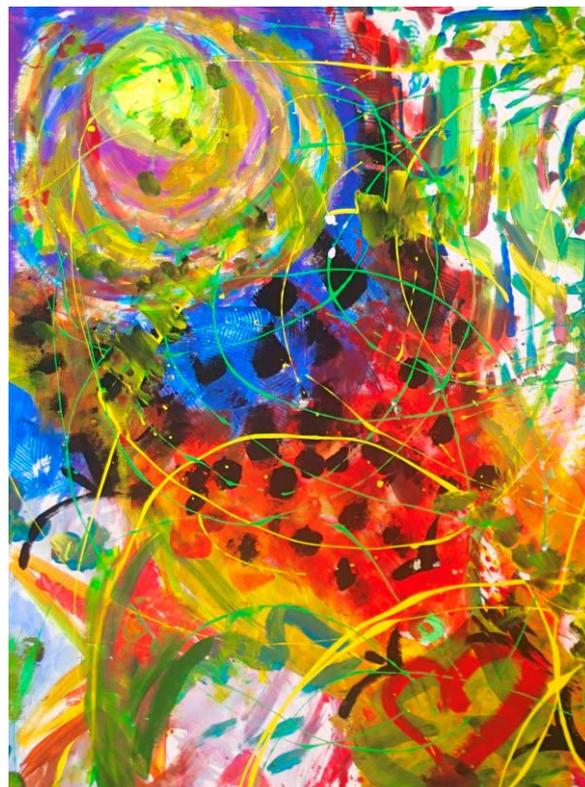


# Patientenleitfaden und Stationsordnung

**SINOVA Klinik Reichenau  
Station 60**

**Tel.: 07531-977-216**

Ärztlicher Direktor Hr. Dr. med. O. Müller    Pflegedirektorin Fr. U. C. Bing  
Oberarzt Hr. Dr. F. Berberich    Pflegerische Stationsleitung Fr. M. Vogel



# Inhaltsverzeichnis

1.	Allgemeines .....	5
1.1	<i>Kurzbeschreibung der Station 60</i> .....	5
1.2	<i>Was ist Psychotherapie?</i> .....	5
1.3	<i>Was ist Psychosomatik?</i> .....	6
1.4	<i>Unterschiede zwischen stationärer und ambulanter Therapie</i> .....	6
1.5	<i>Die therapeutische Gemeinschaft</i> .....	7
1.6	<i>Der Datenschutz in der Therapie</i> .....	7
2.	Planung der stationären Therapie.....	8
2.1	<i>Vorbereitungen zur stationären Therapie</i> .....	8
2.2	<i>Therapieziele</i> .....	8
2.3	<i>Wie lange dauert die Therapie:</i> .....	9
2.4	<i>Therapieunterlagen und Therapieordner</i> .....	9
3.	Therapeutisches Angebot.....	9
3.1	<i>Einzels psychotherapie und Bezugspflege</i> .....	9
3.2	<i>Behandlungszweige</i> .....	10
3.2.1	<i>Therapiezeitweig A: IPT (Interpersonellen Psychotherapie)</i> .....	10
3.2.2	<i>Therapiezeitweig B: IKG (Interaktionelle Kompetenzgruppe)</i> .....	10
3.3	<i>Kunsttherapie</i> .....	10
3.4	<i>Bewegungs- und Tanztherapie</i> .....	10
3.5	<i>Musiktherapie –Gruppe und Einzel</i> .....	11
3.7	<i>Achtsamkeitsgruppe</i> .....	11
3.8	<i>Soziales Kompetenztraining</i> .....	11
3.10	<i>Gehgruppe</i> .....	12
3.11	<i>Wachtherapie</i> .....	12
3.12	<i>Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson</i> .....	12
3.13	<i>Morgenrunde</i> .....	12
3.14	<i>Abendrunde</i> .....	12
3.16	<i>Stationsversammlung</i> .....	13
3.17	<i>Physiotherapie und Massage</i> .....	13
3.18	<i>Therapeutisches Segeln</i> .....	13
3.19	<i>Therapeutisches Bogenschießen</i> .....	13
3.20	<i>Sozialdienst</i> .....	13
3.21	<i>Rahmen- und Papierwerkstatt</i> .....	13
3.22	<i>Werktherapie</i> .....	14
3.23	<i>Töpferei und Kerzenwerkstatt</i> .....	14
3.24	<i>Gartenherapie</i> .....	14
3.25	<i>Freitagsguppe für neue Patient:innen</i> .....	14

