

*Die nachfolgenden Mitteilungen entsprechen dem Therapieablauf vor der Corona-Pandemie. Änderungen durch die aktuelle Pandemie-Lage sind kursiv gekennzeichnet und an die entsprechenden Abschnitte angefügt. Auch da sind immer wieder dynamische Anpassungen notwendig, sodass dieser FAQ-Bogen als Orientierungs- und Anhaltspunkt ohne Anspruch auf Vollständigkeit zu verstehen ist.*

*Während der Corona-Pandemie werden in unserer Klinik für Psychosomatische Medizin alle unsere Patient\*innen unter strengen Hygienemaßnahmen behandelt. Dies bedeutet, dass während der Therapien und in den Gängen ein Nasen-Mundschutz getragen werden muss. Im Zimmer kann der Mund- Nasen-Schutz abgelegt werden. Besuch kann aktuell nur eingeschränkt und nach Absprache empfangen werden.*

*Das integrative Modell von voll- und teilstationärer Behandlung findet aktuell nicht statt. Die teilstationäre Behandlung findet getrennt von der vollstationären Behandlung in separaten Räumlichkeiten und in eigenen Behandlungsgruppen statt, um mögliche Infektionsketten von vornherein zu unterbinden.*

## **1. Ambulanz / Indikationsprüfung / vor der Aufnahme**

### **1.1 Was ist das Ambulanzgespräch?**

**Wo genau muss ich hin?**

**Was muss ich zum Ambulanzgespräch mitbringen?**

**Muss ich direkt in der Klinik bleiben?**

Die Notwendigkeit der stationären oder teilstationären Behandlung wird im Rahmen der ambulanten Erstvorstellung („Ambulanzgespräch“) geprüft. Das Gespräch dauert ca. 45 Min. und findet **im Henriettenstift in Kirchrode** (Schwemannstraße 19, 30559 Hannover) statt. Dabei geht es um eine erste diagnostische Einordnung der Symptomatik, eine Indikationsstellung und Überprüfung der Notwendigkeit einer vollstationären, teilstationären (= tagesklinischen), ambulanten oder rehabilitativen Behandlung. Auf Grundlage dieses Gespräch wird den Patient\*innen eine passende Therapieform empfohlen. Da es sich bei diesem Ambulanzgespräch um eine sogenannte vorstationäre Leistung handelt, ist es notwendig, einen **Krankenhauseinweisungsschein** mitzubringen und keinen Überweisungsschein. Darüber hinaus erleichtert es unsere Diagnostik, wenn Sie möglichst alle **Vorbefunde und Krankenhausvorberichte** zum Ambulanzgespräch mitbringen. Nach dem Gespräch gehen die Patient\*innen zunächst wieder nach Hause.

## **1.2 Kann ich selbst mitentscheiden, wann ich aufgenommen werden möchte?**

Wenn im Ambulanzgespräch die Indikation für eine Krankenhausbehandlung in unserer Abteilung gestellt wurde, wird die Aufnahme zusammen mit unserer Case Managerin geplant. Neben der Schwere der Erkrankung werden auch weitere relevante Bedingungen besprochen und bei der Aufnahmeplanung berücksichtigt. So muss vor einer stationären Therapie im Einzelfall ja einiges organisiert werden wie zum Beispiel die Betreuung von Kindern, Haustieren oder die Pflege von Angehörigen.

Grundsätzlich gibt es eine Warteliste, wobei die Wartezeit variiert. Da die Behandlung zur Verbesserung von akuter Krankheit dient, sollte eine Aufnahme möglichst zeitnah erfolgen. Wir bemühen uns aber, bestehende Patient\*innenwünsche bezüglich des Behandlungsbeginns zu berücksichtigen, sofern diese ärztlich und therapeutisch vertretbar sind.

## **1.3 Kann ich mir aussuchen, ob ich vollstationär oder teilstationär (=tagesklinisch) behandelt werde?**

### **Wonach richtet sich diese Entscheidung?**

Im Rahmen unseres Ambulanzgesprächs wird nach professioneller therapeutischer Einschätzung die Indikation für ein bestimmtes Behandlungssetting gestellt. Grundsätzlich kann eine psychosomatische Krankenhausbehandlung sowohl im vollstationären als auch im teilstationären Setting durchgeführt werden. Die entsprechende Indikation hängt von vielfältigen störungsspezifischen und individuellen Faktoren ab und lässt sich nicht verallgemeinern.

So kann eine teilstationäre Behandlung beispielsweise dann indiziert sein, wenn der enge Kontakt zur Familie erhalten bleiben soll, wenn Familienangehörige (Partner, Kinder oder Großeltern) versorgt werden müssen oder wenn Angehörige intensiver in die Therapie eingebunden werden sollen. Ebenso kann ein solches Behandlungssetting sinnvoll sein, wenn therapeutische Inhalte unmittelbar im Alltag erprobt und eingeübt werden sollen.

