

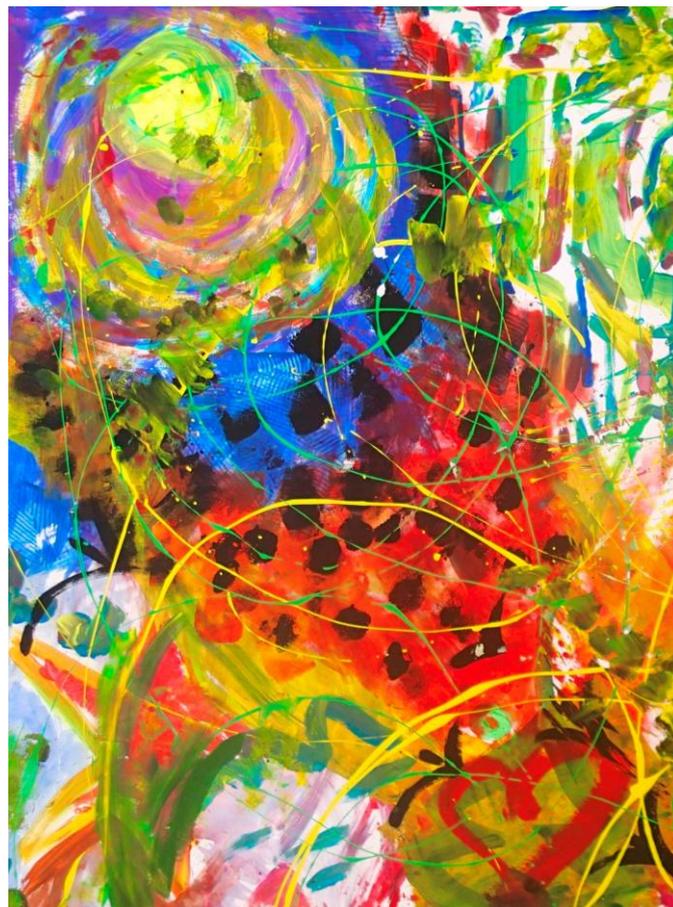
# Patient:innenleitfaden und Stationsordnung

**SINOVA Klinik Reichenau**

**Station 61**

**Tel.: 07531-977-484**

Ärztlicher Direktor Dr. med. O. Müller    Pflegedirektorin U. C. Bing  
Pflegerische Stationsleitung M. Hofsäß    Therapeutische Stationsleitung N. Weber



# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Allgemeines .....</b>	<b>4</b>
<b>1.1 Kurzbeschreibung der Station 61.....</b>	<b>4</b>
<b>1.2 Was ist Psychotherapie?.....</b>	<b>4</b>
<b>1.3 Was ist Psychosomatik? .....</b>	<b>5</b>
<b>1.4 Unterschiede zwischen stationärer und ambulanter Therapie .....</b>	<b>5</b>
<b>1.5 Die therapeutische Gemeinschaft – oder – Wie dicht und eng kann der Kontakt zu meinen Mitpatient:innen sein? .....</b>	<b>6</b>
<b>1.6 Der Datenschutz in der Therapie.....</b>	<b>7</b>
<b>2. Planung der stationären Therapie .....</b>	<b>7</b>
<b>2.1 Vorbereitungen zur stationären Therapie .....</b>	<b>7</b>
<b>2.2 Therapieziele .....</b>	<b>8</b>
<b>2.3 Wie lange dauert die Therapie? .....</b>	<b>8</b>
<b>2.4 Therapieunterlagen und Therapieordner.....</b>	<b>9</b>
<b>3. Therapeutisches Angebot.....</b>	<b>9</b>
<b>3.1 Einzelpsychotherapie und Bezugspflege .....</b>	<b>9</b>
<b>3.2 DBT.....</b>	<b>9</b>
<b>3.3 Kunsttherapie .....</b>	<b>10</b>
<b>3.4 Bewegungs- und Körpertherapie .....</b>	<b>10</b>
<b>3.4.1 Körperskills .....</b>	<b>10</b>
<b>3.4.2 Yoga und Pilates.....</b>	<b>10</b>
<b>3.4.3 Meditation im Gehen .....</b>	<b>11</b>
<b>3.4.4 Zumba® .....</b>	<b>11</b>
<b>3.5 Musiktherapie.....</b>	<b>11</b>
<b>3.7 Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson .....</b>	<b>12</b>
<b>3.8 Vollversammlung .....</b>	<b>12</b>
<b>3.9 Physiotherapie und Massage .....</b>	<b>12</b>
<b>3.10 Sozialdienst.....</b>	<b>12</b>
<b>3.11 Infogruppe für neue Patient:innen .....</b>	<b>12</b>
<b>Als Erstes: Vorbemerkung zur Stationsordnung .....</b>	<b>13</b>
<b>Anwesenheit/Abwesenheit .....</b>	<b>14</b>
<b>Anordnungen .....</b>	<b>14</b>
<b>Ärztliche Atteste .....</b>	<b>14</b>
<b>Ärztliche Behandlung.....</b>	<b>14</b>
<b>Aufnahme.....</b>	<b>14</b>
<b>Behandlungsvertrag.....</b>	<b>14</b>
<b>Besuchsregelungen .....</b>	<b>14</b>

<i>Brandschutz</i> .....	14
<i>Bücherei</i> .....	15
<i>Datenschutz</i> .....	15
<i>Einweisung</i> .....	15
<i>Fundsachen</i> .....	15
<i>Geschenke</i> .....	15
<i>Gewalt</i> .....	15
<i>Grenzübertritt</i> .....	15
<i>Gruppenregeln</i> .....	15
<i>Hausordnung</i> .....	15
<i>Infotafel</i> .....	16
<i>Kleiderordnung</i> .....	16
<i>Koffeinhaltige Getränke und Energy-Drinks</i> .....	16
<i>Kraftfahrzeuge</i> .....	16
<i>Mahlzeiten</i> .....	16
<i>Medien</i> .....	16
<i>Medikamente</i> .....	17
<i>Nahrungsmittel</i> .....	17
<i>Offene Station</i> .....	17
<i>Post</i> .....	17
<i>Rauchen</i> .....	17
<i>Räumlichkeiten</i> .....	17
<i>Stationsdienste und Ordnung</i> .....	17
<i>Suchtmittel</i> .....	18
<i>Suizidalität</i> .....	18
<i>Telefon/Handy/Smart-Watches</i> .....	18
<i>Therapieeteiligung</i> .....	18
<i>Therapeutische Belastungserprobungen</i> .....	18
<i>Umgang miteinander auf Station</i> .....	19
<i>Waschmöglichkeiten</i> .....	19
<i>Wertsachen/Geld</i> .....	19
<i>Zeitenregelung</i> .....	19
<i>Zimmerzuteilung</i> .....	19
<b>3 Anhang</b> .....	<b>20</b>

Sehr geehrte/r Patient:in,

herzlich willkommen auf der Station 61 der SINOVA Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie im Zentrum für Psychiatrie Reichenau. Um Ihnen die Eingewöhnung zu erleichtern, bitten wir Sie, diesen Leitfaden und die ausliegende Hausordnung durchzulesen. Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

## 1. Allgemeines

### 1.1 Kurzbeschreibung der Station 61

Die Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie ist Mitglied im SINOVA Klinikenverbund, einem fachlichen Zusammenschluss von Kliniken und Abteilungen für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Ziel der Behandlung in einer SINOVA Klinik ist das komplexe Wechselspiel zwischen Körper, Seele und sozialem Umfeld besser zu verstehen und heilsame Veränderungen in Gang zu setzen.

Die Station 61 ist eine offen geführte Psychotherapiestation für Patient:innen mit Angst-, Zwangs-, Persönlichkeits- und Traumafolgestörungen sowie psychosomatischen Störungen. Ihren therapeutischen Schwerpunkt hat die Station in der Umsetzung der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT). Die Station 61 wurde bereits mehrfach vom DBT Dachverband als DBT-Behandlungseinheit zertifiziert.

Die Station befindet sich im Haus 21 und verfügt über je sieben Einzel- und Zweibettzimmer.

Die Behandlung basiert auf folgenden Säulen

- Psychotherapeutische Einzel- und Gruppentherapie
- Bezugspflege
- Kunst-, Bewegungs- und Musiktherapie
- Medikamentöse Behandlung
- Sozialpsychiatrische Beratung

Bei Interesse gibt es für Sie die Möglichkeit einer Stationsbesichtigung vor Ihrer stationären Aufnahme. Vereinbaren Sie dazu bitte einen Termin mit der Station (Telefonnummer siehe Deckblatt).

