

Leitfaden zur stationären Psychotherapie

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wir heißen Sie herzlich auf der Station der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin willkommen.

Mit diesem Informationsblatt möchten wir Ihnen einen Überblick über die Stationsabläufe geben, und Hintergründe zu den verschiedenen Therapien erläutern.

Allgemeine Prinzipien von Psychotherapie

Vielleicht wissen Sie gar nicht, was eigentlich Psychotherapie ist. Um Ihnen den Einstieg ein wenig zu erleichtern, wollen wir an dieser Stelle einen Einblick in unsere Therapiekonzepte geben.

Zunächst eine Definition:

Psychotherapie bedeutet wörtlich übersetzt *Behandlung der Seele* bzw. von seelischen Problemen. Sie bietet Hilfe bei Störungen des Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns. Dazu zählen psychische Störungen wie z.B. Ängste, Depressionen, Essstörungen, Süchte und Zwänge.

Darüber hinaus wird Psychotherapie bei *psychosomatischen Störungen* angewandt. Der Begriff *Psychosomatik* bringt zum Ausdruck, dass es Wechselwirkungen zwischen seelischen Belastungen („psyche“ = griechisch für Seele) und körperlichen Störungen („soma“ = griechisch für Körper) gibt.

Immer mehr werden daher auch psychotherapeutische Behandlungsmethoden – begleitend zu medizinischen Maßnahmen – bei organischen Störungen eingesetzt (z.B. bei chronischen Erkrankungen, bei starken Schmerzzuständen, bei neurologischen Störungen, bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen).

Wir gehen davon aus, dass Ihre Beschwerden, zumindest zu einem großen Teil, psychische Ursachen haben oder, gerade bei körperlichen Symptomen (z.B. Schmerzen), sich diese durch Ihre psychischen Probleme verstärken.

Meist lassen sich viele Dinge recht gut verstehen, wenn ihre Geschichte klarer wird. In der Vergangenheit war es vermutlich ganz richtig, dass Sie sich auf eine bestimmte Weise verhalten haben. Aber Verhaltensweisen, die früher hilfreich waren, können heute problematisch sein.

Vielfach stören die alten Muster Sie im Alltag, und Sie erleben Situationen als schwierig oder problematisch. Andere Verhaltensweisen konnten dabei vielleicht gar nicht ausprobiert werden oder machten Ihnen Angst.

Wir bieten Ihnen einen geschützten Rahmen, indem Sie dennoch ständig gefordert werden, und der es Ihnen ermöglicht wahrzunehmen, wie Sie sich verhalten. Die Wahrnehmung unsererseits erfolgt soweit möglich wertungsfrei. Wir möchten mit Ihnen über Ihre und unsere Wahrnehmung ins Gespräch kommen, uns mit Ihnen gemeinsam Ihre Schwierigkeiten anschauen, um nach alternativen Handlungsmustern zu suchen, die Sie hier dann in diesem geschützten Rahmen ausprobieren können.

Voraussetzung ist, dass Sie bereit sind, sich darauf einzulassen.

Konflikte

Psychotherapie braucht Zeit, dabei sind Konflikte nicht ausgeschlossen. Nach unserer Auffassung sind sie sogar wünschenswert, weil durch sie oftmals Dinge in Bewegung kommen. Wir möchten Sie ermutigen, Konflikte in der Therapie anzusprechen, um gemeinsam Lösungen zu finden.

Aufnahme

Bei Aufnahme werden Sie einer unserer beiden Patientengruppen zugeordnet. Diese wird für den Zeitraum der Therapie Ihre Bezugsgruppe sein, mit ihr und Ihrem Bezugstherapeuten werden Sie den Großteil der Therapien zusammen arbeiten.

Ihr Bezugstherapeut ist für Sie Ihr erster Ansprechpartner, der mit Ihnen auch die Einzeltherapiegespräche führen wird.