Gegen eine teilstationäre Behandlung kann beispielsweise sprechen, wenn der Anfahrtsweg zu lang ist, wenn die psychische Verfassung des Patient\*innen sehr instabil ist oder eine besondere Schwere der Erkrankung mit großen Einschränkungen in der Alltagsfunktionalität vorliegt. Auch kann bei bestimmten Erkrankungen die dauerhafte Präsenz des therapeutischen Teams zur Diagnostik und engmaschigen Begleitung notwendig sein, um eine hinreichende Stabilität und Therapiefähigkeit zu erreichen.

Patient\*innenwünsche versuchen wir aber zu berücksichtigen, sofern dies mit dem zu behandelnden Krankheitsbild nach ärztlicher und therapeutischer Einschätzung vertretbar ist.

#### **1.4 Wie lange muss ich auf einen Behandlungsplatz warten?**

Es besteht eine Warteliste, wobei die Wartezeit je nach aktueller Belegungssituation schwankt. Während der Wartezeit vor Aufnahme werden die Patient\*innen von unserer Case Managerin betreut und auf die Aufnahme vorbereitet. In Einzelfällen werden in dieser Zeit durch unser Behandler\*enteam auch stützende Gespräche durchgeführt.

#### **1.5 Kann ich mir die Station und die Zimmer vorher anschauen?**

Eine Stationsbesichtigung ist vor stationärer und teilstationärer Aufnahme möglich. In der Regel findet dazu immer donnerstags um 13:00 Uhr eine Stationsführung statt. Gesondert kann auch unsere Case Managerin darüber informieren.

*Aktuell finden keine Stationsführungen statt. Informationen finden Sie aber auf unserer Homepage ([www.diakovere.de](http://www.diakovere.de) → im Suchfenster Psychosomatik eingeben).*

## **2. Ablauf der stationären / teilstationären Behandlung**

#### **2.1 Wie lange dauert eine stationäre bzw. eine teilstationäre Behandlung? Wie wird mein Entlassdatum festgelegt?**

Ein Aufenthalt in unserer Klinik dauert sowohl im voll- als auch im teilstationären Setting in der Regel 6-8 Wochen. Er kann auch kürzer oder länger sein. Spätestens in der 5. Behandlungswoche wird im Rahmen der Visite gemeinsam mit dem Patient\*innen die Gesamtbehandlungsdauer besprochen und ein Entlassdatum festgelegt. Dieser richtet sich vor allem nach dem bisherigen Therapieverlauf und den gemeinsam besprochenen Therapiezielen.

Meist bedarf es etwas Zeit, das Therapiekonzept inkl. der verschiedenen Gruppentherapieformen kennenzulernen und ein Vertrauensverhältnis zu den Therapeuten aufzubauen. Oft ist es den Patient\*innen erst danach möglich, sich auf den therapeutischen Prozess einzulassen und den Blick nach innen zu richten. Inhalte und Ziele der Therapie können sich im Prozess verändern, sodass ggf. auch die individuelle Anpassung der Behandlungsplanung im Verlauf notwendig sein kann.

Das Entlassdatum, das unsere Patient\*innen auf ihrer Aufenthaltsbescheinigung zu Beginn der Aufnahme erhalten, ist also lediglich ein vorläufiges und nicht fest bindend.

## **2.2 Was sind Patient\*innenteams? Wie läuft ein Therapietag ab? Was passiert im Notfall?**

In unserer Klinik werden üblicherweise 84 Patient\*innen behandelt. Dabei stehen 64 vollstationäre und 20 teilstationäre Behandlungsplätze zur Verfügung. Die Patient\*innen sind in Teams eingeteilt, die jeweils aus 12 Patient\*innen bestehen. Wir arbeiten nach einem integrativen Modell, sodass in einem Team sowohl vollstationäre als auch teilstationäre Patient\*innen behandelt werden. Die meisten der therapeutischen Angebote werden gemeinsam in diesem Team durchlaufen und finden zwischen 8:00 Uhr – 16:30 Uhr statt. Jedes Team erhält einen individuellen Wochenplan, in dem der Ablauf inkl. Therapiezeiten/Mahlzeiten/Bettruhe eingesehen werden kann. Die Mahlzeiten finden zu geregelten Zeiten statt und sind Teil des Therapieprogramms.

Jedes Team wird durch ein definiertes Behandler\*innenteam betreut. Dieses besteht aus Ärzt\*innen, Psycholog\*innen, Spezialtherapeut\*innen und Pflegekräften. Von Montag bis Freitag sind die Behandler\*innenteams in der Regel von 8:00 Uhr bis 16:30 Uhr vor Ort. Nach 16:30 Uhr und am Wochenende steht eine Rufbereitschaft zur Verfügung. Eine speziell geschulte Pflegekraft ist immer vor Ort.

Die Rufbereitschaft wird von unseren Oberärzt\*innen gewährleistet, sodass auch außerhalb der Regelarbeitszeit Krisen und Notfälle angemessen behandelt werden können. Medizinische Notfälle, die eine sofortige Behandlung erfordern, werden vom Bereitschaftsdienst des DIA-KOVERE Krankenhauses versorgt.