### 1.2 Was ist Psychotherapie?

Dieser Leitfaden ist sicherlich nicht geeignet, die angewandten Therapiemethoden und -techniken im Einzelnen detailliert darzustellen, vor allem da es unzählige psychotherapeutische Verfahrensmöglichkeiten gibt.

Alle bei uns verwandten Verfahren entsprechen den Psychotherapierichtlinien und sind als solche evidenzbasiert, das heißt sie ermöglichen nachweisliche Therapieerfolge. Hierzu werden Therapieverfahren aus der Verhaltenstherapie, psychodynamischen, tiefenpsychologischen und systemischen Therapie angewandt. Diese sind Ihnen möglicherweise auch schon aus der ambulanten Therapie bekannt.

Die bei uns durchgeführten Therapien unterliegen anderen Gesetzmäßigkeiten als die Ihnen vertrauten medizinische Behandlungsmaßnahmen (Operationen, Bestrahlungen usw.). Anders als bei diesen Maßnahmen, die man passiv über sich ergehen lässt, kommt es bei der Psychotherapie darauf an, dass Sie als Patient:in aktiv handeln.

Psychotherapie fühlt sich für Sie demnach auch so ähnlich wie „Arbeit“ an. Sie kann eine Quelle für Erfahrung sein, das eigene Leben als sinnvoll zu erleben, sie ist aber auch belastend.

Psychotherapie ist ein interaktioneller Prozess, das heißt zwischen Ihnen und dem therapeutischen Team entwickelt sich eine Beziehung. Auf der Basis dieser Beziehung werden gemeinsam Ziele definiert, um Ihr persönliches Leiden zu verringern (siehe hierzu auch „Ziele in der Therapie“). In der Therapie findet dies mit psychologischen Mitteln statt.

Für die Therapie ist es erforderlich, dass sich Ihr/e Therapeut:in ein möglichst umfassendes Bild Ihrer Schwierigkeiten und Symptome sowie Ihrer aktuellen Lebenssituation und Ihrer Vorgeschichte machen kann.

Besonders bei traumatischen oder schambehafteten Erlebnissen fällt es oft schwer, darüber zu reden. Wir bitten Sie trotzdem, keine Informationen zurückzuhalten, da die Therapie sonst weniger wirkungsvoll oder sogar wirkungslos ist.

### **1.3 Was ist Psychosomatik?**

Das Fachgebiet der Psychosomatik beschäftigt sich mit körperlich-seelisch-sozialen Wechselwirkungen und deren Bedeutung bei der Entstehung und dem Verlauf von Krankheiten. Lang anhaltende seelische und soziale Belastungen können körperliche Beschwerden und Erkrankungen auslösen oder deren Verlauf erheblich beeinträchtigen. Umgekehrt können auch schwere körperliche Erkrankungen das seelische Gleichgewicht erheblich beeinflussen und zu psychischen Störungen führen.

Deshalb wird in der Psychosomatik, im Sinne eines ganzheitlichen Menschenbildes, sowohl der Körper als auch die Seele behandelt.

### **1.4 Unterschiede zwischen stationärer und ambulanter Therapie**

Die stationäre Psychotherapie bietet die Chance eines raschen Milieuwechsels mit Distanzierung von den heimatlichen, alltäglichen Konfliktsituationen. Sie ermöglicht einen vorübergehenden Blick von außen auf die eigene Problemsituation. So ergibt sich ein Perspektivwechsel mit der Möglichkeit, eine bessere Übersicht zu bekommen.

Stationäre Psychotherapie (im Krankenhaus) unterscheidet sich von ambulanter Psychotherapie (Beratungsstelle, ambulante/r Therapeut:in) durch die dichtere Häufigkeit der Therapien. Im stationären Rahmen finden Therapien in der Regel mehrmals täglich statt. Durchführung und Auswertung von therapeutischen Belastungserprobungen gestalten selbst das Wochenende als Therapiezeit.

Therapie findet auch in den offiziell therapiefreien Zeiten statt.

Diese Zeiten bieten den Raum für

- Reflexion
- Selbsterfahrung
- Erkennen von Mustern
- Prüfung von Erwartungen und Annahmen
- und die Möglichkeit, neue Verhaltensweisen gleich zu erproben.

Ein weiterer Vorteil der stationären Psychotherapie ist die Vielfältigkeit des therapeutischen Angebots. So folgt das Konzept der Station 61 einem gruppentherapeutischen Ansatz, der sämtliche Therapien einbezieht und die Wirksamkeit der therapeutischen Gemeinschaft nutzt. Das bedeutet, dass persönlich wichtige Lebensthemen auf vielfältige Art und Weise aus mehreren Perspektiven beleuchtet und bearbeitet werden können. Dies erfolgt unter Mitwirkung der therapeutischen Fachkräfte einerseits und der therapeutischen Gemeinschaft der Mitpatient:innen andererseits. So erhalten Sie eine große Vielfalt an Modellen im Umgang mit einer psychischen Erkrankung oder spezifischeren Fragestellung.

Beispielhaft ermöglicht stationäre Psychotherapie

- sich selbst und seine Geschichte aus einem neuen, wahrscheinlich ungewohnten Blickwinkel zu betrachten und im günstigen Fall verstehen zu lernen

- eine ehrliche, kritische und doch wohlwollende Einstellung zu sich selbst zu entwickeln
- das Alleinsein als Begegnung mit sich selbst zu gestalten
- in der Gemeinschaft mit anderen Erfahrungen in der kooperativen Bewältigung von Konflikten zu sammeln
- aus sozialer Isolation heraus kommen ohne in die „Falle“ sozialer Überangepasstheit zu rutschen
- den Kontakt zu anderen individuell, angepasst an die wechselseitigen Möglichkeiten und deren Grenzen, gestalten lernen. Niemand kommt mit allen Menschen gleich gut aus. Unter Umständen ist es wichtig, gerade den Umgang mit denjenigen Zeitgenossen zu lernen, mit denen es besonders schwierig ist. Dazu ist es wichtig, das Maß der richtigen Nähe und Distanz zu finden, gemeinsam Regeln des Umgangs miteinander zu suchen und diese Regeln anzuwenden

Während Sie im Rahmen ambulanter Therapie weiter an Ihrem regulären Leben teilnehmen, handelt es sich bei stationärer Psychotherapie um einen Krankenhausaufenthalt. Sie können während dieser Zeit keiner beruflichen Tätigkeit nachgehen. Der Umfang und die Intensität der Therapie erfordern Ihre gesamte Kapazität, daher sind auch intensive Nebentätigkeiten und intensive private Verpflichtungen wie zum Beispiel der Führerschein oder ein Ehrenamt während dieser Zeit nicht sinnvoll und möglich.

### **1.5 Die therapeutische Gemeinschaft – oder – Wie dicht und eng kann der Kontakt zu meinen Mitpatient:innen sein?**

Während des stationären Aufenthaltes werden Sie viel Zeit mit Ihren Mitpatient:innen verbringen, Sie werden in verschiedenen Gruppen über Ihre persönlichen Themen reden und eventuell Einzelheiten Ihrer Biographie und Krankheitsgeschichte mitteilen. Auch die Gemeinschaft in einem Doppelzimmer oder die gemeinsamen Mahlzeiten stellen eine für manche Patient:innen ungewohnte Nähe dar.

Bitte achten Sie auf ein respektvolles und ausreichend distanzierendes Miteinander, auch bei der Gestaltung des gemeinsamen Abends und den Mahlzeiten. Die therapeutische Gemeinschaft bietet den Rahmen dafür, Ihre therapeutischen Ziele zu verfolgen. Sie löst sich nach dem stationären Aufenthalt wieder auf und entlässt Sie in Ihre bisherige Lebenswirklichkeit.

Sollte trotz Ihrer Achtsamkeit und Zurückhaltung zu große Nähe, Sympathie oder eine sexuelle Beziehung entstehen, so ist dies bitte mit Ihrem/Ihrer Therapeut:in zu thematisieren. Gemeinsam werden wir dann versuchen einen therapeutischen Umgang mit der Situation zu finden und gegebenenfalls über Ihre persönliche Art der Beziehungsgestaltung nachdenken. Sind Sie beispielweise rasch mit Sympathiebeweisen und gehen schnell zu enge Bindungen ein, die dann auch wieder rasch zerbrechen? Können Sie sich vielleicht schlecht abgrenzen und machen Sie dem Anderen zuliebe mehr als Ihnen recht ist? Dann ist gerade dies eine Möglichkeit, das Thema im therapeutischen Kontakt zu analysieren und Alternativen zu gestalten.

