

## Leitfaden zur Psychotherapie in der Tagesklinik

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wir möchten Sie in der Tagesklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie herzlich willkommen heißen.

Mit diesem Informationsblatt möchten wir Ihnen einen Überblick über die Abläufe 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 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), diese sich 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, in dem 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. Dabei müssen Konflikte aber nicht hinderlich sein, weil durch sie oftmals Dinge in Bewegung kommen. Wir möchten Sie ermutigen, Konflikte in der Therapie anzusprechen, um gemeinsam Lösungen zu finden.

## **Aufnahme**

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 und die Namen und Adressen Ihrer behandelnden Ärzte bereitzuhalten.

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.

Am Aufnahmetag wird eine körperliche Untersuchung durchgeführt. Am 2. Tag erfolgen in der Regel eine Routineblutuntersuchung sowie eine Urin-Untersuchung. Bitte bleiben Sie zur Blutentnahme nüchtern.

## **Erläuterung der einzelnen Therapiebausteine**

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

### **Gruppenpsychotherapie**

Viermal 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 über Ihre Körpersprache und Körperbewegung mit sich und Ihrem Verhalten in der Gruppe auseinanderzusetzen. Hier werden zwischenmenschliche Begegnungen auf körperlicher Ebene erfahrbar. Im Gespräch über das Erlebte werden eigenes Verhalten sowie psychische und körperliche Veränderungen bewusster gemacht. Sie haben die Möglichkeit, eigene Verhaltensmuster zu erkennen und können hier neue Verhaltensweisen ausprobieren.

### **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**

Ziel der Sporttherapie ist es, gemeinsam mit den anderen Mitgliedern Ihrer Gruppe Spaß an körperlicher Aktivität zu erleben, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen Ihrer Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu erfahren und zu verändern. Wir wollen Sie ermuntern, durch Sport und Bewegung einen aktiveren Lebensstil und ein angenehmeres Körpergefühl zu entwickeln, um so physischen und psychischen Beeinträchtigungen vorzubeugen.

### **Hausgruppe**

Die Hausgruppe findet einmal pro Woche statt, hier können Probleme besprochen werden, die beide Gruppen betreffen. Es besteht hier auch die Möglichkeit, organisatorische Dinge zu klären oder Anregungen und Kritik zu äußern. 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 Jacobson 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 Schmerz-bewältigungsgruppen teilnehmen.

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

## **Visite**

Die Visite findet ebenfalls einmal pro Woche statt. Sie wird von Dr. K. Hake, dem Oberarzt und kommissarischen Direktor unserer Klinik geleitet. Außerdem sind Mitglieder des therapeutischen Teams und jemand vom Pflegepersonal 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 in der Tagesklinik auf.*

## **Morgen- und Abschlussrunde**

Mit der Morgenrunde beginnt der Therapietag und Sie sollten die Runde nutzen, um auf den Tag zu blicken, sich über Ihre Ziele, Erwartungen und Empfindungen klarzuwerden. Bei der Abschlussrunde können Sie den Tag reflektieren.

## **Therapieplan**

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

## **Mahlzeiten**

In der Tagesklinik werden Frühstück und Mittagessen sowie Gebäck zum Nachmittag angeboten. Die Mahlzeiten sollten mit allen Patienten gemeinsam im Speiseraum eingenommen werden. Die Zeiten entnehmen Sie bitte Ihrem Therapieplan.

## **Somatische (Körperliche) Betreuung**

Sollten während der Therapiezeit körperliche Beschwerden auftreten, wenden Sie sich bitte zunächst an das Pflegepersonal. Ein Arzt wird dann informiert und wird weitere Schritte einleiten. Außerhalb der Therapiezeit müssen Sie zu Ihren ambulanten Ärzten gehen. Sprechen Sie bitte alle Behandlungen möglichst im Vorfeld mit uns ab. Besonders gilt dies für eine medikamentöse Behandlung, um Wechsel- und Nebenwirkungen zu vermeiden, nehmen Sie nicht eigenmächtig Medikamente ein.

## **Hilfe bei sozialen Fragen**

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

## **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 psychologische Tests 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 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 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.