3	Stationsordnung von A - Z (in Stichworten).....	15
	<i>Als Erstes: Vorbemerkung zur Stationsordnung.....</i>	<i>15</i>
	<i>Anwesenheit/Abwesenheit.....</i>	<i>15</i>
	<i>Anordnungen.....</i>	<i>15</i>
	<i>Ärztliche Atteste.....</i>	<i>15</i>
	<i>Ärztliche Behandlung.....</i>	<i>15</i>
	<i>Aufnahme.....</i>	<i>16</i>
	<i>Behandlungsvertrag.....</i>	<i>16</i>
	<i>Besuchsregelungen.....</i>	<i>16</i>
	<i>Brandschutz.....</i>	<i>16</i>
	<i>Bücherei.....</i>	<i>16</i>
	<i>Datenschutz.....</i>	<i>16</i>
	<i>Einweisung.....</i>	<i>16</i>
	<i>Fundsachen.....</i>	<i>17</i>
	<i>Geschenke.....</i>	<i>17</i>
	<i>Gewalt.....</i>	<i>17</i>
	<i>Grenzübertritt.....</i>	<i>17</i>
	<i>Gruppenregeln.....</i>	<i>17</i>
	<i>Hausordnung.....</i>	<i>18</i>
	<i>Infotafel.....</i>	<i>18</i>
	<i>Kleiderordnung.....</i>	<i>18</i>
	<i>Koffeinhaltige Getränke und Energy-Drinks.....</i>	<i>18</i>
	<i>Kraftfahrzeuge.....</i>	<i>18</i>
	<i>Mahlzeiten.....</i>	<i>18</i>
	<i>Medien.....</i>	<i>19</i>
	<i>Medikamente.....</i>	<i>19</i>
	<i>Nahrungsmittel.....</i>	<i>19</i>
	<i>Post.....</i>	<i>19</i>
	<i>Rauchen.....</i>	<i>19</i>
	<i>Räumlichkeiten.....</i>	<i>19</i>
	<i>Stationsdienste und Ordnung.....</i>	<i>20</i>
	<i>Suchtmittel.....</i>	<i>20</i>
	<i>Suizidalität.....</i>	<i>20</i>
	<i>Telefon/Handy.....</i>	<i>20</i>
	<i>Therapieeteiligung.....</i>	<i>20</i>
	<i>Therapeutische Belastungserprobungen.....</i>	<i>20</i>
	<i>Tiere.....</i>	<i>20</i>
	<i>Umgang.....</i>	<i>21</i>
	<i>Umgang mit Regeln.....</i>	<i>21</i>

	<i>Waschmöglichkeiten</i> .....	21
	<i>Wertsachen/Geld</i> .....	21
	<i>Zeitenregelung</i> .....	21
	<i>Zimmer</i> .....	22
4	<i>Anhang</i> .....	23

Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,

herzlich willkommen auf der Station 60 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 60

Unsere 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 es, das komplexe Wechselspiel zwischen Körper, Seele und sozialem Umfeld besser zu verstehen und heilsame Veränderungen in Gang zu setzen.

Die Station 60 ist eine offen geführte Psychotherapiestation. Unsere Station befindet sich im Haus 17 und verfügt über 20 Betten in Zweibettzimmern und 6 Betten in Einzelzimmern. Alle Zimmer sind mit Nasszellen ausgestattet.

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, samstags 14:00 Uhr, vor Ihrer stationären Aufnahme. Vereinbaren Sie dazu bitte einen Termin mit der Station (Telefonnummer siehe Deckblatt).

### 1.2 Was ist Psychotherapie?

Wörtlich übersetzt bedeutet Psychotherapie „Behandlung der Seele“. Mit psychologischen Methoden – wie z. B. psychotherapeutischen Gesprächen – werden Störungen des Denkens, Handelns und Erlebens identifiziert und therapiert. Diese Störungen zeigen sich z. B. in Krankheitsbildern wie Depressionen, Angsterkrankungen oder posttraumatischen Belastungsstörungen. Innerhalb der Psychotherapie gibt es zahlreichen Methoden und Techniken. Alle bei uns verwandten Verfahren entsprechen den Psychotherapierichtlinien und sind als solche evidenzbasiert, das heißt sie ermöglichen nachweisbare Therapieerfolge.