Auf der anderen Seite können in einer Gruppe auch immer Antipathien entstehen. Diese sollen Sie ebenfalls mit ihrem therapeutischen Tandem besprechen, da dies auch Aufschluss über Ihr eigenes Beziehungserleben und die Gestaltung Ihrer Beziehungen gibt. Es ist wichtig, dass Sie mit der notwendigen Distanz gemeinsam weiter an Ihren therapeutischen Zielen arbeiten können. So ist es nicht möglich die Gruppe oder den/die Therapeut:in zu wechseln wenn Konflikte oder Antipathien entstehen, vielmehr ist dies eine gute Gelegenheit eigene Muster und Schemata zu überprüfen und sinnvoll anzupassen. Die Einstellung „Mit Herrn X oder Frau Y will ich nichts zu tun haben“ ist nicht mit der Idee der therapeutischen Gemeinschaft vereinbar.

## **1.6 Der Datenschutz in der Therapie – oder – Die Bereitschaft zur Verschwiegenheit**

Wirksam kann Therapie nur sein, wenn sich die Beteiligten offen und vertrauensvoll austauschen können, was naturgemäß auch besonders auf therapeutische Gruppen zutrifft.

Auf Seiten der Gruppenmitglieder muss Einigung bestehen, dass das Gehörte und Gesagte nicht nach außen getragen wird. Nur so kann sich jeder Einzelne ausreichend sicher fühlen, um sich auf das therapeutische (Gruppen-) Geschehen einzulassen. Die gegenseitige Bereitschaft zur Verschwiegenheit ist deshalb Voraussetzung für eine geschützte Therapieatmosphäre.

Gespräche unter Mitpatient:innen werden von vielen als ausgesprochen hilfreich und unterstützend erlebt und können durchaus positiv zu Ihrem Therapieerfolg beitragen. Sie sollten aber keinesfalls Inhalte aus den verschiedenen Therapiesitzungen zum Gegenstand haben. Außerdem sollten Sie sich in solchen Gesprächen nicht im Übermaß mit Problemen und Schwierigkeiten oder sogar mit traumatischen Erfahrungen beschäftigen.

Fühlen Sie sich einmal durch Gespräche mit Mitpatient:innen zu sehr belastet, wenden Sie sich bitte an Ihre/n Bezugstherapeut:in oder ein Mitglied des Pflorgeteams. Die „Solidarität“ mit Ihren Mitpatient:innen hat nicht erst dann eine Grenze, wenn die Mitpatient:innen sich oder Andere gefährden.

Im therapeutischen Team findet während des Behandlungsverlaufs immer wieder ein Austausch über Sie und Ihre individuelle Therapie statt, nur so kann stationäre Psychotherapie wirken. Alle Mitarbeitenden stehen selbstverständlich unter Schweigepflicht.

## **2. Planung der stationären Therapie**

### **2.1 Vorbereitungen zur stationären Therapie**

Das Team nutzt zur Vorbereitung der stationären Therapie die Unterlagen anderer Ärzte/Ärztinnen und Kliniken, die Sie uns mitgebracht haben und den Selbstauskunftsbogen, der von Ihnen ausgefüllt wurde. Andererseits können Sie sich natürlich auch selbst optimal auf die Therapie vorbereiten, wenn sie beispielsweise diese Stationsordnung lesen und sich bei Fragen an uns wenden.

Ihre Vorbereitung wird auch darin bestehen, dass Sie die im Anhang befindliche Packliste beachten und entsprechende persönlich Dinge des Alltags mitbringen. Nutzen Sie diese Packliste einfach als Checkliste.

Falls Sie einen konkret geplanten Aufnahmetermin nicht wahrnehmen oder kurzfristig absagen, behalten wir uns eine Aufnahmesperre von drei Monaten vor. Bitte haben Sie Verständnis, dass diese Konsequenz aus therapeutischen Gründen notwendig ist.

*Hinweise für privat krankenversicherte Patient:innen:*

Wir empfehlen Ihnen, sich bei Ihrer privaten Krankenversicherung bereits vor Beginn der stationären Behandlung in unserer Klinik bezüglich der Kostenübernahme zu erkundigen.

Während der stationären Behandlung auf der Station 61 können Sie als Wahlleistung die Unterbringung in einem Einzelzimmer in Anspruch nehmen. Hierzu erkundigen Sie sich bei Bedarf beim Sekretariat der Abteilung. Bitte weisen Sie uns gleich bei der Anmeldung auf Ihren Versicherungsstatus hin.

## 2.2 Therapieziele

Psychotherapie im ambulanten Rahmen, kann unter Umständen „zieloffen“ begonnen werden. Das bedeutet, dass im Verlauf der Therapie zunächst einige Zeit offen bleibt, welche konkreten Veränderungen die Therapie mit sich bringt.

Im stationären Rahmen ist das problematisch, da die Therapiezeit viel kürzer ist. Deshalb ist es wichtig, möglichst früh eine konkrete und umschriebene Zielperspektive in die Therapieplanung einfließen zu lassen. Eigene Ziele zu formulieren kann eine große Herausforderung für Sie sein. Ein großer Teil der Bemühungen um eine Klärung der persönlichen Situation zu Beginn der Therapie verfolgt die Absicht, realistische eigene Ziele zu formulieren.

Dazu ist es nützlich, wenn Sie im Hinblick auf Ihr derzeitiges Alltagsleben überlegen, welche Veränderungen Sie dort für sich persönlich wünschen.

- Wollen Sie bestimmte Verhaltensweisen verändern zu denen Sie sich immer wieder genötigt sehen, obwohl Sie dies eigentlich gar nicht wollen?
- Möchten Sie Ihr Selbstvertrauen stärken?
- Möchten Sie Konflikte mit bestimmten Mitmenschen bewältigen?
- Möchten Sie lernen mit eigenen Ängsten umzugehen?
- Möchten Sie lernen mit Belastungen und Anforderungen gelassener umzugehen, wenn ja, mit welchen?
- Möchten Sie lernen sich sicherer in der Öffentlichkeit zu bewegen?
- Möchten Sie Ihre eigene Ausdauer stärken, d.h. lernen in schwierigen Situationen nicht so schnell aufzugeben und „die Brocken hinzuschmeißen“?
- Möchten Sie einen Umgang mit belastenden Gefühlen und/oder Spannungszuständen lernen?

Dies sind einige Leitfragen, die möglicherweise bei der Formulierung eigener Therapieziele helfen können. Lassen Sie sich nicht davon irritieren, dass es so viele Fragen sind.

## 2.3 Wie lange dauert die Therapie?

Eine stationäre Psychotherapie dauert auf der Station 61 maximal zehn Wochen. Für die Therapieplanung ist es wichtig, den Zeitraum klar zu benennen. Therapie sollte nicht beliebig lange oder kurz erfolgen, da stationäre Psychotherapie durchaus Nebenwirkungen haben kann. Außerdem ist unser DBT-Behandlungskonzept auf exakt zehn Wochen ausgelegt. Ein vorzeitiger Behandlungsabbruch gefährdet den Erfolg Ihrer Therapie!

Sie werden mit Ihrem Tandem, das heißt Bezugstherapeut/in und Bezugspflegefachkraft, gemeinsam eine Therapieplanung entwerfen, welche sich an Ihren individuellen Zielen und den vorhandenen Ressourcen orientiert.

Grob kann man stationäre Psychotherapie in die drei folgenden Phasen einteilen:

1. Am Anfang steht die **Orientierungsphase**: Sie lernen kennen nach welchen Regeln die Station und die Psychotherapie funktioniert, haben die ersten Gespräche mit Ihren Therapeut:innen und nehmen die ersten Male an den Gruppen teil. Vieles wird noch neu sein und manchmal auch unklar. Fragen Sie ruhig häufiger nach und treten Sie bei Unklarheiten mit uns in Kontakt.
2. In der zweiten Phase, der **Nutzungsphase**, haben wir schon etwas über Sie erfahren und Sie haben sich in die Gruppe eingefunden. Bestenfalls haben Sie begonnen an Ihren Zielen zu arbeiten, neue Aspekte und Perspektiven eröffnen sich, schwierige Verhaltensweisen werden wahrgenommen und erste Versuche in Richtung Veränderung erfolgen. Zu diesem Zeitpunkt ist es wichtig, dass Sie einen vertrauensvollen Bezug zu Ihrem therapeutischen Tandem haben und eine offene und ehrliche sowie wertschätzende Kommunikation in beide Richtungen erfolgen kann.