Die körperliche Untersuchung und ggf. Behandlung wird in der Regel jeweils von dem Arzt, der nicht Ihr Bezugstherapeut ist, durchgeführt. Am 2. Tag erfolgt in der Regel eine Routineblutuntersuchung, sowie eine Urin-Untersuchung.

Für Patienten mit Essstörungen wird in der Regel schon im diagnostischen Erstgespräch in unserer Institutsambulanz ein spezieller Therapieplan vereinbart.

Bitte bringen Sie zum Aufnahmetermin den *Einweisungsschein* Ihres niedergelassenen Arztes mit. Außerdem möchten wir Sie bitten, alle Ihnen zur Verfügung stehenden medizinischen *Vorbefunde und Untersuchungsergebnisse* mitzubringen.

Erläuterung der einzelnen Therapiebausteine

Alle bei Ihnen geplanten Therapiebausteine werden vor dem Beginn mit Ihrem Bezugstherapeuten besprochen.

Gruppenpsychotherapie

Vier mal in der Woche nehmen Sie an der 75-minütigen Gruppenpsychotherapie teil, die von Ihrem Bezugstherapeuten geleitet wird. Hier sollen Sie grundsätzlich alles ansprechen, was Ihnen durch den Kopf geht. Sie selbst bestimmen dabei, was Sie den anderen anvertrauen möchten, und wo Ihre Grenzen sind.

Oft werden sich in der Gruppentherapie Verhaltensmuster und Konflikte ausbilden, die Sie auch aus Ihrem sonstigen Umfeld oder aus der Vergangenheit kennen. In der Therapie haben Sie die Möglichkeit diese Muster genauer zu untersuchen und evtl. zu verändern

Einzelpsychotherapie

Einmal pro Woche erhalten Sie von Ihrem Bezugstherapeuten einen Termin zur Einzeltherapie. Dies kann für Sie die Möglichkeit sein, auch Dinge anzusprechen, die sie (noch) nicht der Gruppe anvertrauen möchten.

In der Einzeltherapie sollten Sie auch Ihre organisatorischen Belange klären.

Kommunikative Bewegungstherapie: KBT

Diese Therapie gibt Ihnen zweimal pro Woche die Möglichkeit, sich auch mit Ihrem Körper auseinanderzusetzen. Ähnlich der Gruppenpsychotherapie geht es unter anderem um folgendes: Wie verhalten Sie sich - hier speziell mit Ihrem Körper - in der Gruppe.

Musiktherapie

Die Musiktherapie findet zweimal pro Woche statt. Sie brauchen keinerlei Kenntnisse, um sich mit Musik zu erleben, es geht in dieser Therapie darum Musik und Rhythmus zu erfahren, Musik zu hören, selbst mit einfachen Instrumenten zu musizieren oder zu singen. Sie werden über die Gefühle, Gedanken und Phantasien, die durch Musik ausgelöst werden gemeinsam reden.

Kreativtherapie

Einmal pro Woche nehmen Sie mit Ihrer Gruppe an der vom Pflegepersonal geleiteten Kreativtherapie teil.

Ihre persönlichen Wahrnehmungen, Haltungen, Phantasien und Ziele können hier mit Hilfe unterschiedlicher Medien (z.B. Ton, Farben, Naturmaterialien) einen kreativen Ausdruck finden. Nutzen Sie die Chance, einen eher spielerischen Umgang mit sich selbst und anderen zu üben, neue Sichtweisen kennenzulernen und neues Handeln auszuprobieren.

Sporttherapie

Sporttherapie sollte mehr sein, als nur Sport einmal pro Woche. Auch hier interessiert uns, welche Rollen Sie bei der jeweiligen sportlichen Betätigung einnehmen, wie Sie Ihre Grenzen wahrnehmen, sich belasten. Dabei sollte auch der Spaß nicht zu kurz kommen.