Psychotherapie unterliegt anderen Gesetzmäßigkeiten als die Ihnen vertrauten medizinische Behandlungsmaßnahmen (Operationen, Bestrahlungen usw.). Anders als bei diesen Therapien, die man passiv über sich ergehen lässt, ist eine Behandlung der Psyche nur erfolgsversprechend, wenn Sie aktiv mitarbeiten. Psychotherapie kann somit auch anstrengend sein.

Die Basis der Psychotherapie ist die therapeutische Beziehung zwischen Ihnen und dem Team. Ausgehend von dieser Basis werden gemeinsam Ziele definiert, um Ihr persönliches Leiden zu verringern.

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.

Stationäre Psychotherapie (im Krankenhaus) unterscheidet sich von ambulanter Psychotherapie (Beratungsstelle, ambulante:r Therapeut:in) durch die höhere Therapiedichte. Im stationären Rahmen findet tagsüber ein vielfältiges Therapieangebot 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.

Das Konzept der Station 60 folgt 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 herauszukommen ohne in die „Falle“ sozialer Überangepasstheit zu rutschen

- zu lernen, den Kontakt zu anderen individuell, angepasst an die wechselseitigen Möglichkeiten und deren Grenzen, zu gestalten. 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

### **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 Patienten ungewohnte Nähe dar.

Bitte achten Sie auf ein respektvolles und ausreichend distanziertes Miteinander. Sollte sich trotz Ihrer Achtsamkeit und Zurückhaltung zu große Nähe entwickeln, so ist dies bitte mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten zu thematisieren. Gemeinsam werden wir dann versuchen einen therapeutischen Umgang mit der Situation zu finden und ggf. 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 finden.

Intime Kontakte unter Patient:innen gefährden den Therapieerfolg und führen deshalb zu einer vorzeitigen Beendigung Ihrer stationären Therapie.

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, den Therapeuten, die Therapeutin oder die Bezugspflegkraft 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 jede:r 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 mit traumatischen Erfahrungen beschäftigen.

Fühlen Sie sich einmal durch Gespräche mit Mitpatient:innen zu sehr belastet, wenden Sie sich bitte an Ihr therapeutisches Tandem 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 medizinische Vorbefunde, die Sie uns mitgebracht haben und den Selbstauskunftsbogen, der von Ihnen ausgefüllt wurde. Andererseits können Sie sich natürlich auch selbst 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 persönliche Dinge des Alltags mitbringen. Nutzen Sie diese Packliste einfach als Checkliste.

Patient:innen mit privaten Beziehungen zu Teammitgliedern können nicht auf der Station behandelt werden.

*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 60 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 für Sie 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:

- Möchten Sie aktiver werden?
- 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?

Dies sind einige Leitfragen, die möglicherweise bei der Formulierung eigener Therapieziele helfen können.

### 2.3 Wie lange dauert die Therapie:

Eine stationäre Psychotherapie dauert auf der Station 60 durchschnittlich 8 Wochen. Sie werden mit Ihrem therapeutischen Tandem, das heißt Bezugstherapeut:in und Bezugspflegekraft, gemeinsam eine Therapieplanung entwerfen, welche sich an Ihren individuellen Zielen und den vorhandenen Ressourcen orientiert.

Grob kann man stationäre Psychotherapie in drei großen 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 Therapeuten 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 eventuell einen ambulanten Therapieplatz 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, in dem Sie die Informations- und Arbeitsmaterialien abheften können, die Sie während der Therapie bekommen. Die wöchentlichen Therapiepläne bleiben als Dokumente Eigentum des Zentrums für Psychiatrie Reichenau und werden jeweils am Wochenende beim Pflorgeteam abgegeben.