3. Die **Therapieabschlussphase** beginnt ungefähr zwei Wochen vor dem Entlasstermin. Wichtig wird nun, dass Ihr Alltag wieder vorbereitet ist, Sie eine/n ambulante/n Therapeut:in gefunden haben und dass der Abschied von der Station gut gelingt.

#### **2.4 Therapieunterlagen und Therapieordner**

Um Ihnen die Terminplanung, aber auch die Planung Ihrer Freizeit zu erleichtern, bekommen Sie Therapiepläne ausgehändigt.

Zu Beginn der stationären Behandlung erhalten Sie einen Ordner mit Basisinformationen zu Ihrer Behandlung, in den Sie auch alle Therapiepläne und weitere Informations- und Arbeitsmaterialien abheften können. Die wöchentlichen Therapiepläne bleiben als Dokumente Eigentum des Zentrums für Psychiatrie Reichenau.

### **3. Therapeutisches Angebot**

#### **3.1 Einzelpsychotherapie und Bezugspflege**

Ihnen werden nach dem Aufnahmegespräch ein/e Psychotherapeut:in (Ärztin:Arzt oder Psycholog:in) und eine Bezugspflegekraft zugeordnet. Wir bezeichnen diese als das therapeutische Tandem. Mit Ihrem therapeutischen Tandem haben Sie regelmäßige Einzeltermine. Die Namen des Psychotherapeuten und der Bezugsperson im Pflorgeteam finden Sie auf der Vorderseite der wöchentlichen Therapiepläne.

Psychotherapeut und Bezugspflegeperson bleiben während der gesamten Behandlung Ihre primären Ansprechpartner. Wenn einer der beiden (aus Urlaubs-, Krankheits- oder dienstlichen Gründen) längere Zeit abwesend ist, wird ein Vertreter benannt.

#### **3.2 DBT**

Die Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT) ist ein wissenschaftlich fundiertes Therapieverfahren, welches von Marsha Linehan auf der Basis der Verhaltenstherapie entwickelt wurde. Es umfasst Therapieelemente der kognitiv-behavioralen Therapie, Sozialpsychologie, Neurobiologie und Aspekte der fernöstlichen Meditation und Spiritualität. Marsha Linehan entwickelte in den USA diese Therapie ursprünglich für Menschen mit chronischer Suizidalität.

Heutzutage ist die DBT eines der Hauptverfahren zur Behandlung der emotional instabilen Persönlichkeitsstörung. Zentrales Element der DBT ist die dialektische Sichtweise: Auf der einen Seite geht es um Akzeptanz, auf der anderen Seite um Motivation zur Veränderung. Wichtiges Element der Therapie ist außerdem eine validierende Beziehungsgestaltung, die eine Wertschätzung der jeweils aktuellen, subjektiven Sichtweisen der Betroffenen ermöglicht.

Die hierarchisch gegliederten therapeutischen Ziele und Behandlungsstrategien werden individuell an die psychischen und sozialen Belastungen der Betroffenen angepasst. Die Motivation zur Verhaltensveränderung und zur Übernahme von Verantwortung steht im Vordergrund.

Ein weiterer Bestandteil der DBT ist die Vermittlung von konkreten Fertigkeiten (Skills) zur

- Steigerung der Stresstoleranz (Toleranz und Regulierung von starker körperlicher und psychischer Anspannung)
- Steigerung der Achtsamkeit
- Verbesserung der zwischenmenschlichen Fertigkeiten
- Förderung des Selbstwertes
- Verbesserung des Umgangs mit Gefühlen (Toleranz und Regulierung von häufig wechselnden intensiven Gefühlen)

Neben einzeltherapeutischen Gesprächen kommt der Arbeit in Gruppen eine wichtige Bedeutung zu. Die Station 61 führt DBT seit Jahren erfolgreich durch und ist seit 2013 vom Dachverband DBT als DBT-Behandlungseinheit zertifiziert.

### **3.3 Kunsttherapie**

In der Kunsttherapie lernen Sie verschiedene Ausdrucksmittel und Techniken kennen, die Sie darin unterstützen, sich in Ihren eigenen Wahrnehmungs- und Verhaltensmustern zu erleben und mit diesen umzugehen. Im kunsttherapeutischen Prozess können kreative Ressourcen neu entdeckt, Selbstheilungskräfte mobilisiert sowie vielfältige Reflexions- und Veränderungsprozesse angeregt werden. Das Gruppensetting von 6 - 10 Patient:innen ermöglicht, sich neuen Erfahrungen zu öffnen und diese in einem geschützten Rahmen zu reflektieren.

### **3.4 Bewegungs- und Körpertherapie**

Mit einem ganzheitlichen Blick auf den Menschen bildet die Bewegungs- bzw. Körpertherapie eine wichtige Ergänzung zu gesprächstherapeutischen Verfahren.

Die Bewegungs- und Körpertherapie wird regelmäßig in Gruppen- und Einzelanwendung angeboten. Hier wird Ihnen die Möglichkeit gegeben, durch neue Erfahrungen die Körperwahrnehmung und Körperakzeptanz zu verbessern sowie vorhandene Spannungen und belastende Verhaltensmuster zu reduzieren.

#### **3.4.1 Körperskills**

Der Körper stellt eine wichtige Kontaktstelle zwischen Selbst und Umwelt dar und ist daher oftmals Symptomträger, wenn das psychisch-physische Gleichgewicht eines Menschen gestört ist.

Im Zentrum der Körperskillsgruppe stehen:

- erlebnisorientierte Übungen wie Kontakt-, Entspannungs- und Besinnungsübungen
- Übungen zur Schulung der Körperwahrnehmung und Steigerung der Körperakzeptanz
- Inhalte zur Verbesserung der Gefühlswahrnehmung und des Gefühlsausdrucks
- die Vermittlung von Körperskills zur Spannungsregulation und Verbesserung der Stresstoleranz
- Bewegungsspiele zum Einsatz von Körpersprache als wichtige zwischenmenschliche Fertigkeit

In der Einzeltherapie werden Ihnen den individuellen Therapiezielen angepasste Inhalte der Körpertherapie vermittelt. Mögliche Schwerpunkte sind beispielsweise:

- Angstbewältigung
- Umgang mit Anspannung/Dissoziation
- affektive Handlungsimpulse kontrollieren lernen
- Annehmen der eigenen Körperrealität
- Umgang mit Scham
- Wahrnehmen und Erkennen von Gefühlen
- Veränderung von Selbstwert/Selbstbewusstsein
- Umgang mit Ärger/Wut bzw. Aggressionsgehemmtheit
- Verhalten gegen sozialen Ausschluss und Isolation

#### **3.4.2 Yoga und Pilates**

**YOGA.** Die aus der indischen Lebensphilosophie entsprungenen mentalen und körperlichen Übungen haben zum Ziel das Bewusstsein der Praktizierenden auf körperlicher sowie geistiger

Ebene zu schulen. Der Trainierende kann somit seinen Körper stärken und sein Lebensgefühl steigern. Konkret liegt der Fokus auf der Kräftigung und Dehnung diverser Muskelgruppen, wobei die Übungen mit bewusster Atmung ausgeführt werden. Als Anfangs- und Endritual jeder Trainingseinheit wird zudem eine stille Körperwahrnehmungs-/Achtsamkeitsübung angeleitet.

**PILATES.** Pilates stellt eine Ganzkörpertrainingsmethode dar, die von Joseph Hubertus Pilates entwickelt wurde. Neben dem Fokus auf Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur, spielen Haltungs- und Gleichgewichtsübungen eine Rolle, die zum Teil mithilfe von Trainingsmaterial (Ball, Gummiband o.ä.) ausgeführt werden. Wie auch beim Yoga wird das bewusste Ein- und Ausatmen gezielt in das Training integriert.

Beide Trainingsmethoden fördern das Körperbewusstsein und haben eine ausgleichende Wirkung, so dass sie zur Stressregulation eingesetzt werden können. Darüber hinaus kann sich die Kombination der Trainingsmethoden positiv auf den Energiehaushalt, sowie wichtige Vitalfunktionen wie zum Beispiel den Schlaf-Wach-Rhythmus auswirken.

### **3.4.3 Meditation im Gehen**

Achtsamkeitstraining ist ein wichtiger Bestandteil der DBT nach M. Linehan. Die Meditation im Gehen ist ein Angebot, das an diesen Aspekt der DBT anknüpft und sich so in das therapeutische Gesamtkonzept sinnvoll integrieren lässt.

