



Rottal Inn Kliniken

Psychosomatische Fachklinik Simbach



Patienteninformation

Psychosomatische Fachklinik
Simbach am Inn



Sich in psychotherapeutische Behandlung zu begeben heißt, sich auf den Weg zu machen



...auf eine Reise in die innere Welt.

Inhalt

Was ist Psychosomatik?	4
Wem können wir helfen?	6
Wie und womit können wir Ihnen helfen?	8
Therapieverständnis	10
Therapieziele	12
Unterbringung/Zimmer	13
Voraussetzungen für eine stationäre Aufnahme	14



Was ist Psychosomatik?

Bei jeder Erkrankung des Körpers ist auch die Seele beteiligt – bei jeder Erkrankung der Seele auch der Körper.

In der Psychosomatik lernen wir, die Beschwerden und Symptome unseres Körpers als Signale wahrzunehmen. Wir wollen verstehen, was uns „auf den Magen schlägt“ und „Kopfzerbrechen bereitet“, warum wir „weiche Knie bekommen“ oder von „Herzschmerzen“ geplagt sind, obwohl wiederholt durchgeführte EKGs, EEGs oder Magenspiegelungen immer „normal“ waren. Dabei geht es auch darum, die „Weisheit des Körpers“ zu begreifen und die Beschwerden als Botschaften der Seele wahrzunehmen.



Auf der seelischen Ebene sind Depressionen und Ängste die häufigsten Symptome, wenn wir aus unserem Gleichgewicht gekommen sind. Auch hier gilt es – neben den aktuellen Belastungen und Auslösesituationen – unsere grundlegende seelische Struktur zu erkennen und zu stärken. So wünschenswert es auch wäre: Die äußeren Lebensbedingungen kann eine Psychotherapie nicht verändern, dafür aber umso mehr dazu beitragen, dass wir unsere Wahrnehmungen, Bewertungsmaßstäbe und Verhaltensweisen weiter entwickeln.

Dabei ist Ihre aktive Mitarbeit erforderlich – nur zusammen können wir den körperlichen Beschwerden und seelischen Problemen auf den Grund gehen und nach Lösungsmöglichkeiten suchen.



Wem können wir helfen?

Menschen...

- in akuten seelischen Krisen (z. B. Tod eines Angehörigen, Trennung vom Partner, Mitteilung einer bedrohlichen Diagnose, Verlust des Arbeitsplatzes)
- mit seelisch-körperlicher Erschöpfung (Burn-out, Depression) durch lang andauernde Überforderung im beruflichen und/oder privaten Bereich (Mobbing, Pflege eines Angehörigen,...)
- mit Essstörungen (z. B. Magersucht, Bulimie)
- die traumatischen Erfahrungen wie Unfällen, Überfällen oder anderen Verletzungen ausgesetzt waren
- mit Angst- und Panikattacken, begleitet von Schwindel, Herzrasen und Atemnot
- mit Schmerzen unklarer Herkunft (z. B. Kopf- und Rückenschmerzen)



- mit funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen und psychosomatischen Erkrankungen wie Asthma, Colitis ulcerosa, Neurodermitis
- die sich nach einer schweren körperlichen Erkrankung nicht mehr erholen konnten
- die bisher nur mit Medikamenten behandelt wurden, die nicht genügend geholfen haben
- denen eine ambulante Behandlung nicht ausreichend helfen konnte
- die bisher versucht haben, sich „zusammenzureißen“ und verzweifelt darüber sind, dass sie sich angeblich ihre Beschwerden nur einbilden...
- die eine intensivere Behandlung brauchen. Einzeltherapien sind wichtiger Bestandteil unserer Therapieplanung. Sie können in der Regel mit ca. 4 Einzeltherapien wöchentlich rechnen (Gesprächs-, Körper und Kreativtherapie).



Wie können wir Ihnen helfen?