Unter der Woche sind die therapeutischen Angebote so geplant, dass i.d.R. Pausen zwischen den einzelnen Behandlungseinheiten bestehen. Diese sind erfahrungsgemäß wichtig, um Therapieinhalte zu verarbeiten und zu reflektieren, sich neu zu sortieren, Tagebuch zu schreiben und sich zu erholen. Für die Patient\*innen der Tagesklinik stehen diverse Räume zur Verfügung, um Ruhe zwischen den Therapien zu finden.

*Das integrative Modell von voll- und teilstationärer Behandlung findet aktuell nicht statt. Die teilstationäre Behandlung findet getrennt von der vollstationären Behandlung in separaten Räumlichkeiten und in eigenen Behandlungsgruppen statt, um mögliche Infektionsketten von vornherein zu unterbinden. Die teilstationären Patient\*innen haben dadurch aktuell einen eigenen Wochenplan, der i.d.R. um 08:30 Uhr mit einer sogenannten Morgenrunde startet und um 15:00 Uhr nach einer Abschlussrunde endet.*

### **2.3 Darf ich während des Klinikaufenthaltes das Gelände verlassen? Kann ich als Patient mal nach Hause, auch wenn ich in vollstationärer Behandlung bin? Wie sind Besuche geregelt?**

Der Hauptaufenthaltort für unsere Patient\*innen ist die Klinik und das Klinikgelände. Patient\*innen können die Klinik jedoch während der therapiefreien Zeiten und zwischen den Mahlzeiten verlassen. Aktivitäten wie Sport oder externe Vereins- und Gruppenengagements sind nach Absprache möglich. Hierzu bedarf es jedoch einer Genehmigung durch das Behandlungsteam. Unter Berücksichtigung eigener Belastungsgrenzen und des Therapieprogramms sind auch soziale Kontakte außerhalb des Klinikkontextes möglich. Notwendige Einkäufe können während des Klinikaufenthaltes erledigt werden.

Ab dem 3. Wochenende nach Aufnahme können an den Wochenenden therapeutische Belastungserprobungen durchgeführt werden. Deren Notwendigkeit inkl. der Verknüpfung mit aktuellen Therapieinhalten wird wöchentlich gemeinsam erarbeitet, besprochen und überprüft. Nach Genehmigung ist es möglich, die Klinik dann von Samstag 15:00 Uhr bis Sonntag 15:00 Uhr zu verlassen und diese Zeit zuhause zu verbringen. Abwesenheiten über 24 Stunden hinaus sind jedoch nicht erlaubt. Bei unaufschiebbaren familiären oder behördlichen Terminen kann im Einzelfall eine Genehmigung durch die Klinikleitung erteilt werden.

Besuch kann in der Cafeteria, auf dem Klinikgelände und in gesonderten, dafür ausgewiesenen Räumen empfangen werden. Auf den Stationen sowie auf den Patient\*innenzimmern ist zur Wahrung der Intimsphäre unserer Patient\*innen allerdings kein Besuch gestattet.

*Die Belastungserprobungen am Wochenende sind wegen der Pandemie zurzeit nur tagsüber in der Zeit von 09:00 – 17:00 Uhr möglich, je nach Wunsch des Patient\*innen entweder samstags oder sonntags. Umfangreichere Belastungserprobungen bedürfen der Zustimmung des Behandlungsteams.*

*Zurzeit ist unsere Cafeteria geschlossen.*

### **2.4 Mit wie vielen Patient\*innen muss ich mir ein Zimmer teilen? Wie sind die Zimmer ausgestattet? Gibt es Gemeinschaftsräume?**

Unsere Klinik verfügt über Einzel- und Doppelzimmer. In der Regel werden unsere Patient\*innen in Doppelzimmern untergebracht. Auf Station 16/17 ist jedes Patient\*innenzimmer mit einem eigenen WC und einer Dusche ausgestattet. Die Zimmer auf Station 23 sind unterschiedlich ausgestattet, dort befinden sich Duschen z.T. auch auf den Fluren. Alle unsere Patient\*innenzimmer sind mit TV, Telefon und Radio ausgestattet. In den Aufenthaltsräumen befinden sich zusätzlich Fernsehgeräte. Dort kann auch eine Playstation oder ähnliches angeschlossen werden. WLAN ist vorhanden, die Nutzung ist kostenpflichtig.

**2.5 Für unsere teilstationären Patient\*innen:  
Wie ist der zeitliche Ablauf eines Therapietages?  
Wann muss ich morgens hier sein und wann endet ein Therapietag?**

Die Therapien im Rahmen der teilstationären Behandlung finden Montag-Donnerstag von 08:00 Uhr – 16:30 Uhr, am Freitag von 08:00 Uhr – 15:30 Uhr statt. Der Tag startet mit einer Morgenrunde und endet mit einer Abschlussrunde. Danach gehen die Patient\*innen nach Hause, übernachten dort und verbringen auch das Wochenende sowie mögliche Feiertage im häuslichen Umfeld. Mittagessen erhalten die Patient\*innen in der Klinik. Frühstück und Abendessen wird zuhause eingenommen. Die verordnete Medikation erhalten die Patient\*innen von der Klinik.