Im Alltag bewegt man sich oftmals gehetzt und zielorientiert. Atmen und Gehen sind Aktivitäten, die gemeinhin als Mittel zum Zweck und kaum bewusst wahrgenommen werden. Dies hat zur Folge, dass eine flache Atmung zur Gewohnheit wird und sich Partien des Rumpfes unter ständiger Anspannung befinden. Meditation im Gehen soll dem entgegenwirken, in dem das Atemmuster mit dem Gangmuster synchronisiert wird. Dabei wird darauf Wert gelegt, dass Einatmen und Ausatmen ausbalanciert werden. Zur Unterstützung der Ausführung werden motorische Fingerübungen sowie ein Mantra angeboten.

Meditation im Gehen stellt eine Achtsamkeits- und Entspannungstechnik dar, die eine vitalisierende Wirkung hat und das Herz-Kreislauf-System fördert, sowie zur inneren Gelassenheit beiträgt. Im Gegensatz zu statischen Meditationstechniken bietet dieses Angebot die Möglichkeit Emotionen in Aktion zu regulieren, kann zudem als Übung gegen Ängste und Suchtdruck eingesetzt werden.

### **3.4.4 Zumba®**

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Training, bei dem leicht nachvollziehbare Bewegungsabfolgen zu lateinamerikanischen Rhythmen ausgeführt werden. In diesem intermittierenden Ganzkörpertraining wird zum einen die Ausdauer trainiert sowie diverse Muskelgruppen gekräftigt, während Bewegungen zum Rhythmus der Musik ausgeführt werden. Neben der Konditionssteigerung steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Im Unterschied zu anderen Tanzstilen, die ihren Schwerpunkt auf Präzision und Ästhetik legen, liegt im Zumba®-Training der Fokus auf Bewegung und Freude, wobei Fitness-Elemente spielerisch integriert werden. Die klare Strukturiertheit des Bewegungsangebots ermöglicht es auch Menschen, die wenig bis keine Sporterfahrung haben am Angebot teilzunehmen und davon zu profitieren.

## **3.5 Musiktherapie**

Die Musiktherapie ist eine Therapieform, die Klang, Rhythmus und Schwingung nutzt, um den Menschen in seinen Fähigkeiten zur Resonanz, seinen Gefühlstönungen, Stimmungen und Befindlichkeiten anzusprechen. Ihnen steht hierfür eine Vielzahl an Instrumenten zur Verfügung,

die ohne Vorerfahrung spielbar sind. Ziel ist es nicht, ein Instrument oder gar Noten zu erlernen, sondern dem Seelischen mit Hilfe spontan entstehender Musik zum Ausdruck zu verhelfen.

### **3.6 Achtsamkeitsgruppe**

In der Achtsamkeitsgruppe werden Ihnen Techniken vermittelt, um sich selbst besser wahrzunehmen und Ihrer Wahrnehmung zu vertrauen. Sie sollen sich in einer Situation sicher fühlen ohne sie zu bewerten oder entwerten zu müssen.

Es geht darum, das rechte Maß zu finden, z. B. an einer Situation teilnehmen zu können oder Distanz zu ihr zu bewahren. Hier fließen die Ansätze des Zen ein.

Ziele sind, mehr Bewusstheit im Alltag zu gewinnen, mehr Steuerungsmöglichkeiten über sich selbst zu erhalten und Gefühle und Verstand in Einklang zu bringen.

### **3.7 Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson**

Spannung und Entspannung sind zwei Pole des Lebens, die in einem ausgewogenen Verhältnis stehen sollten. Störungen dieses Gleichgewichts führen zu einem Missverhältnis von Aktivität und Entspannung, was sich häufig in Befindlichkeitsstörungen wie Muskelschmerzen, Kopfschmerzen und Magenbeschwerden äußert.

Die Entspannung schafft die Grundlage für das körperliche und seelische Wohlbefinden und fördert die Schutzmechanismen, welche uns die Bewältigung von auftretenden Belastungen erleichtern. Die progressive Relaxation ist ein aktives Verfahren, welches den Körper als Hilfsmittel benutzt, um eine psychische Entspannung zu erreichen. Die Muskeln des Körpers werden dabei nacheinander angespannt und wieder entspannt. Physiologisch bewirkt bewusstes Anspannen der Muskulatur eine anschließende Ermüdung und Entspannung des Muskels und letztlich des gesamten Körpers. In der Anspannungsphase soll Aufmerksamkeit auf die anzuspannende Muskulatur gelenkt werden. Bei der Entspannung auf den Unterschied zur Anspannung achten. Nach den Entspannungsübungen ist ein Erfahrungsaustausch üblich.

### **3.8 Vollversammlung**

Einmal pro Woche findet eine Stationsversammlung statt. Hier treffen sich alle Patienten der Station, um stationsinterne Dienste zu verteilen und aktuelle Anliegen zu besprechen.

### **3.9 Physiotherapie und Massage**

Bei Bedarf und nach Verordnung der/des behandelnden Ärztin:Arztes kann Physiotherapie oder Massage angeboten werden.

### **3.10 Sozialdienst**

Die Schwerpunkte des Sozialdienstes sind Beratungen im sozialrechtlichen und administrativen Bereich. Er unterstützt Sie bei der Entlassvorbereitung, bei der Einleitung von Rehabilitationsmaßnahmen, bei der Kontaktaufnahme mit Einrichtungen der Nachsorge und bei Behördenangelegenheiten. Der Sozialdienst steht in engem Austausch mit den Therapeut:innen und dem Pflorgeteam und nimmt regelmäßig an den Stationsbesprechungen teil. Eine gemeinsame Behandlungsplanung mit Patient:innen und Therapeut:innen unter eventueller Einbeziehung von Angehörigen ist angestrebt.

### **3.11 Infogruppe für neue Patient:innen**

Die neu aufgenommenen Patient:innen der Stationen 60 und 61 der jeweils vergangenen Woche nehmen gemeinsam an der Gruppe „Dokumentierte Patientenaufklärung Psychotherapie der SINOVA“ teil. Inhalt der Gruppe sind Fragen, wie:

- Was ist das Ziel einer psychosomatisch-psychotherapeutischen Behandlung?
- Was ist fachärztliche Psychotherapie?
- Wie und wodurch wirkt Psychotherapie?
- Wie läuft eine Psychotherapie in der Regel ab?
- Wann wird Psychotherapie durchgeführt?
- In welchen Fällen reicht Psychotherapie nicht bzw. nur unter Vorbehalt aus?
- Worauf sollten Sie bei Beginn einer Psychotherapie achten?
- Wie oft, welche Frequenz und Dauer der psychotherapeutischen Behandlung ist notwendig?
- Was sind die Risiken und Nebenwirkungen von Psychotherapie?

Außerdem gibt es Informationen zu Rechten und Pflichten in der psychotherapeutischen Behandlung und besondere Hinweise zu den Kosten.

## **Stationsordnung von A - Z (in Stichworten)**

### **Als Erstes: Vorbemerkung zur Stationsordnung**

Beim Lesen des Patient:innenleitfaden ist Ihnen vielleicht schon aufgefallen, dass die Arbeit auf der Station durch viele Regelungen und Vorschriften bestimmt wird. Das ist oft unangenehm, es führt auch sicher zu Einschränkungen ihrer persönlichen „Verhaltensfreiheit“ während der Therapie. Die Regelungen sind so zahlreich, dass es gar nicht einfach ist, sie alle im Kopf zu behalten.

Wir empfehlen deshalb, dass Sie sie in dieser Broschüre immer wieder einmal nachlesen sollten, wenn Sie sich nicht sicher sind.

Warum so viele Regeln? Bedenken Sie, dass Sie während der Therapie auf recht engem Raum mit vielen anderen Menschen zusammenleben und arbeiten und dass die relativ beschränkte Zeit, die für die stationäre Psychotherapie zur Verfügung steht, möglichst intensiv genutzt werden muss. Daraus entsteht ein großer Regelungsbedarf.

Die Stationsordnung ist für alle verbindlich, die sich auf Station 61 in Behandlung befinden bzw. auf Station ein- und ausgehen.

Wir gehen davon aus, dass Schwierigkeiten, die Sie mit den Regeln in der Klinik haben, auch in Ihrem Alltag ein Problem sein können. Bitte thematisieren Sie entsprechende Schwierigkeiten mit Ihrer Bezugspflegerkraft und Ihrem/Ihrer behandelnden Therapeut:in. Wir versuchen dann, gemeinsam eine konstruktive Lösung zu finden.