Hausgruppe

Die Hausgruppe findet einmal pro Woche statt und sollte vor allem dazu dienen, Probleme zu klären, die beide Gruppen betreffen. An der Hausgruppe nehmen alle Mitglieder des therapeutischen Teams teil.

Gerade hier wundern sich neue Patienten oft, wie umständlich manchmal Kleinigkeiten besprochen werden. Vielleicht deswegen an dieser Stelle der Hinweis: *Es geht uns in der Therapie selten darum, möglichst schnell eine Lösung zu finden, sondern darum, herauszufinden, weshalb etwas für Sie zum Problem wird und wie Sie damit umgehen.*

Entspannungsverfahren

Wir bieten in der Regel als Entspannungsverfahren die *Progressive Muskelentspannung (PMR)* nach Jacobsen oder das Autogene Training an. Das Entspannungsverfahren werden Sie zunächst unter Anleitung erlernen und später dann eigenverantwortlich üben.

Optionale Therapiebausteine

Neben den festen Therapiebausteinen in den jeweiligen Gruppen, wird Ihr Bezugstherapeut mit Ihnen festlegen, was noch sinnvolle optionale Therapiebausteine sein können. So werden beispielsweise Patienten mit entsprechenden Störungen an Angst- oder Schmerzbewältigungsgruppen teilnehmen.

Weiterhin gibt es die Möglichkeit, dass die Teilnahme an Einzelkreativ- und Einzelmusiktherapien, Körperwahrnehmung, Psychodrama, Training sozialer Kompetenzen oder Projektgestaltung mit Ihnen vereinbart wird.

Visite

Die Visite findet ebenfalls einmal pro Woche statt. Sie wird in der Regel von Dr. K. Hake geleitet. Außerdem sind alle Ärzte und Psychologen, die Musiktherapeutin, die Bewegungstherapeutin und die Stationschwester anwesend. Die Visite soll zum einen uns die Möglichkeit geben, den aktuellen Stand Ihrer Therapie zu erfahren, andererseits Ihnen die Möglichkeit bieten, uns anzusprechen.

Bitte halten Sie sich im Zeitraum der Visite auf der Station auf.

Abendrunde

Die Abendrunde beschließt das tägliche Therapieprogramm und sollte von Ihnen genutzt werden, sich den Tag mit Ihren Erwartungen, Erfahrungen etc. noch einmal in Erinnerung zu rufen.

Außerdem sollen hier organisatorische Dinge geklärt werden.

Therapieplan

Aus allen Therapiebausteinen wird Ihr Bezugstherapeut für Sie einen individuellen, verbindlichen Therapieplan erstellen.

Mahlzeiten

Die drei Hauptmahlzeiten sollten mit allen Patienten gemeinsam im Speiseraum eingenommen werden. Die Zeiten entnehmen Sie bitte Ihrem Therapieplan.

Küchendienst

Nicht zuletzt gehört zur Therapie auch der Küchendienst, den immer vier Patienten (je zwei aus einer Gruppe) eine Woche lang gestalten sollten. Er bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in einer verantwortungsvollen Tätigkeit neben Ihrem Therapieprogramm auszuprobieren.

Die Organisation dazu obliegt den Patienten. Im Regelfall erhalten Sie eine Einführung vom vorherigen Küchendienst.

Aus therapeutischen Gründen kann es indiziert sein, ein zeitlich begrenztes „Küchenverbot“ für bestimmte Patienten zu vereinbaren. Dies trifft in erster Linie für Patienten mit Essstörungen zu, die direkt von ihrem Bezugstherapeuten informiert werden.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal.

Somatische (Körperliche) Betreuung

Auch wenn es vielleicht nicht immer danach aussieht: Sie befinden sich hier in einem Krankenhaus, Ihre Krankenkasse bezahlt für Sie Ihren Aufenthalt. Deswegen können Sie im Zeitraum Ihres Aufenthaltes *keine ambulanten Arzttermine* wahrnehmen.