*Das integrative Modell von voll- und teilstationärer Behandlung findet aktuell nicht statt. Die teilstationäre Behandlung findet getrennt von der vollstationären Behandlung in separaten Räumlichkeiten und in eigenen Behandlungsgruppen statt, um mögliche Infektionsketten von vornherein zu unterbinden. Die teilstationären Patient\*innen haben dadurch aktuell einen eigenen Wochenplan, der i.d.R. um 08:30 Uhr mit einer sogenannten Morgenrunde startet und um 15:00 Uhr nach einer Abschlussrunde endet.*

**2.6 Ist ein Wechsel von einer stationären Behandlung in die Tagesklinik oder vice versa während einer laufenden Behandlung möglich?**

Ein Wechsel zwischen stationärer Behandlung und Tagesklinik kann während einer laufenden Gesamtbehandlung sinnvoll sein und ist nach entsprechender Indikationsprüfung ggf. möglich.

**2.7 Werden auch meine körperlichen Symptome berücksichtigt und (ggf. nochmals) diagnostisch abgeklärt?**

Das Wort Psychosomatik kommt aus dem Altgriechischen und setzt sich aus den Teilen „Psycho = Seele“ und „Soma = Körper“ zusammen.

Am Beginn der psychosomatischen Behandlung erfolgt eine ausführliche Diagnostik und Differentialdiagnostik der psychischen und körperlichen Symptome. Dies beinhaltet insbesondere auch die Sichtung vorliegender Befunde von bereits erfolgten Untersuchungen sowie die ausführliche Erarbeitung der vollständigen Krankheitsgeschichte. Sofern nach fachärztlicher Einschätzung eine weitere Diagnostik und Abklärung notwendig ist, wird diese veranlasst und durchgeführt.

## 2.8 Welche Therapien werden angeboten?

Im Rahmen unseres multimodalen Therapiekonzepts finden unterschiedliche Therapieformen statt:

Einmal wöchentlich erfolgt ein 50-minütiges therapeutisches Einzelgespräch. Bei individuellem Bedarf und persönlichen Krisen werden ggf. weitere Gespräche vereinbart.

Die Gruppengesprächstherapie nach dem „Göttinger Modell“ (Interaktionelle Gruppe) ist ein weiterer wichtiger Therapiebaustein und findet zweimal wöchentlich für 75 Minuten statt. Diese wird von zwei therapeutischen Kollegen (Ärzte und/oder Psychologen) geleitet.

Einmal pro Woche findet eine oberärztlich geleitete Visite statt. Hier findet sich das gesamte Behandlerteam zusammen. Diese Visiten sollen vor allem dabei helfen, die Therapie zu strukturieren und Wochenziele zu definieren. Darüber hinaus können dort medizinische und organisatorische Fragen geklärt werden.

Im Rahmen des multiprofessionellen Behandlungsansatzes sind auch pflegerisch geleitete Einzel- und Gruppentherapien wichtiger Bestandteil des Therapieprogramms. Hier steht insbesondere das Erlernen von Entspannungs- und Selbstregulationstechniken im Fokus.

Das Therapieangebot wird durch verschiedene Spezialtherapien („non-verbale Therapieformen“) ergänzt. Je nach Teamzugehörigkeit kommen aktuell Konzentrative Bewegungstherapie, Kunsttherapie oder Musiktherapie zur Anwendung. Zusätzlich gibt es Therapieelemente aus dem Bereich der Aufstellungsarbeit (Familienskulptur) bzw. eine systemisch orientierte Gruppentherapie.

Des Weiteren bieten wir eine ökotrophologische Betreuung mit theoretischen Einheiten und praktischen Übungen in der Lehrküche an. In der Regel finden diese Therapien in der Gruppe statt, bei besonderer Indikation können auch Einzeltherapien stattfinden.

Außerdem erfolgen durch unsere Ärzte und Psychologen Indikativgruppen. Diese Gruppen sind auf bestimmte Krankheitsbilder zugeschnitten und vermitteln hierüber wichtige Informationen und Inhalte. Schwerpunktthemen sind Depressionen, Angsterkrankungen, somatoforme Störungen sowie Krankheitsbilder, bei denen grundsätzliche Schwierigkeiten in der Gefühlsregulierung im Vordergrund stehen.

Ergänzt werden unsere Behandlungsmaßnahmen individuell durch soziales Kompetenztraining sowie durch Elemente aus der Achtsamkeit inkl. Yoga. Darüber hinaus gibt es bei entsprechender Indikation und medizinischer Notwendigkeit ein physiotherapeutisches Behandlungsangebot. Bei Fragen, die tiefergehende psychosoziale Aspekte betreffen, ist eine Beratung durch unseren Sozialdienst möglich. Sowohl durch unsere Pflegekräfte als auch durch unsere Therapeuten werden Patient\*innen mit spezifischen Erkrankungen außerdem im Expositionstraining angeleitet.