Sie können in der Regel von einer Behandlungsdauer von 5 bis 6 Wochen ausgehen – ein Zeitraum, in dem sehr gute und anhaltende Therapieergebnisse erzielt werden können. Auch Kurz- oder Probeaufenthalte von zunächst 2 - 3 Wochen Dauer sind möglich, um unsere Therapie kennen zu lernen oder eine akute Belastungsreaktion zu überwinden.

Mit Ihnen zusammen erstellen wir einen individuellen Behandlungsplan, der sich aus unterschiedlichen Bausteinen zusammensetzt:

- regelmäßige Einzelgespräche als roter Faden während der gesamten Behandlung
- Gruppengespräche in einer kleinen, überschaubaren Gruppe von 7 – 9 MitpatientInnen unter therapeutischer Leitung



- Einbeziehung wichtiger Mitmenschen (Lebenspartner, Eltern oder Kinder) zur gemeinsamen Klärung von Missverständnissen in der Vergangenheit und Erarbeitung von Unterstützungsmöglichkeiten in der Zukunft
- eine passende Auswahl der „nicht sprechenden“ Therapieverfahren: Körperwahrnehmung (z. B. modifizierte Feldenkrais-, KBT-, Craniosacraltherapie, Wassershiatsu), Entspannungstherapie (Atemtherapie, Qi Gong, Meditation, Progressive Muskelrelaxation), ausdrucksorientierte Körpertherapie (tiefenpsychologische Tanz- und Bewegungstherapie, Rhythmustherapie, Koordinationstraining, Mal- und Kunsttherapie, Klettertherapie)
- Familienaufstellung, Genogrammarbeit
- themenspezifische Gruppen (Essstörungen, Trauma, Schmerz, Selbstsicherheit, Junge Erwachsene)
- Expositionstraining bei Angsterkrankungen
- Physiotherapie, Bewegungstherapie
- Auch Medikamente können ihren wichtigen Platz haben. Wenn nötig, kommen klassische Arzneimittel, möglichst aber auch Naturheilverfahren und Akupunktur gezielt zum Einsatz. Wir unterstützen Patienten, die Antidepressiva absetzen möchten, da diese nach den neuesten Erkenntnissen der Forschung häufig nicht gut wirken.



Unser Therapiekonzept

verbindet unterschiedliche Psychotherapiemethoden aus der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie, der Verhaltenstherapie und der systemischen Therapie. Auch humanistische Verfahren wie Psychodrama, Gestalttherapie, Familienaufstellungen und unterschiedliche Entspannungs-, Wahrnehmungs- und Ausdruckstherapien sind dabei integriert.

Der Versuch der Symptombeseitigung durch besondere Willensanstrengungen – das haben Sie sicherlich schon versucht! – oder durch Medikamente misslingt häufig, wenn die tiefere seelische Dynamik (noch) nicht verstanden ist. Daher versuchen wir mit Ihnen zusammen ein grundlegendes Verständnis der Beschwerden zu erarbeiten.



Dies ist oft eine sehr anspruchsvolle Arbeit, da die Entstehungsspuren der Beschwerden verwischt oder gar verdrängt sind und erst im unbewussten, impliziten Gedächtnis gesucht und gefunden werden müssen. Dabei helfen die „nicht sprechenden“ Therapieverfahren wie Körper- und Maltherapie, Rhythmus- oder Koordinationstherapie. Über das Spüren, die Wahrnehmung und den Ausdruck von Körperimpulsen (und eben nicht über die Sprache!) können verdrängte Erlebnisse, die oft über eine anhaltende Körperspannung weiter auf uns einwirken, wieder ans Tageslicht kommen und verarbeitet werden.

Unsere Therapie möchte Sie nicht grundsätzlich verändern oder umkrempeln, sondern einen erweiterten Blickwinkel ermöglichen, neue Perspektiven eröffnen und auf Lösungen hinführen.