Wiederholte oder grobe Verstöße gegen die Stations- bzw. Hausordnung können die Sinnhaftigkeit der stationären Behandlung gefährden und zur Entlassung führen.

Regelverstöße, die zu einer sofortigen Entlassung führen, sind:

- Körperliche Gewalt
- Konsum und Besitz von Drogen und Alkohol auf der Station
- Dealen mit Drogen auf dem Klinikgelände
- Besitz von Waffen
- Diebstahl
- Sexueller Kontakt mit Mitpatient:innen
- Rassistisches und/oder diskriminierendes Verhalten

Gegen Besucher und andere Personen kann ein Hausverbot ausgesprochen werden. Für vorsätzliche oder fahrlässige Beschädigung von Krankenhauseigentum kann Schadenersatz verlangt werden.

### **Anwesenheit/Abwesenheit**

Die Zeit außerhalb der Therapien und Mahlzeiten steht Ihnen bis zur Rückkehrzeit um 21.15 Uhr zur freien Verfügung. Zu Gesprächen, Therapien und Mahlzeiten bitten wir Sie, pünktlich zu erscheinen. Beim Verlassen der Station tragen Sie sich bitte in das Ausgangsbuch ein.

### **Anordnungen**

Patient:innen, Begleitpersonen, Besucher:innen und andere Personen sind verpflichtet, den Anordnungen des therapeutischen Teams und der Verwaltung Folge zu leisten.

### **Ärztliche Atteste**

Bescheinigungen über Ihren Klinikaufenthalt etc. zur Vorlage bei Arbeitgeber, Krankenversicherung oder Beihilfestelle erhalten Sie von Ihrem/Ihrer behandelnden Therapeut:in.

### **Ärztliche Behandlung**

Nach der Aufnahme erfolgt eine körperliche Untersuchung durch eine/n Ärztin:Arzt, die/der dann auch im weiteren Behandlungsverlauf für Ihre körperliche Versorgung zuständig ist. Ärztliche Untersuchungen und Behandlungen außerhalb der Klinik können nur nach Rücksprache und auf Überweisung der Klinik in Anspruch genommen werden. Wir bitten Sie, anstehende Behandlungen von körperlichen Erkrankungen (auch Zahnbehandlungen) vor dem stationären Aufenthalt durchführen zu lassen.

### **Aufnahme**

Nach Erledigung der Aufnahmeformalitäten im Sekretariat wird Ihnen Ihr Zimmer durch den Pflegedienst zugewiesen. In der Regel werden Sie in einem Doppelzimmer untergebracht. Der Tausch des Zimmers ist aus organisatorischen Gründen nicht möglich. Selbstverständlich können und sollten Sie es sich räumlich so einrichten, dass Sie sich in Ihrem Zimmer auch wohlfühlen. Da jedoch für private Gegenstände seitens der Klinik keine Haftung übernommen werden kann, bedenken Sie bitte sorgfältig, welche dieser Gegenstände und Sachen Sie von zuhause mitbringen wollen.

### **Behandlungsvertrag**

Mit dem von Ihnen am Aufnahmetag im Sekretariat unterzeichneten Behandlungsvertrag bzw. der Einwilligungserklärung existiert formal zwischen Ihnen und der SINOVA Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie eine rechtsgültige vertragliche Vereinbarung. Mit diesem akzeptieren Sie die Allgemeinen Vertragsbestimmungen (AVB, bei Bedarf einsehbar im Pflegebüro).

### **Besuchsregelungen**

Die Station ist ein geschützter therapeutischer Raum, der Ihnen als Patient:in einen sicheren Ort und Raum zur persönlichen Entfaltung bieten soll. Daher ist es zum Schutz des Individuums untersagt, dass Sie sich gegenseitig in den Patient:innenzimmern besuchen. Besuche von Angehörigen können Sie gerne in den öffentlichen Bereichen (Cafeteria, Park etc.) empfangen. Die Besuchszeiten sind außerhalb der Therapie-, Mahl- und Ruhezeiten.

Bitte teilen Sie Ihren privaten Bezugspersonen rechtzeitig die Adresse und Telefonnummer unserer Station mit, wenn Sie dies wünschen. In Ihrem Patientenordner finden Sie eine Visitenkarte mit unseren Kontaktdaten.

### **Brandschutz**

Offenes Feuer, z.B. in Form von Kerzen oder Räucherstäbchen, ist auf der gesamten Station aus Brandschutzgründen verboten. Elektrische Geräte sind in der Regel, ebenfalls aus

Brandschutzgründen, nur batteriebetrieben erlaubt. Ausnahmen, wie z. B. elektrische Rasierapparate, müssen mit einer Prüfplakette versehen sein und dem Stationspersonal bei Aufnahme zu einer Sichtprüfung vorgelegt werden.

Wenn Sie aus medizinischen Gründen kabelbetriebene elektrische Geräte benötigen, so werden diese von unserer Haustechnik überprüft.

### **Bücherei**

Die Bücherei finden Sie im Treffpunkt.

### **Datenschutz**

Es besteht für Sie als Patient:in Schweigepflicht über die Inhalte und Vorgänge der stationären Therapie gegenüber allen Außenstehenden. Film-, Foto- und Tonaufnahmen sind nicht gestattet. Selbstverständlich stehen alle Mitarbeitenden unter Schweigepflicht.

### **Einweisung**

Bitte beachten Sie, dass Sie für die Aufnahme bei uns eine Verordnung von stationärer Krankenhausbehandlung von einer/einem niedergelassenen Fachärztin:Facharzt für Psychiatrie/Psychotherapie/Psychosomatik benötigen.

### **Fahrtkosten bei Time Out oder disziplinarischer Entlassung**

Im Rahmen der DBT Behandlung kann es zu therapeutischen/disziplinarischen Auszeiten (Time Out) oder auch, bei schweren Verstößen, zur Entlassung kommen. Es ist wichtig, dass Sie für einen solchen Fall ausreichend Bargeld für eine Fahrkarte/Benzin zur Verfügung haben. Legen Sie sich dieses Geld bei Behandlungsantritt dringend zurück! Wir verweisen im Falle eines Time Outs oder im Falle einer Entlassung auf diese Vereinbarung.

### **Fundsachen**

Bitte geben Sie Fundsachen bei Mitarbeitenden der Station ab.

### **Geschenke**

Von Geld- und Sachgaben während der Behandlung bitten wir Abstand zu nehmen.

### **Gewalt**

Es darf keine Form von Gewalt angewendet werden. Gewalt beinhaltet verbale oder körperliche Angriffe und schließt auch Schreien, Türen knallen usw. ein. Waffen oder andere Instrumente zur Selbst- oder Fremdschädigung dürfen nicht auf die Station gebracht werden.

### **Grenzübertritt**

Die Grenze zur Schweiz dürfen Sie aus versicherungstechnischen Gründen bei Belastungserprobungen nicht überschreiten. Ergibt sich dennoch die Notwendigkeit dazu, besprechen Sie dies bitte in der Visite.

### **Gruppenregeln**

In den therapeutischen Gruppen orientieren wir uns an den Interaktionsregeln von Ruth Cohn (s. Anhang).

### **Hausordnung**

Bitte beachten Sie die Hausordnung in Ihrem Patientenordner.

### **Infotafel**

Bitte beachten Sie die Infotafeln im Erdgeschoß neben dem Pflegebüro und im Eingangsbereich der Station.

### **Kleiderordnung**

Wir bitten Sie, sich vollständig und adäquat zu kleiden (z.B. keine provokativen Aufdrucke). Das Tragen von Badebekleidung ist auf dem Klinikgelände nicht gestattet. Für die Sport- und Bewegungstherapien bringen Sie bitte Sportbekleidung mit. Barfußlaufen ist aus hygienischen Gründen und Sicherheitsgründen nicht erlaubt.

### **Koffeinhaltige Getränke und Energy-Drinks**

Der Konsum von koffeinhaltigen Getränken (Kaffee, Cola, Schwarztee usw.) und Energy-Drinks ist aus medizinischen Gründen auf die Zeit bis 17.00 Uhr beschränkt. Wir empfehlen Ihnen einen generellen Verzicht.

