der Station 4095

Die Patientenzimmer

Unsere Station verfügt über fünfzehn Behandlungsplätze mit Einzel- Zwei- u. einem Dreibettzimmer. Diese liegen auf der Südseite des Gebäudes und bieten Ausblick auf einen kleinen Park.



Die Patientenzimmer können in einem gewissen Rahmen durch persönliche Dinge wie Bilder, Blumen, Wandbehänge oder Plakate gestaltet werden

Der Tagesraum

Der Tagesraum ist mit gemütlichen Sitzmöbeln, einer Musikanlage und einer Spielesammlung ausgestattet.

Der Tagesraum lädt ein, miteinander in Kontakt zu treten, wird aber auch gerne zum Lesen genutzt.



Der Tagesraum als Treffpunkt.

Er bildet einen Mittelpunkt des Stationslebens.

Speiseraum und Stationsküche

Auch außerhalb der Mahlzeiten können sich unsere Patienten hier mit Getränken und Speisen versorgen.



Die Mahlzeiten werden gemeinsam in der Gruppe eingenommen.

Die Ausstattung der Küche ermöglicht im Rahmen der Kochgruppe auch die Zubereitung von Gerichten oder am Wochenende das Kuchenbacken.

Allgemeine Informationen

Behandelte Krankheitsbilder

Die Entscheidung für eine stationäre Aufnahme erfolgt nach einem ambulanten Vorgespräch durch die Therapeuten unserer Klinik (s. Aufnahme).

Hier einige Beispiele für Störungsbilder, bei denen eine Aufnahme und Behandlung auf unserer Station möglich ist:

- Affektive Störungen , Angststörungen, sonstige Neurotische Störungen, Persönlichkeitsstörungen
Depressionen, div. Angststörungen, Zwangserkrankungen, Kontakt- und Beziehungsstörungen, Arbeitsstörungen, bestimmte Persönlichkeitsstörungen
- Psychosomatisch mitbedingte Erkrankungen
z.B. Bluthochdruck, Migräne, psychosomatische Erkrankungen ohne akuten körperlichen Behandlungsbedarf
- Ess-Störungen
z.B.: Anorexie, Bulimie, Neigung zu Essanfällen, Adipositas
- Somatoforme bzw. funktionelle Störungen
z.B.: funktionelle Herz- oder Magen-Darm-Beschwerden, chronische Schmerzstörungen, Kopfschmerzen ohne organische Ursache
- Reaktive Störungen
Belastungs- und Anpassungsstörungen, Erschöpfungszustände nach lang anhaltenden Belastungen

Kontraindikationen

Für Patienten mit Suchterkrankungen, akuter Suizidalität, Psychosen, wahnhaften und dementiellen Erkrankungen und auch zur Behandlung von Patienten/innen mit chronisch-komplexer Posttraumatischer Belastungsstörung bzw. schwerer Borderline-Persönlichkeitsstörung ist unser Therapieangebot nicht geeignet.

Behandlungsdauer

Für eine umfassende stationäre Psychotherapie sollten etwa acht bis zehn Wochen Behandlungsdauer veranschlagt werden. Die genaue Behandlungsdauer ist sowohl vom vorliegenden Krankheitsbild als auch der individuellen Zielsetzung abhängig und wird meist innerhalb der ersten zwei Therapiewochen festgelegt.

Krisenintervention

In Einzelfällen ist die Aufnahme zur Krisenintervention möglich (max. 4 Wochen). Dies dient zur Stabilisierung in einer akuten Lebenskrise. Ist dieses Ziel erreicht, so kann eine ggf. notwendige ambulante Psychotherapie aufgenommen bzw. weitergeführt werden.

Teilstationäre Behandlung

Zur Vorbereitung auf die Entlassung kann die Behandlung in den letzten ein bis zwei Therapiewochen sowohl tagesklinisch als auch nachtklinisch durchgeführt werden. Dies bedeutet, dass Patienten entweder zu Hause schlafen und nur zum therapeutischen Programm in die Klinik kommen, oder in der Klinik übernachten und tagsüber bereits ihrer Berufstätigkeit, Ausbildung oder ihrem Studium nachgehen.

Kostenübernahme

Bei allen Mitgliedern einer gesetzlichen Krankenversicherung werden die Behandlungskosten für eine stationäre Psychotherapie nach entsprechender Indikationsstellung durch einen Facharzt von der jeweiligen Krankenkasse übernommen. Bitte bringen Sie zur Aufnahme einen Einweisungsschein ihres Fach- oder Hausarztes mit! Mitglieder in einer privaten Krankenversicherung müssen in der Regel vor der stationären Aufnahme die Kostenübernahme mit ihrer Krankenkasse klären.

Aufnahme

Patienten, die an einer stationären Aufnahme interessiert sind oder denen diese empfohlen wurde, wenden sich bitte an unser

Sekretariat - Rufnummer: 0551-3966332.

Dort wird dann ein Termin für ein Vorgespräch vereinbart, bei dem ein persönliches Kennenlernen möglich ist. Das Vorgespräch ist Voraussetzung für eine spätere Aufnahme. Im Anschluss an das Vorgespräch kann die Station besichtigt werden.

So finden Sie uns

Mit dem Auto

Von Norden oder Süden auf der Autobahn A7 bis zur Autobahnausfahrt Göttingen-Nord. Von dort auf dem Autobahnzubringer (U 72 / A 388) geradeaus bis zur ersten Ampelkreuzung. Dann weiter geradeaus der Beschilderung zur psychiatrischen Universitätsklinik folgen. Gebührenpflichtige Parkplätze befinden sich direkt vor der Klinik oder in der Von-Siebold-Straße.

Mit der Bahn

Bahnhof Göttingen, mit vielfältigen ICE-Verbindungen. Taxi zur Klinik: 6-8 Minuten

Mit dem Bus

Mit den Linien 21, 22, 23, 33, 41 und 42 erreichen Sie das Klinikum, von da sind es nur 2 min. zu Fuß.