Therapieziele

- aus einer reaktiven, erleidenden Situation wieder in eine aktive, gestaltende Position kommen
- ein besseres Selbstwertgefühl entwickeln
- im Kontakt mit anderen Menschen eine gute Balance zwischen Nähe und Abgrenzung finden
- Stress anders verarbeiten, neue (oder alte) Kraftquellen (wieder) entdecken und Entspannungsmöglichkeiten finden
- mit körperlichen Symptomen anders umgehen, wenn sie nicht beseitigt werden können
- zielführendes Verhalten einüben und Ängste überwinden
- verborgene Kreativität entdecken
- sich wieder zugehörig fühlen
- die eigene Lebensgeschichte auf eine neue Art verstehen



Unterbringung/Zimmer

Die psychosomatische Fachklinik umfasst 190 Betten, die auf sechs Stationen aufgeteilt sind, sodass Sie sich gut zurechtfinden können.

Sie teilen sich in der Regel ein Zimmer mit einem/ Mitpatienten/Mitpatientin - was sich therapeutisch gut bewährt hat. Die Zimmer sind freundlich, hell und modern eingerichtet. Für Privat- und Zusatzversicherte sowie Selbstzahler steht ein (begrenzt) Kontingent von Einzelzimmern zur Verfügung.

Nicht aufnehmen können wir PatientInnen, die wegen Selbst- oder Fremdgefährdung einen geschlossenen Rahmen benötigen, PatientInnen mit akuter Psychose oder manifesten Suchterkrankungen. Bei PatientInnen unter 18 Jahren ist die Einbeziehung der Eltern notwendig.

Vereinbarung: Um Ihre Wahrnehmung für selbstschädigende Verhaltensweisen zu schärfen, gilt für die Dauer des Klinikaufenthaltes die Vereinbarung, auf Alkohol ganz und Rauchen im Haus zu verzichten - mit Ausnahme in den gekennzeichneten Raucherbereichen.





Voraussetzungen für eine stationäre Aufnahme

Sofern die Indikation zur stationären Psychotherapie gegeben ist, braucht Ihr behandelnder Arzt lediglich eine Krankenseinweisung auszufüllen. Die Anmeldung erfolgt durch Sie oder Ihren Arzt telefonisch.

Falls Sie privat versichert sind oder eine Zusatzversicherung abgeschlossen haben, genügt ebenfalls eine übliche Krankenseinweisung. **Darüber hinaus ist eine vorherige Kostenübernahmeerklärung der privaten Krankenkassen notwendig.** Rufen Sie uns an! Wir können Sie ggf. unterstützen.

Wir führen in der Regel zeitnah nach Anmeldung ein Vorgespräch durch, um Sie über das Behandlungskonzept zu informieren und die Indikation zur stationären psychosomatischen Behandlung zu überprüfen, was den Krankenkassen sehr wichtig ist.

Im Unterschied zur ambulanten Psychotherapie oder zu den Bedingungen der psychosomatischen Rehabilitation können wir eine intensive Therapie in einem kurzen Zeitraum mit einer individuell ausgewählten Kombination verschiedener Therapieverfahren anbieten. Körperliche und seelische Behandlungen werden sorgfältig aufeinander abgestimmt.

Unsere routinemäßig erfassten Behandlungsergebnisse bei der Entlassung sowie den Nachbefragungen nach einem halben Jahr (Katamnese) dokumentieren über viele Jahre hinweg sehr gute, anhaltende Behandlungsergebnisse.

Wir haben mehrere Behandlungsschwerpunkte entwickelt:

- Traumaorientierte Psychotherapie
- Psychosomatische Schmerztherapie
- Therapie von Essstörungen
- Therapie Junger Erwachsener





So finden Sie uns:

Psychosomatische Fachklinik
Simbach am Inn
Chefarzt Dr. med. Jürgen Gosda
Plinganserstraße 10
84359 Simbach am Inn

Telefon: (08571) 980-7611

Telefax: (08571) 980-7609

e-mail: psychosomatik@rottalinnkliniken.de

www.rottalinnkliniken.de



Weitere Infobroschüren:

Arztinformation

sowie Flyer zu den Behandlungsschwerpunkten:

- Essstörungen
- Traumaorientierte Psychotherapie
- Psychosomatische Schmerztherapie
- Junge Erwachsene
- Therapie für bessere Emotionsregulation