### **Kraftfahrzeuge**

Wir bitten Sie zu beachten, dass Krankenversicherungen sowie Kraftfahrzeugversicherungen für die Zeit ihrer Krankenhausbehandlung die Eignung ein Kraftfahrzeug zu führen in Frage stellen. Insbesondere bei einem Unfall kann es zu ungeahnten Folgeproblemen für Sie kommen. In Ihrem Interesse empfehlen wir auf das Führen von Kraftfahrzeugen während der stationären Behandlung zu verzichten und auf andere Transportmittel auszuweichen. Falls Sie mit dem Auto anreisen, bitten wir Sie, auf den Zentralparkplätzen der Klinik zu parken.

### **Mahlzeiten**

Das Frühstück und das Abendessen wird auf Station eingenommen, das Mittagessen in der Cafeteria in Haus 27. Die Essenszeiten sind:

- Frühstück von 7.40 bis 8.30 Uhr (gemeinsamer Beginn)
- Mittagessen von 11.45 bis 12.15 Uhr (Wochenende und Feiertage von 11.30 bis 12.30 Uhr)
- Abendessen um 18.00 Uhr (gemeinsamer Beginn)

Mahlzeiten sind Therapiezeit. Die Abwesenheit von Mahlzeiten muss von Ihrem/Ihrer behandelnden Therapeut:in genehmigt werden. Bei Unverträglichkeiten und/oder Allergien informieren Sie bitte die Pflegenden. Diäten müssen mit der/dem behandelnden Ärztin:Arzt besprochen werden. Es ist möglich, dass Sie die gelieferten Mahlzeiten mit selbst gekauften Zutaten ergänzen, aber bitte ersetzen Sie nicht die komplette Mahlzeit. Essensbestellungen von außerhalb sollten aus therapeutischen Gründen unterlassen werden.

### **Medien**

Wir möchten Sie ermutigen, Ihren Medienkonsum bewusst zu reduzieren. Das erleichtert Ihnen die Konzentration auf sich selbst und Ihre therapeutische Entwicklung. In Zweibettzimmern setzen wir Rücksichtnahme und diesbezügliche Absprachen voraus.

Das Abspielen von Musik über Lautsprecher (in Zimmerlautstärke) oder über Kopfhörer ist auf das eigene Zimmer oder den Garten (ab 16.00 Uhr) zu beschränken. In den Therapien dürfen Kopfhörer nicht am Körper getragen werden. Die Nutzung von Notebooks/Tablets ist auf das eigene Zimmer zu beschränken.

Um eine ungestörte Nachtruhe zu gewährleisten, bitten wir Sie, die Geräte um 22:30 Uhr auszuschalten.

### **Medikamente**

Wenn Sie vor der Aufnahme Medikamente regelmäßig oder bei Bedarf eingenommen haben, teilen Sie dies bitte der/dem Ärztin:Arzt sowie Ihrem/Ihrer Therapeut:in mit und geben Sie diese Medikamente bei unserem Pfl egeteam ab. Sie erhalten Ihre Medikamente bei der Entlassung wieder zurück. Mit Ihrer/Ihrem Ärztin:Arzt besprechen Sie, welche Medikamente Sie weiter einnehmen sollten bzw. welche Umstellungen sinnvoll sein könnten.

Medikamente werden durch die zuständigen Mitarbeitenden im Pflegedienst ausgegeben. Bitte bedenken Sie, dass ein nicht angeordnetes Einnehmen oder Verschaffen von Medikamenten (wie auch das Nichteinnehmen angeordneter Medikamente ohne Rücksprache) die Grundlagen unserer Zusammenarbeit erheblich gefährdet.

### **Nachtbereitschaft**

Zwischen 21.30 und 7.30 Uhr ist ein pflegerischer Bereitschaftsdienst für Notfälle telefonisch oder über eine zentrale Klingel zu erreichen.

### **Nachstationäre Behandlung**

Psychotherapeutische Veränderungsprozesse benötigen Zeit. Daher stellt die stationäre Therapie in unserer Klinik keine abschließende Behandlung dar. Es ist wichtig, dass Sie erreichte Ziele, aufbauend auf die Behandlung bei uns, in einer ambulanten Psychotherapie festigen und vertiefen.

Falls Sie noch keinen ambulanten Therapieplatz haben, so ist dies ein wichtiges Therapieziel.

### **Nahrungsmittel**

Aus hygienischen Gründen ist das Aufbewahren von verderblichen Nahrungsmitteln in den Zimmern nicht gestattet. Auf der Station steht Ihnen ein Patientenkühlschrank zur Verfügung. Bitte kennzeichnen Sie Ihre privaten Lebensmittel mit Ihrem Namen.

### **Offene Station**

Sie befinden sich bei uns auf einer offenen Station. Allerdings wird die Haustür aus Sicherheitsgründen zwischen 20.15 und 7.30 Uhr und in akuten Krisensituationen geschlossen.

### **Post**

Eingehende Post wird von den Pflegenden verteilt. Ausgehende Post bitte an der Pforte abgeben. Portogebühren werden an der Pforte bezahlt und die Post von den Pfortenmitarbeitenden frankiert.

### **Rauchen**

Rauchen ist aufgrund des Nichtraucherschutzgesetzes ausschließlich tagsüber im Raucherbereich des Gartens und nachts auf dem Balkon gestattet.

### **Räumlichkeiten**

Wir erwarten einen pfleglichen Umgang mit sämtlichem Inventar. Veränderungen der Möblierung und Dekoration sind nicht gestattet. Bebilderung der Wände, Möbel und Türen sind ebenfalls nicht erlaubt. Bei Beschädigungen werden Ersatzansprüche geltend gemacht.

### **Stationsdienste und Ordnung**

Das Leben in der Stationsgemeinschaft beinhaltet auch die Übernahme von Verantwortung. Deshalb gehören zu Ihren Aufgaben auch Stationsdienste gemäß den Absprachen in der wöchentlichen Patient:innenversammlung. Unabhängig vom Reinigungsdienst des Hauses sind Sie für das Aufräumen und Sauberhalten Ihres persönlichen Bereichs verantwortlich.

## **Suchtmittel**

Der Konsum von Suchtmitteln wie Alkohol, Drogen und manchmal auch Medikamenten beeinträchtigt Ihr seelisches und körperliches Befinden nachhaltig und verunmöglicht damit eine Behandlung in unserem Krankenhaus.

Sie gefährden durch einen solchen Konsum darüber hinaus auch Ihre Mitpatient:innen, natürlich insbesondere solche, die ein Abhängigkeitsproblem haben. Deshalb gilt bei uns ein generelles Verbot dieser Suchtmittel während des Aufenthaltes wie auch während der Belastungserprobungen. Wir werden Sie durch Kontrollen unterstützen und behalten uns im Falle der Zuwiderhandlung eine umgehende Entlassung vor. Sollten Sie nicht in der Lage sein, von Suchtmitteln Abstand zu nehmen, empfehlen wir Ihnen eine Weiterbehandlung in einer auf Suchtkrankheiten spezialisierten Klinik.

Kontrollen in Form von Drogenscreenings werden über einen Urintest durchgeführt. Ein wichtiges Indiz für einen korrekt durchgeführten Test ist der Kreatiningehalt im Urin. Dieser besagt, wie konzentriert der Urin ist. Eine zu hohe Flüssigkeitszufuhr, entweder unabsichtlich oder absichtlich, führt dazu, dass der Test nicht mehr aussagekräftig ist. Um die „natürliche“ Verdünnung zu verhindern bitten wir Sie Ihren ersten Urin des Tages abzugeben. Sollte die Konzentration des Urins einmalig zu gering sein dürfen Sie einen zweiten Test abgeben. Bei erneuter zu geringer Konzentration wird der Test als positiv gewertet und es erfolgt eine Unterbrechung der Therapie.

## **Suizidalität**

Für viele, der bei uns behandelten Menschen gehören Gedanken nicht mehr leben zu wollen oder zu können zu den Symptomen. Wenn dies bei Ihnen zutrifft ist es vom Aufnahmetag an wichtig, dass Sie uns mitteilen, in welcher Form und Intensität Sie sich mit diesen Gedanken beschäftigen. Wir bitten Sie Ihre Suizidgedanken ausschließlich mit dem therapeutischen Team zu besprechen und nicht mit ihren Mitpatient:innen außerhalb der Therapien. Wenn ihre Mitpatient:innen Ihnen dahingehend Überlegungen anvertrauen wollen, informieren Sie bitte unverzüglich ein Mitglied des therapeutischen Teams. Sie dürfen darauf vertrauen, dass diese Informationen vertraulich behandelt werden.