*Aktuell finden die Indikativgruppen innerhalb des Teams und somit störungsübergreifend statt.*

## **2.9 Kann ich mir aussuchen, ob ich Konzentrierte Bewegungstherapie, Kunsttherapie oder Musiktherapie machen möchte?**

Die spezialtherapeutischen Angebote sind über die verschiedenen Behandlungsteams verteilt. Jeder Patient erhält die Möglichkeit, an einer der sog. non-verbale Therapieformen teilzunehmen. Ziel ist es, neben dem therapeutischen Gespräch auch durch diese anderen Therapieformen einen Zugang zu inneren Prozessen, Emotionen und dem eigenen Körpererleben zu bekommen. Die Teamzuteilung und damit die Zuteilung der verschiedenen spezialtherapeutischen Angebote ist allerdings nicht frei wählbar, sondern erfolgen durch das Aufnahmemanagement und durch die Klinikleitung. In besonderen Fällen und bei spezifischer Indikation können spezialtherapeutische Behandlungen auch im Einzelsetting erfolgen.

## **2.10 Muss ich während der Behandlung zwingend Medikamente (Psychopharmaka) einnehmen?**

Je nach Schweregrad der Erkrankung und unter Berücksichtigung der aktuellen Leitlinien der Fachgesellschaften wird die Notwendigkeit einer Medikation mit Psychopharmaka während der Behandlung geprüft und - falls für notwendig erachtet - immer zusammen mit dem Patient\*innen diskutiert. Da Psychopharmaka bei bestimmten Erkrankungen als Ergänzung zur Psychotherapie sehr hilfreich sein können, sollte eine unterstützende medikamentöse Behandlung von den Patient\*innen nicht von vornherein abgelehnt werden. Allerdings ist die Einnahme von Psychopharmaka grundsätzlich freiwillig, kein Patient kann zur Einnahme von Medikamenten verpflichtet werden.

# **3. Weitere organisatorische Fragen:**

## **3.1 Fällt die Klinik am Behandlungsende eine Entscheidung über meine Arbeitsfähigkeit?**

Unsere Klinik führt eine Akutbehandlung durch. Der Fokus liegt neben der Symptomlinderung auf der Erarbeitung und Etablierung eines (psychosomatischen) Krankheitsverständnisses inkl. der Erarbeitung möglicher Bewältigungsstrategien. Eine Einschätzung der Arbeitsfähigkeit wird durch uns daher nur in Ausnahmefällen durchgeführt. Die Beurteilung der Arbeitsfähigkeit obliegt primär Rehabilitationsbehandlungen.

## **3.2 Wer schreibt mich für die Zeit des Klinikaufenthaltes und ggf. im Anschluss daran krank?**

Während des Klinikaufenthaltes erhalten alle Patient\*innen eine Bestätigung über die Krankenhausbehandlung (sogenannte Liegebescheinigung). Diese gilt als Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung und endet mit dem Entlasstag. Eine weitere Krankschreibung muss dann über den weiterbehandelnden Arzt, in der Regel den Hausarzt, erfolgen.

### **3.3 Bekomme ich Probleme mit dem Kostenträger, wenn ich die Behandlung vorzeitig oder gegen den Willen der Therapeuten beende?**

Die Art der Beendigung einer Behandlung (regulär/vorzeitig o.ä.) wird im Arztbrief erwähnt. In der Regel führen derartige Behandlungsabbrüche nicht zu einer Verweigerung der Kostenübernahme. Sicherheitshalber sollte die Haltung der jeweiligen Krankenkasse in diesen Fällen dennoch von dem Patient\*innen direkt geklärt werden.

### **3.4 Darf ich mich während der Behandlung auch von meinen ambulanten Ärzten / Therapeuten weiterbehandeln lassen, wenn schon Termine vereinbart wurden oder wenn plötzlich Beschwerden auftreten?**

Bei einer Krankenhausbehandlung im vollstationären Setting werden alle ärztlichen Leistungen durch die Klinik erbracht, sodass grundsätzlich keine niedergelassenen Ärzte eigenmächtig von den Patient\*innen konsultiert werden dürfen. Wurden allerdings schon Arzttermine vor Klinikaufnahme vereinbart und liegen bereits Überweisungen vor, können diese im Einzelfall nach Rücksprache mit dem Behandlerteam wahrgenommen werden.

Bei Patient\*innen im teilstationären Setting werden notwendige Untersuchungen bspw. zur differentialdiagnostischen Abklärung ebenfalls durch die Klinik veranlasst. In bestimmten Fällen ist eine Behandlung aber auch durch den Hausarzt oder durch niedergelassene Fachärzte möglich. Allerdings bedarf es auch hier der Rücksprache und Genehmigung des Behandlerteams.

Eine laufende ambulante Psychotherapie muss für die Zeit der psychosomatischen Krankenhausbehandlung grundsätzlich pausiert werden unabhängig davon, ob die Behandlung im voll- oder teilstationären Setting erfolgt.

### **3.5 Darf ich mir mein eigenes Essen mitbringen?**

Die Krankenhausbehandlung im vollstationären Setting beinhaltet eine Vollverpflegung. Sofern der Wunsch besteht, eigenes Essen mitzubringen, muss dies in der Visite besprochen werden. In der Regel ist dies aber möglich.