Sollten sich Ihre körperlichen Beschwerden verstärken, bzw. sich neue einstellen, wenden Sie sich bitte zunächst an das Pflegepersonal. Ihr Bezugstherapeut wird dann informiert und wird weitere Schritte einleiten.

Was Sie sonst noch wissen müssen

Universitätsmedizin Rostock

Unsere Klinik ist Teil der Medizinischen Fakultät der Universität Rostock, und beinhaltet damit neben der Behandlung auch die Aspekte Forschung und Lehre.

Aus diesem Grund, werden Sie auch gebeten, mehrere Fragebögen auszufüllen, um durch unsere Forschung nicht zuletzt auch Ihre eigene Therapie auf einem hohen Niveau zu garantieren und zu verbessern.

Im Rahmen der Ausbildung von Medizinstudenten werden wir sie im Semester bitten, sich in Seminargruppen für Ausbildungsgespräche zur Verfügung zu stellen. Diese Teilnahme ist selbstverständlich freiwillig und ihre Ablehnung ist mit keinen negativen Folgen verbunden.

Ebenfalls der Ausbildung und Qualitätssicherung dient das gelegentliche Anschauen von Gruppentherapien über die Kameras und den Einwegspiegel im Therapieraum. Wenn wir Videos zu Lehrzwecken für die Ausbildung von Studenten oder Psychotherapeuten aufzeichnen wollen, werden wir Sie bzw. alle Patienten der Gruppe schriftlich um die Zustimmung der Verwendung bitten.

Zuzahlung

Wie in jedem anderen Krankenhaus auch, müssen Sie einen gesetzlich festgelegten Zuzahlungsbetrag von zur Zeit 10,- € pro Tag selbst tragen.

Fahrtkostenerstattung

Eine Fahrtkostenerstattung wird von den Krankenkassen in der Regel zur An- und Abreise gewährt, nicht jedoch zur Beurlaubung zur Belastungserprobung am Wochenende.

Krankschreibung

Während des Klinikaufenthaltes sind sie krankgeschrieben, wir können Ihnen dazu eine Aufenthaltsbescheinigung ausstellen.

Versicherung

Für eventuelle Personen- oder Sachschäden außerhalb der Behandlungszeit (dies betrifft hauptsächlich die therapiefreie Zeit), übernimmt die Klinik keine Haftung. Dies gilt ebenfalls für das Führen privater Verkehrsmittel während des gesamten stationären Aufenthaltes!

Bitte beachten Sie, dass es im Rahmen einer eventuellen Behandlung mit Psychopharmaka zu einer starken Beeinträchtigung des Reaktionsvermögens kommen kann. Ihre Versicherung kann die Haftung ablehnen, wenn Sie trotzdem Autofahren.

Therapiefreie Zeit

Wochentags haben Sie therapiefreie Zeit von 18:30 - 21:00 Uhr, die Sie selbstbestimmt nutzen können.

An Wochenenden steht Ihnen die Zeit von 8:00 – 21:00 Uhr im Rahmen einer Tagesbeurlaubung zur freien Verfügung. Ausnahme ist das erste Wochenende Ihres Aufenthaltes, das zur Eingewöhnung dienen soll; hier gilt die Zeit von 14:00 – 18:00 Uhr.

Zur Belastungserprobung und um neue Kenntnisse und Fähigkeiten im häuslichen Rahmen anzuwenden, können Sie an den Wochenenden (außer dem ersten) für die Nacht von Samstag auf Sonntag beurlaubt werden. Der Urlaub beginnt dann frühestens am Samstag um 8:00 Uhr und endet am Sonntag um 21:00 Uhr. Bitte beachten Sie, dass Sie in den Urlaubszeiten von der Klinik keine Mahlzeiten erhalten können.