## **Telefon/Handy/Smart-Watches**

Auf unserer Station steht Ihnen ein Patiententelefon für die Entgegennahme von Anrufen zur Verfügung. Bitte beschränken Sie die Nutzung Ihres Handys auf ihr eigenes Zimmer oder den Medienraum. In Zweibettzimmern bitten wir um Rücksichtnahme und Absprache. Ab 22:30 Uhr müssen die Handys ausgeschaltet werden. Smart-Watches außerhalb Ihres Zimmers und des Medienraums bitte auf die Uhrfunktion beschränken.

## **Therapiepartizipation**

Mit Ihrer freiwilligen Aufnahme erklären Sie sich bereit, am gesamten Therapieprogramm regelmäßig und eigenverantwortlich teilzunehmen. Ausnahmen hiervon müssen rechtzeitig in der Visite angesprochen werden. Können Sie kurzfristig nicht an Therapien teilnehmen, so besprechen Sie das bitte mit dem Pflorgeteam.

## **Therapeutische Belastungserprobungen**

Am ersten Wochenende übernachten Sie auf Station und nehmen dort die Mahlzeiten ein, damit Sie Gelegenheit haben zur Ruhe zu kommen, sich auf den Stationsablauf einzustellen und erste Kontakte zu knüpfen. An allen weiteren Wochenenden finden regulär therapeutische Belastungserprobungen statt, von Samstag ab 7.30 Uhr bis Sonntag 20.15 Uhr. Damit geben wir Ihnen die Gelegenheit ihren Alltagsbezug aufrecht zu erhalten und Therapiekenntnisse zeitnah umzusetzen. Es ist im Rahmen der Belastungserprobung maximal eine Übernachtung möglich

### **Umgang miteinander auf Station**

Wir erwarten einen respektvollen Umgang. Gespräche über traumatische Erlebnisse und/oder Suizidversuche müssen auf den therapeutischen Kontakt beschränkt bleiben.

Intime Kontakte mit Mitpatient:innen behindern die Therapie und sind deshalb während eines stationären Aufenthaltes nicht gestattet.

Sie sollten prinzipiell keine Leih- und Tauschgeschäfte untereinander tätigen.

Gegenseitige Besuche in Patient:innenzimmern sind nicht erlaubt.

Es ist nicht gestattet, sich werbend oder wirtschaftlich zu betätigen. Ebenso ist es nicht erlaubt, für politische und weltanschauliche Ziele zu werben oder zu sammeln. Auch ist es untersagt, um Geld oder Geldeswert zu spielen.

### **Waschmöglichkeiten**

Auf Station stehen in einem Raum eine Waschmaschine, ein Wäschetrockner, ein Bügeleisen und ein Bügelbrett unentgeltlich zur Verfügung. Bitte bringen Sie Waschmittel mit.

### **Wertsachen/Geld**

Wertgegenstände sollen nach Möglichkeit nicht zur Behandlung mitgebracht werden. Eine Haftung für Wertgegenstände wird nicht übernommen. Der Umgang liegt in Ihrer Selbstverantwortung. Ihnen werden ein abschließbarer Schrank und ein abschließbares Fach zur Verfügung gestellt. Für die Ausgabe der Schrank-/Fachschlüssel erheben wir eine Pfandgebühr von 10,-€, welche Sie bei Rückgabe der Schlüssel zurück erhalten. Größere Geldbeträge können Sie an der Kassenstelle in Haus 1 einbezahlen.

### **Zeitenregelung**

Bei Verlassen der Station tragen Sie sich bitte im Ausgangsbuch ein, das beim Pflegebüro ausliegt. Tragen Sie dort auch das Ziel und die Rückkehr-Zeit ein. Bis spätestens 21.15 Uhr sind Sie bitte wieder auf der Station anwesend.

### Nachtruhe:

Sonntag bis Freitag: 22.00 bis 7.00 Uhr

Samstag: 00.00 bis 7.00 Uhr

### **Zimmerzuteilung**

Die Zimmerzuteilung erfolgt durch das Behandlungsteam. Es kann vorkommen, dass ein Zimmerwechsel nötig wird. In der Regel werden Sie im Zweibettzimmer untergebracht. Die Belegung von Einzelzimmern erfolgt nach medizinisch-therapeutischen Gesichtspunkten oder durch Wahlleistungsanspruch (Privatpatient:innen).

### 3 Anhang

#### Packliste für den Aufenthalt auf Station 61

	eingepackt	noch besorgen
Krankenversichertenkarte		
Einweisungsschein vom Facharzt (wahlweise Fachrichtungen: Psychiatrie / Psychotherapie / Psychosomatik)		
Batteriebetriebener Wecker		
Alle verordneten Medikamente (für die ersten vier Tage)		
Sämtliche Vorbefunde (Untersuchungen, Arztbriefe, Entlassbriefe von anderen Einrichtungen)		
Schwerbehindertenausweis (wenn vorhanden)		
Adressen (auch Arbeitgeber:in/Vorbehandelnde)		
Briefumschläge/Briefmarken		
Schreibzeug (Kugelschreiber/Block)		
Brillen, Kontaktlinsen usw.		
Ärztlich verordnete Heilhilfsmittel (Apnoegerät, Gehhilfen, Prothesen etc.)		
Bequeme Tageskleidung und festes Schuhwerk		
Schlafbekleidung		
Sportbekleidung		
Sportschuhe		
Badekleidung (optional)		
Walkingstöcke (wenn vorhanden)		
Fahrrad (wenn vorhanden, Unterstellmöglichkeit besteht)		
Waschmittel (wenn Sie die Waschmaschine der Station nutzen möchten)		

Hygieneartikel		
Hausschuhe (keine Filz-oder Stoffsohlen)		
Regenschirm oder Regenkleidung		
<b>Handtücher sind vorhanden</b>		
<b>Bitte zu Hause lassen:</b>		
Wertgegenstände oder größere Bargeldbeträge (Haus übernimmt keine Haftung)		
Kabelbetriebene elektrische Geräte (Ausnahme: Medizinische Geräte und Geräte zur Körperhygiene)		
Kerzen/Duftlampen (Brandgefahr)		

# Interaktionsregeln für soziales Lernen (Ruth Cohn)

## 1. Sei Dein eigener Chairman (Vorsitzender)

Du selbst bestimmst, was und ob Du etwas sagen willst oder ob Du schweigst. Du hast die Verantwortung dafür, was Du aus dieser Gruppensituation machst.

Du brauchst nicht zu fragen, ob das, was Du willst den anderen Gruppenmitgliedern gefällt oder nicht. Sag einfach was Du willst, die Anderen sind auch ihre eigenen Chairmen und teilen Dir mit, wenn sie etwas anderes wollen als Du

## 2. Störungen haben Vorrang

Unterbrich das Gespräch, wenn Du nicht wirklich teilnimmst (Langeweile, Unkonzentriertheit, Ärger usw). Ein Abwesender bedeutet auch einen Verlust für die Gruppe.

## 3. Wenn Du willst, bitte um ein Blitzlicht

Ist Dir die Gruppensituation nicht mehr transparent, äußere zunächst die Störung und bitte dann die anderen Gruppenmitglieder kurz ihre Gefühle im Moment zu schildern.

## 4. Es kann immer nur einer sprechen

Seitengespräche sind zu unterlassen, oder als Störung in die Gruppendiskussion einzubringen.

## 5. Experimentiere mit Dir selbst

Frage Dich, ob Du Dich auf Deine Art so verhältst, weil Du es wirklich so willst. Versuche neues Verhalten auszuprobieren.

## 6. Beachte Körpersignale

Dein Körper kann Dir oft mehr über Deine Gefühle erzählen als Dein Kopf.

## 7. "Ich" statt "man" oder "wir"

Zeige Dich als Person und sprich per "ich". So übernimmst Du Verantwortung für das was Du sagst, und sprichst auch nicht für andere, von denen Du gar nicht weißt, ob sie das wünschen.

### **8. Eigene Meinungen statt Fragen**

Wenn Du eine Frage stellst-sage, warum Du sie stellst. Fragen können den Gegenüber in die Enge treiben, wenn sie einen inquisitorischen Charakter aufweisen. Äußert Du eine Meinung, kann der Andere viel leichter sich Deiner Meinung anschließen oder Dir widersprechen.

### **9. Sprich direkt**

Sprich jemand direkt an, wenn Du ihm etwas mitteilen willst. Sprich nicht zur Gruppe, wenn Du einen bestimmten Menschen meinst und sprich nicht über einen Dritten zu einem anderen.

### **10. Gib Feed-Back, wenn Du das Bedürfnis hast**

### **11. Höre ruhig zu, wenn Du ein Feed-Back erhältst**