Patient\*innen im teilstationären Setting erhalten eine Mittagsverpflegung durch die Klinik.

### **3.6 Das Klinikgelände/ die Umgebung / der Stadtteil / mögliche Freizeitgestaltung:**

Kirchrode ist ein Ortsteil von Hannover und mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbar. Das Klinikgelände verfügt über einen sehr schönen Garten mit Tischtennisplatte, Hundauslauf, Hundehütte sowie Hundespielplatz, vielen Bänken und einem Fußballtor. Es können Outdoor-Spiele bei der Pflege auf Station 23 ausgeliehen werden.

Für die sportliche Betätigung steht unseren Patient\*innen zudem ein Geräteraum zur Verfügung. Dafür bedarf es nach erfolgter körperlicher Untersuchung und ärztlicher Indikationsstellung einer Einweisung durch unsere Physiotherapeuten.

Direkt an das Klinikgelände grenzen der Tiergarten und die Mardalwiese mit viel Natur und zahlreichen schönen Spazierwegen. Ca. 15 Minuten fußläufig entfernt kann bspw. die Mühle mit Restaurant & Kaffee direkt am Annateich erreicht werden. Das Einkaufen ist im Kern von Kirchrode sehr komfortabel möglich. Alle notwendigen Geschäfte sind vor Ort.

### **3.7 Parkmöglichkeiten**

Parken ist am Klinikgelände nur gegen Gebühr möglich. In der näheren Umgebung finden sich aber vielfältige kostenfreie Parkmöglichkeiten.

### **3.8 Was soll ich zur Behandlung mitbringen?**

Für die vollstationären Patient\*innen empfehlen wir 2 Handtücher, ggf. eigene Bettwäsche, bei Bedarf einen Bademantel und einen Föhn mitzubringen, darüber hinaus Hausschuhe sowie bequeme und wetterrobuste Kleidung. Wir haben Waschmaschinen und einen Trockenraum, die gebührenfrei genutzt werden können.

Wertgegenstände sollten möglichst nicht mitgebracht werden, auch wenn jedem Patient\*innen ein kleiner Tresor im Zimmer zur Verfügung steht. Für Verluste übernimmt das Haus keine Haftung.

Abgesehen davon empfehlen wir Dinge mitzubringen, die einem gut tun und Spaß machen (z.B. Fotos von lieben Menschen, Musik, Bücher, Gesellschaftsspiele, Strickzeug, Malsachen, Bastelkram, Musikinstrumente), um darüber Ablenkung von anstrengenden Themen zu finden und wieder in positive Aktivität zu kommen.

## **4. Inhalte der angebotenen Gruppentherapien**

### **4.1 Was versteht man unter Indikativgruppen oder Psychoedukation? Was sind die einzelnen Inhalte der verschiedenen Indikativgruppen?**

Sowohl die Psychoedukation als auch die Indikativgruppen sind Teile der Verhaltenstherapie und im Gegensatz zu anderen Gruppen oder Therapieelementen Ihres Aufenthaltes stärker anleitend aufgebaut. Über Erklärungen und Rollenspiele lernen Sie eigene Symptome besser zu verstehen und den eigenen Umgang mit Beschwerden und Einschränkungen im Austausch mit anderen besser einzuordnen.

Dazu laden wir Sie ein, ihr eigenes Krankheitsbild systematisch und strukturiert kennen zu lernen. Zu Beginn und im Verlauf einer Therapie wird so eine Verbesserung des Verständnisses einer Erkrankung und deren Behandlung ermöglicht. Zum Beispiel erfolgt eine Aufklärung über eine bestimmte Diagnose und das entsprechende zugrundeliegende Störungsmodell. Über Wissen zum Hintergrund des Störungsbildes werden Sie in die Lage versetzt, die eigene Krankheitsbewältigung zu verbessern und sich mit anderen Teilnehmern über eigene Erfahrungen und Strategien auszutauschen. Am Ende einer Behandlung werden Sie angeleitet, das in der Therapie neu erlernte Verhalten in den Alltag zu integrieren. Die Psychoedukation und Indikativgruppen haben immer das Ziel, mit der Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu ermöglichen und Ihnen die Gelegenheit zu geben, verschiedene Bewältigungsstrategien kennenzulernen und einzuüben.

Warum ist es wichtig, detailliert über die Erkrankungen Bescheid zu wissen?

Psychische Krankheiten entwickeln sich oft schleichend und sind nicht sofort eindeutig erkennbar, dies gilt in der Regel sowohl für die Symptome als auch für die zugrunde liegenden Ursachen. Umfassende Aufklärung über darüber und über verschiedene Behandlungskonzepte erleichtert es Ihnen und Ihrem Umfeld die Erkrankung zu verstehen. So können gemeinsam Zukunftsperspektiven entwickelt und geübt werden.

### **Indikativgruppe: Angstgruppe**

Wann könnte diese Gruppe für Sie hilfreich sein?