## 3. Therapeutisches Angebot

### 3.1 Einzelpsychotherapie und Bezugspflege

Zu Beginn der Behandlung wird Ihnen ein:e Therapeut:in (Arzt oder Ärztin oder Psycholog:in) und eine Bezugspflegekraft zugeordnet. Wir bezeichnen diese als das therapeutische Tandem. Mit Ihrem therapeutischen Tandem haben Sie regelmäßige Einzeltermine. Bezugstherapeut:in und Bezugspflegeperson bleiben während der gesamten Behandlung Ihre primären Ansprechpartne:innen. Wenn eine:r der beiden (aus Urlaubs-, Krankheits- oder dienstlichen Gründen) längere Zeit abwesend ist, wird ein:e Vertreter:in benannt.

### **3.2 Behandlungszweige**

Die Station 60 verfügt über zwei Behandlungszweige. Es gibt einen Therapiezeitweig A mit einem Schwerpunkt auf affektiven Störungen (z.B. Depressionen) und einen Therapiezeitweig B mit einem Schwerpunkt auf Traumafolgestörungen.

#### **3.2.1 Therapiezeitweig A: IPT (Interpersonellen Psychotherapie)**

Bei der Interpersonellen Psychotherapie (IPT) handelt es sich um ein speziell auf die Behandlung von Depressionen zugeschnittenes Verfahren. Bei diesem Ansatz wird davon ausgegangen, dass eine Depression durch verschiedene Faktoren verursacht sein kann (z.B. familiäre Veranlagung, Persönlichkeitsfaktoren).

Unabhängig von den Ursachen der depressiven Erkrankung sind die Beziehungen zu anderen Menschen und die sozialen Rollen (z.B. als Arbeitnehmer/in, Mutter, usw.) stets davon betroffen. Belastende Ereignisse können zum Auftreten depressiver Symptome führen, und umgekehrt kann die Depression zur Auslösung oder Verschlimmerung zwischenmenschlicher Probleme führen.

Schwerpunkte der Gruppe sind Themen wie Ursachen, Entstehung, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten der depressiven Erkrankung. Zudem erarbeiten Sie sich mit Unterstützung durch die Therapeuten/innen einzelne zwischenmenschliche Themenkomplexe, welche als depressionsauslösend und/oder –aufrechterhaltend erachtet werden.

Ziel der Gruppe ist es den eigenen Blickwinkel zu weiten, erlernte Denk- und Verhaltensmuster, die sich in der derzeitigen Lebenssituation weniger günstig oder wirksam erweisen zu überdenken oder gar umzutrainieren.

#### **3.2.2 Therapiezeitweig B: IKG (Interaktionelle Kompetenzgruppe)**

Belastende und traumatische Lebensereignisse haben in der Regel ungünstige Auswirkungen in der Art und Weise, wie Betroffene mit sich selbst und mit Anderen in Beziehung treten, sodass Grundbedürfnisse nach Bindung, Autonomie und Selbstwert oft nicht zufriedenstellend gestillt werden. In einem speziell auf diese Thematik zugeschnittenem Gruppenkonzept werden verschiedene Themenbereiche bearbeitet, mit dem Ziel, Ihnen Wissen und Anregungen zu geben, wie Sie z.B. die eigene Gefühlswelt besser verstehen und regulieren können, ein vertieftes Verständnis für Ihre grundlegenden Bedürfnissen bekommen und die Interaktion mit Anderen verbessern können. Zudem werden Ihnen Methoden vermittelt, wie Sie Anspannungszustände beruhigen und dissoziative Zustände nach Möglichkeit verhindern können. In einem psychoedukativen Teil wird Ihnen Wissen vermittelt, wie sich ein traumatisierendes Erlebnis auf neurophysiologischer Ebene auswirkt und warum es zu spezifischen Symptomen einer posttraumatischen Belastungsstörung wie z.B. Flashbacks und Alpträume kommt, sodass Sie diese besser verstehen und einordnen lernen.

### **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. Im kunsttherapeutischen Prozess können kreative Ressourcen neu entdeckt, Selbstheilungskräfte mobilisiert sowie vielfältige Veränderungsprozesse angeregt werden. Das Gruppensetting von in der Regel sechs Personen ermöglicht, sich neuen Erfahrungen zu öffnen und diese in einem geschützten Rahmen zu reflektieren.

### **3.4 Bewegungs- und Tanztherapie**

In der Bewegungs- und Tanztherapie können Sie Elemente aus verschiedenen Bewegungsformen (Freier Tanz, Stock-Tanz, Übungen zur Körperwahrnehmung) ausprobieren. Mit und im körperlichen Ausdruck können neue Erfahrungen gemacht werden.