Ausgang

Wenn Sie die Station verlassen, in der Regel während Ihrer therapiefreien Zeit, tragen Sie sich bitte in das vor dem Stationszimmer ausliegende Ausgangsprotokoll ein, damit wir wissen, wo Sie sich befinden.

Therapiegarten in der Gärtnerei

In Ihrer therapiefreien Zeit können Sie den Therapiegarten des Zentrums für Nervenheilkunde nutzen. Dort können Sie die Vielfalt der Blumen, Kräuter und Büsche genießen und Ihre Sinne schärfen. Der Therapiegarten ist werktags von 8:30 – 14:30 Uhr für Sie geöffnet.

Besuchszeit

Besuche können Sie täglich von 17:30 - 20:30 Uhr empfangen.

Darüber hinaus sind Besuche nicht gestattet, um Sie und Ihre Mitpatienten nicht zu stören.

Bitte weisen Sie auch Ihre Besucher darauf hin.

Nutzung der Räume und des Mobiliars

Neben Ihrem Zimmer stehen Ihnen mehrere Gemeinschaftsräume zur Verfügung. Bitte behandeln Sie diese und das Ihnen anvertraute Mobiliar pfleglich und sorgen Sie selbst im Rahmen Ihrer Möglichkeiten für deren Sauberhaltung.

Sozialarbeit

Für Fragestellungen im sozialen Bereich können Sie über Ihren Bezugstherapeuten oder das Pflegepersonal Termine mit unserer Sozialarbeiterin vereinbaren.

Adresse und Telephonnummer

Unsere Adresse lautet:

**Klinik und Poliklinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin
Zentrum für Nervenheilkunde
Universitätsmedizin Rostock
Gehlsheimer Straße 20
18147 Rostock**

Das Stationszimmer ist **in dringenden Ausnahmefällen** unter der Rufnummer **0381 / 494 4722** zu erreichen. Für Gespräche, die Sie in Ihrer therapiefreien Zeit führen möchten, steht Ihnen in der Cafeteria und vor dem Klinikgelände eine Telefonzelle zur Verfügung.

Regeln

Auf der Station gelten die allgemeinen Vertragsbedingungen (AVB) der Universitätsmedizin Rostock, die Sie mit dem Aufnahmevertrag anerkennen. Darüber hinaus gibt es einige Regeln, die nötig sind, um psychotherapeutisch arbeiten zu können:

Schweigepflicht

Das gesamte Personal der Klinik und Poliklinik für Psychosomatik und psychotherapeutische Medizin ist verpflichtet, Stillschweigen über alle Sachverhalte und Informationen zu bewahren, die über Patienten im Verlauf der Behandlung bekannt werden. Dieses gilt auch gegenüber den nächsten Angehörigen der Patienten.

Alle Patienten verpflichten sich diese Schweigepflicht ebenfalls einzuhalten, um eine vertrauensvolle Atmosphäre in den Gruppen zu gewährleisten.

D.h. auch Sachverhalte, die innerhalb einer Gruppe bekannt werden, dürfen Mitpatienten der anderen Gruppe nicht mitgeteilt werden.

Unfälle

Zur Vermeidung von Unfällen tragen Sie bitte bei der Bewegungs- und Sporttherapie angemessene Kleidung/Schuhe und nehmen Sie ggf. Uhren und Schmuck ab. Sollten Sie sich

während der stationären Therapie (auch in der therapiefreien Zeit) verletzt sind Sie aus versicherungsrechtlichen Gründen verpflichtet, sich unmittelbar bei den Therapeuten oder dem Pflegepersonal zu melden. Sie werden dann einem Durchgangsarzt vorgestellt. Auch kleine Verletzungen müssen Sie zunächst melden.

Medikamente, Alkohol, etc.

Medikamente, die nicht ärztlicherseits verordnet werden, Alkohol und illegale Drogen sind während des Aufenthaltes (auch an den Wochenenden und in der therapiefreien Zeit) nicht gestattet. Bitte geben Sie Ihre mitgebrachten Medikamente im Dienstzimmer ab, wo sie verwahrt werden.