Sie werden durch Angst und Sorgen sehr beeinträchtigt, da diese im Übermaß Ihr Leben bestimmen. Die Auslöser oder die Intensität Ihrer Angst werden von anderen Menschen und vielleicht auch von Ihnen selbst meist als nicht angemessen eingestuft. Den Angstauslöser zu vermeiden, nimmt möglicherweise immer mehr Ihrer Alltagsgestaltung in Anspruch. Auch kann es vorkommen, dass Sie trotz heftiger Angst keinen Auslöser benennen können. Sie versuchen, nicht mehr alleine Erledigungen zu machen, vermeiden soziale Kontakte, schaffen es nicht mehr zur Arbeit oder sie empfinden eine dauerhafte ängstliche Grundstimmung. Ängste zeigen sich oft als körperliche Beschwerden wie Herzrasen, Schwindel, Luftnot oder Schweißausbrüche; oder aber beispielweise in Form der Wahrnehmung, „neben sich zu stehen“ oder sich „von oben zu sehen“.

Was sind beispielhafte Inhalte dieser Gruppe?

Angst ist, genauso wie Wut, Traurigkeit oder auch Freude eine normale Reaktion, die bei jedem Menschen auftritt. Bei Angststörungen hat sie jedoch ihre hilfreiche Funktion verloren.

In der Indikativgruppe werden die verschiedenen Angstformen und der „Kreislauf der Angst“ vorgestellt. Es werden Techniken erarbeitet, wie Sie einen neuen Umgang mit der Angst erlernen können.

## **Indikativgruppe: Somatoforme Gruppe**

### Wann könnte diese Gruppe für Sie hilfreich sein?

Sie werden durch körperliche Beschwerden beeinträchtigt und haben vielleicht schon mehrere Ärzte/ Heilpraktiker/ Physiotherapeuten etc. konsultiert. Nach angemessenen Untersuchungen ließ sich keine ausreichende organische Erklärung finden.

Häufige Beschwerden bei somatoformen Störungen sind zum Beispiel Schmerzen in verschiedenen Körperregionen, Schwindel, Zittern, dauerhafte Erschöpfung, Herz-Kreislaufbeschwerden, Magen-Darm-Probleme oder Funktionseinschränkungen im Urogenitalsystem.

### Was sind beispielhafte Inhalte dieser Gruppe?

Nach dem heutigen bio-psycho-sozialen Krankheitsmodell beeinflussen sich die organische (Zell-)Ebene, die Psyche und das soziale System gegenseitig. So können körperliche Beschwerden auch durch Schwierigkeiten in den anderen Bereichen ausgelöst werden.

In der Indikativgruppe werden darauf aufbauend unterschiedliche Aspekte betrachtet. Beispielsweise werden Zusammenhänge zwischen Gefühlen, Stress und Körperreaktionen erkundet; ebenso wird erarbeitet, welche Faktoren und Verhaltensweisen sich positiv oder negativ auf die Beschwerden auswirken.

## **Indikativgruppe: Depressionsgruppe**

### Wann könnte diese Gruppe für Sie hilfreich sein?

In dieser Indikativgruppe erhalten Sie Informationen über typische Symptome einer Depression. Durch therapeutisch angeleiteten Erfahrungsaustausch mit ihren Mitpatient\*innen können Sie für sich ein Krankheitsverständnis bzgl. möglicher Ursachen, Entstehungsmechanismen und aufrechterhaltender Bedingungen von Depressionen aufbauen. Sie lernen, depressive Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verstehen. Es wird Ihnen ein Überblick über Behandlungsmöglichkeiten gegeben und Sie erhalten Anregungen, was Sie selbst für sich tun können, um positive Veränderungen umzusetzen und einen Umgang mit der Krankheit zu finden. Durch den Austausch in der Gruppe wird das Erreichen einer Krankheitsakzeptanz wesentlich erleichtert. Nachweislich kann durch Verbesserung des eigenen Krankheitsverständnisses der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden.

## **Indikativgruppe: Impulsgruppe**

### Wann könnte diese Gruppe für Sie hilfreich sein?

Die „Impulsgruppe“ ermöglicht es Ihnen, Ihre unterschiedlichen Gemütszustände, wie z.B. Gefühle, innere Spannungen und Regungen - und somit sich selbst - besser wahrzunehmen und in der Folge mehr Einfluss darauf nehmen zu können. Wenn Sie beispielsweise häufig an starker innerer Anspannung leiden, Sie sehr impulsiv sind und dabei vielleicht sich und auch andere immer wieder verletzen oder sich Ihre Beziehungen zu anderen oftmals schwierig gestalten, dann kann Ihnen diese Therapieform helfen.

### Was sind beispielhafte Inhalte dieser Gruppe?

Gemeinsam mit Mitpatient\*innen, denen es ähnlich ergeht, werden Sie sich Fertigkeiten („Skills“) aneignen, die es Ihnen ermöglichen, achtsamer zu sein, adäquater mit Ihren Gefühlen umzugehen und darüber toleranter gegenüber Stress zu werden. Insbesondere in Partnerübungen und Rollenspielen werden Sie lernen, sich selbst mehr zu akzeptieren und wertzuschätzen und zudem zwischenmenschliche Kontakte für Sie befriedigender zu gestalten. Auf diese Weise werden sie Ihre Gefühlswelt zunehmend ordnen können und ein Stück Kontrolle über Alltagssituationen zurückgewinnen, die Ihnen bisher unberechenbar erschienen.

