



Rottal Inn Kliniken

Psychosomatische Fachklinik Simbach am Inn



**Information für Patienten,
Behandler und Angehörige**

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



...auf eine Reise in die innere Welt.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

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 „Kopferbrechen bereitet“, warum wir „weiche Knie bekommen“ oder von „Herzschmerzen“ geplagt sind, obwohl wiederholt durchgeführte Untersuchungen immer „normal“ waren. Dabei geht es auch darum, die „Weisheit des Körpers“ zu begreifen und die Beschwerden als Botschaften 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.

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 (Burnout, 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.

Wie können wir Ihnen helfen?

Sie können in der Regel von einer Behandlungsdauer von ca. 6 Wochenausgehen, einem 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 Gruppengespräche in einer Gruppe von ca. 10 Mitpatienten unter therapeutischer Leitung
- Regelmäßige Einzelgespräche als roter Faden während der gesamten Behandlung
- 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), Entspannungstherapie (Atemtherapie, Qi Gong, Meditation, Progressive Muskelrelaxation), ausdrucksorientierte Körpertherapie (tiefenpsychologische Tanz- und Bewegungstherapie, Rhythmustherapie, Koordinationstraining, Mal- und Kunsttherapie, Klettertherapie)
- Genogrammarbeit
- themenspezifische Gruppen (Essstörungen, Trauma, Schmerz, Strukturbezogene Psychotherapie, Landwirtschaft, Junge Erwachsene)
- Expositionstraining bei Angsterkrankungen
- Physiotherapie, Bewegungstherapie
- Auch Medikamente können ihren wichtigen Platz haben. Wenn nötig, kommen klassische Arzneimittel, möglichst aber auch Naturheilverfahren gezielt zum Einsatz.

Unser Therapiekonzept

ist auf dem psychodynamischen Krankheitsverständnis aufgebaut, integriert aber 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 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 unserer Wahrnehmung nicht zugänglich sind, obwohl sie einen stetigen Einfluss auf uns haben. Dabei helfen die „nicht sprechenden“ Therapieverfahren wie Körper- und Maltherapie, Rhythmus- oder Koordinations-therapie. Über das Spüren, die Wahrnehmung und den Ausdruck von Körperimpulsen 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 umkrepeln, sondern einen erweiterten Blickwinkel ermöglichen, neue Perspektiven eröffnen, auf Lösungen hinführen und ihre Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit stärken.

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 drei Stationen aufgeteilt sind.

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

Kontraindikationen

Nicht aufnehmen können wir Patienten, die wegen Selbst- oder Fremdgefährdung einen geschlossenen Rahmen benötigen, Patienten mit akuter Psychose oder manifesten Suchterkrankungen oder Patienten unter 18 Jahren.

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 Krankenkasse notwendig.** Rufen Sie uns an! Wir können Sie ggf. unterstützen.



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.

Wie haben mehrere Behandlungsschwerpunkte entwickelt:

- Traumaorientierte Psychotherapie
- Psychosomatische Schmerztherapie
- Therapie von Essstörungen
- Therapie Junger Erwachsener
- Therapie für bessere Emotionsregulation
- Seelische Not in der Landwirtschaft

Zu diesen Themen informieren Sie sich bitte in den weiteren Broschüren.



So finden Sie uns:

Psychosomatische Fachklinik

Plinganser Straße 10
84359 Simbach am Inn

Tel. 08571 980-7611
Fax: 08571 980-7609

E-Mail: psychosomatik@rottalinnkliniken.de
www.rottalinnkliniken.de



Chefarzt
MUDr. Martin Ganzarcik