### **Fahrtkostenerstattung**

Erkundigen Sie sich ggf. bitte bei Ihrer Krankenkasse, inwiefern Fahrtkosten zur Tagesklinik erstattet werden.

### **Krankschreibung**

Während des Klinikaufenthaltes sind Sie durch uns krankgeschrieben, wir können Ihnen dazu eine Aufenthaltsbescheinigung ausstellen. Falls Sie während der Therapie körperlich erkranken, kommen Sie bitte trotzdem in die Tagesklinik, damit wir die Behandlung einleiten oder Sie weitervermitteln können. Nur, wenn Sie so schwer erkranken, dass Sie gar nicht in die Tagesklinik kommen können, melden Sie sich bitte so früh wie möglich. Für die Abwesenheit durch diese Krankheit brauchen Sie dann eine Krankschreibung von einem ambulanten Arzt.

### **Haftung**

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 der gesamten Therapie.

*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 Auto fahren.*

### **Therapiefreie Zeit**

Neben dem umfangreichen Therapieprogramm haben Sie während der Behandlung auch immer wieder therapiefreie Zeiten. Nutzen Sie diesen Freiraum, um neue Kenntnisse und Fähigkeiten anzuwenden, zur Belastungserprobung oder auch um mal wieder etwas zu tun, was Sie schon lange nicht mehr gemacht haben.

### **Ausgang**

Wenn Sie die Tagesklinik während Ihrer therapiefreien Zeit verlassen, tragen Sie sich bitte in das ausliegende Ausgangsprotokoll ein, damit wir wissen, wo Sie sich befinden.

## **Besuche**

Besuche können Sie in der Tagesklinik nicht empfangen. Es soll hier für Sie und Ihre Mitpatienten ein geschützter Raum entstehen, in dem Sie sich ganz um sich kümmern können.

## **Nutzung der Räume und des Mobiliars**

Bitte behandeln Sie die Räume und das Ihnen anvertraute Mobiliar pfleglich und sorgen Sie selbst im Rahmen Ihrer Möglichkeiten für deren Sauberhaltung.

## **Adresse und Telefonnummer**

Unsere Adresse lautet:

**Tagesklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie**

**Universität Rostock**

**Goethestraße 18**

**18055 Rostock**

Tel.: 0381/20356730

Fax: 0381/2035673022



## **Regeln**

In der Tagesklinik 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 Tagesklinik 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.

### **Medikamente, Alkohol etc.**

Medikamente, die nicht ärztlicherseits verordnet werden, Alkohol und illegale Drogen sind während des Aufenthaltes nicht gestattet. Unsere Ärzte entscheiden mit Ihnen, welche Medikamente Sie während Ihrer Therapie einnehmen.

### **Rauchen**

Das Rauchen ist innerhalb des Klinikgebäudes untersagt.

### **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.

## **Computer, Mobiltelefone und andere Störungen**

Therapie lebt davon, dass Sie sich einlassen und *selbst aktiv* werden. Lassen Sie deshalb Notebooks und Unterhaltungselektronik zu Hause.

Um Ihre Mitpatienten nicht zu stören, sind Mobiltelefone nur gestattet, um selbst damit jemanden anzurufen. *Schalten Sie bitte Ihr Telefon während der Therapiezeiten aus!*

Dieser Leitfaden verbleibt in Ihren Händen. Er stellt eine wichtige Vereinbarung für Ihre Behandlung dar. Mit Ihrer Unterschrift auf dem beiliegenden Zettel bestätigen Sie uns bitte Ihre Kenntnisnahme.

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter der Klinik.

## **Wir wünschen Ihnen für Ihre Therapie viel Erfolg!**

Das Team der Tagesklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Dr. K. Hake, Klinikdirektor (komm.)

Fr. Dr. C. Zipprich Ärztin

Fr. A. Greulich, Ärztin

Marcus Unruh, Leitender Fachkrankenpfleger

Schwester Katrin Wähnke

Schwester Christiane Bersheminski

Fr. A. Körber, Dipl. Musiktherapeutin

Fr. G. Hippe, Bewegungstherapeutin

Fr. C. Ex, Sozialarbeiterin