## **Indikativgruppe „SKT Soziales Kompetenztraining“**

### Wann könnte diese Gruppe für Sie hilfreich sein?

Menschen sind im Alltag immer wieder auf Kontakte mit ihren Mitmenschen angewiesen, wenn es darum geht, die eigenen Bedürfnisse und Ziele zu verwirklichen. Deshalb hängt ihre Selbstverwirklichung und letztlich auch ihre psychische Gesundheit ganz wesentlich davon ab, inwieweit sie fähig sind, soziale Kontakte aufzunehmen und sie bedürfnis- und zielgerecht zu gestalten. Wenn Sie immer wieder feststellen, dass es Ihnen schwer fällt Beziehungen zu Menschen angemessen aufzubauen und zu pflegen, oder Sie eigene berechnete Forderungen und Wünsche nur selten äußern können oder eigene Gefühle kaum in Worte fassen können sind Sie hier genau richtig. Besonders profitieren Patientinnen und Patient\*innen mit sozialer Ängstlichkeit und Selbstunsicherheit, aber auch depressiver Symptomatik, vom Gruppenangebot.

### Was sind beispielhafte Inhalte dieser Gruppe?

Im SKT laden Sie die Therapeut\*innen ein und leiten Sie an, über Aufstellungen, Gruppenübungen, Gespräche oder Rollenspiele zufriedenstellende Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen und pflegen, damit Sie wieder an Aktivitäten mit Anderen unbeschwert teilhaben aber auch verstehen können, wie problematische Situationen im Miteinander entstehen. Mit diesen Situationen werden Sie aber nicht allein gelassen, sondern angeleitet gemeinsam mit der Gruppe Skills zur Begegnung von Problemen im Miteinander zu entwickeln und dabei eigene Wünsche nicht außer Acht zu lassen. Dies gelingt, in dem Sie lernen, die eigene Bedürfnisse und Gefühle durch gesteigerten Selbstwert anzusprechen und Ängste vor sozialen Situationen abbauen und Sympathie zu steigern. Diese Fähigkeiten können Sie zusätzlich in der Interaktionellen Gruppe (IAG) nutzen, um sich dort mitzuteilen.

## **4.2 Interaktionelle Gruppenpsychotherapie (IAG)**

Die interaktionelle Gruppenpsychotherapie (IAG) bietet Ihnen gute Chancen, gleichzeitig sowohl die innerseelische als auch die zwischenmenschliche Seite Ihrer Probleme und Schwierigkeiten zu untersuchen. Indem Sie das Zusammensein mit anderen in der Gruppe ergünden, können Sie viele der Schwierigkeiten wiederfinden, unter denen Sie im Alltag leiden. Damit bietet diese Therapieform insbesondere Menschen, die Probleme in der Gestaltung ihrer Beziehungen und sozialen Kontakte haben, eine Möglichkeit sich weiterzuentwickeln.

Manchmal entstehen aufgrund schwieriger früher Beziehungserfahrungen Verhaltensweisen, die heute gegebenenfalls nicht mehr angemessen sind und aktuelle Beziehungen und damit Ihre Lebensqualität einschränken. Im besten Fall werden Sie innerhalb der Gruppe merken, dass Sie mit Ihren MitPatient\*innen Erfahrungen, Gefühle und Wünsche teilen, und darüber Akzeptanz und Zugehörigkeit erleben. Dies soll es Ihnen ermöglichen, einerseits Schutz und Halt in der Gruppe zu erfahren, sich andererseits aber auch autonomer zu fühlen und Ihr Selbstbewusstsein zu verbessern. Darüber hinaus können Sie lernen, adäquater mit Ihren Gefühlen und Impulsen im Kontakt mit anderen umzugehen und Ihre Position gegenüber Ihren Mitmenschen in angemessener Weise zu vertreten. Hierbei hilft insbesondere die Möglichkeit der Gruppentherapie, andere Sichtweisen und Standpunkte einzunehmen und auch mal unterschiedliche Meinungen nebeneinander stehen lassen zu können. So lernen Sie sich selbst sowie ihre Fähigkeiten, Kompetenzen und Defizite besser kennen.

Um von der interaktionellen Gruppentherapie möglichst gut profitieren zu können, laden wir Sie ein, dass Sie besonders darauf achten, wie es Ihnen im Kontakt mit Ihren MitPatient\*innen in der Gruppe ergeht – um dies möglichst so frei, wie es Ihnen möglich ist, mitzuteilen. Sie werden sehen, dass auch die Sie begleitenden Therapeut\*innen Ihnen immer wieder als reales Gegenüber zur Verfügung stehen und sich mit ihrem ganz persönlichen Erleben am „interaktionellen“ Geschehen beteiligen werden.