Ihre Ärzte entscheiden mit Ihnen, welche Medikamente Sie während Ihrer Therapie einnehmen.

Rauchen

Das Rauchen ist innerhalb des Klinikgebäudes untersagt! Im Gelände ist das Rauchen nur an den ausgewiesenen Stellen (z.B. Raucherpavillon) gestattet.

Brandschutz

Aus Brandschutzgründen sind die Benutzung von Kerzen und offenem Licht während des Aufenthaltes nicht gestattet.

Waffen

Alle Waffen einschließlich Selbstverteidigungsmittel sind während des Aufenthaltes nicht gestattet!

Fernseher, Mobiltelefone und andere Störungen

Therapie lebt davon, dass Sie sich einlassen und *selbst aktiv* werden. Aus diesem Grund ist das Fernsehen auf der Station auf einen gemeinsam gewählten Filmabend pro Woche beschränkt. Um Ihre Mitpatienten nicht zu stören, sind Mobiltelefone nur gestattet, um selbst damit jemanden anzurufen. *Schalten Sie bitte Ihr Telefon während der Therapiezeiten aus!* Falls Sie ein Notebook o.ä. mitgebracht haben, ist die Benutzung mit dem Therapeuten abzusprechen.

Besuche auf den Zimmern

Besuche auf dem Zimmer, sei es durch auswärtige Besucher oder Mitpatienten, bedürfen der Zustimmung aller im Zimmer untergebrachten Patienten.

Nachtruhe

Die Ausgangszeit endet um 21:00 Uhr.

Die Nachtruhe beginnt auf der Station um 22:00 Uhr, um zu gewährleisten, dass Sie am nächsten Tag ausgeschlafen Ihre Therapien nutzen können.

Was es sonst noch gibt...: Informationen zur Klinikumgebung

Im Gelände des Zentrums für Nervenheilkunde befindet sich eine *Cafeteria* mit einem Kiosk, die wochentags von 8:00 - 17:00 Uhr und an Wochenenden von 14:00 - 17:00 Uhr geöffnet hat. Dort finden Sie auch ein öffentliches Telefon.

Neben der Cafeteria befindet sich der *Raum der Stille*, den Sie am Tage für Andachten oder Gebete nutzen können.

Eine weitere *Telefonzelle*, ein *Briefkasten* und eine *Bushaltestelle* befinden sich am Eingang des Zentrums für Nervenheilkunde. In Gehlsdorf finden Sie eine *Poststelle* (im „Jens-Markt“) und weitere *Geschäfte*.

Um öffentliche Verkehrsmittel nutzen zu können, gibt es im Stationszimmer mehrere *Monatskarten*, die Sie ausleihen dürfen, sofern sie nicht für spezielle Therapien benötigt werden.

Neben der Pförtnerloge befindet sich ein *Patientenbriefkasten* für Wünsche, Anregungen und Beschwerden, die das Zentrum für Nervenheilkunde oder das Universitätsklinikum insgesamt betreffen.

Dieser Leitfaden verbleibt in Ihren Händen. Er stellt eine wichtige Vereinbarung für Ihre Behandlung dar. Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter der Klinik.

Wir wünschen Ihnen für Ihre Therapie viel Erfolg!

Das Stationsteam der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin:

Dr. K. Hake, Direktor der Klinik (kommissarisch)

A. Köchling, Ärztin

Dr. J. Neumann, Arzt

J. Knischka, Psychologin

Schw. Kerstin, Stationsschwester

Schw. Brigitte, stellv. Stationsschwester

Schw. Anja

Schw. Jenny

Schw. Magarethe

Schw. Marita

Schw. Martina

Pfl. Jörn

A. Körber, Dipl. Musiktherapeutin

G. Hippe, Bewegungstherapeutin

C. Ex, Sozialarbeiterin

Stand 04/2018