Nicht nur bei der Entspannung (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson), sondern auch bei Qi Gong, Klangschalen-Meditation und bei Einzel-Klangschalen-Massage lernen Sie sich bewusst zu entspannen. Diese Angebote schaffen die Grundlage für körperliches und seelisches Wohlbefinden, sie stärken Ihr Körperbewusstsein und fördern die Ressourcen.

### **3.5 Musiktherapie –Gruppe und Einzel**

Musiktherapie ist eine psychotherapeutische Behandlungsmethode, die mittels verschiedener Formen des aktiven Musizierens und Musikhörens emotionale Prozesse in Bewegung bringt und für die Therapie nutzbar macht. Es geht unter anderem darum, durch die Musik spielerisch mit sich selbst und mit anderen in Kontakt zu kommen, eigene Gefühle wahrzunehmen und musikalisch auszudrücken sowie Ressourcen zu aktivieren und Kreativität zu fördern. Dabei sind keine Vorkenntnisse nötig. Das Beschreiben und Reflektieren der entstandenen Musik vervollständigt die therapeutische Arbeit und hilft musikalische Erfahrungen auf den Alltag zu übertragen. Das Gespräch fördert die Erkenntnis über innere Zusammenhänge zwischen der entstandenen Musik und Ihren persönlichen Themen.

### **3.6 Yogagruppe**

Yoga ist eine philosophische Lehre, zu der sowohl geistige als auch körperliche Übungen gehören. Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien. Im Westen stehen vor allem die Körperübungen im Mittelpunkt. Diese Yoga-Übungen trainieren Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Zu einer Yoga-Stunde gehören in der Regel auch Tiefenentspannung und Atemübungen. Ziel ist, Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit zu erreichen. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga ist ideal für gestresste Menschen. Die Yogagruppe der Station 60 ist so gestaltet, dass jede:r an dieser Gruppe teilnehmen kann, unabhängig von Vorkenntnissen und Beweglichkeit.

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

### **3.8 Soziales Kompetenztraining**

Viele Menschen haben Schwierigkeiten in verschiedenen sozialen Situationen. Im Sozialen Kompetenztraining werden solche Verhaltensweisen konkret geübt. Zentral geht es um die Themen:

- Grenzen setzen, „Nein“ sagen
- Wünsche und Bedürfnisse angemessen äußern
- Kontakte knüpfen und Beziehungen gestalten

### **3.9 Lichttherapie**

Licht steuert das Zusammenspiel der körpereigenen Hormone Melatonin und Serotonin. Durch Sonnenlicht steigt der Spiegel des "Glückshormons" Serotonin, das unter anderem positiv auf unsere Stimmung wirkt. Das "Schlafhormon" Melatonin wird vermehrt ausgeschüttet, wenn es dunkel wird. Darum kann Sonnenlicht – und dem Sonnenlicht ähnliches, sehr helles Kunstlicht – die Stimmung im wahrsten Wortsinne aufhellen, während Lichtmangel im Herbst und Winter auf das Gemüt schlagen kann.

Bei einer Lichttherapie im Rahmen einer Depression sitzen Sie im Abstand von zirka 80 Zentimetern vor einer Leuchte, die mit 2500 bis 10.000 Lux deutlich heller ist als eine normale Zimmerbeleuchtung mit 300 bis 500 Lux.

### **3.10 Gehgruppe**

Wir bieten drei Gehgruppen an: aktivierendes Gehen, achtsames Gehen und meditatives Gehen. An einer der drei angebotenen Gruppen sollten Sie teilnehmen. Bewegung fördert die Aktivierung des Kreislaufs und der Verdauung. Es kurbelt die Hormonproduktion an, die sich positiv auf den Gehirnstoffwechsel und damit auf die Stimmungslage auswirkt.

### **3.11 Wachtherapie**

Die Wachtherapie ist eine medizinische Behandlungsmaßnahme bei Depressionen, die die Zeit bis zum Wirkeintritt der antidepressiven Therapie überbrücken kann. Das Pflegepersonal begleitet diese Behandlung. Der/die Patient:in wird um 1.30 Uhr geweckt und bleibt den Rest der Nacht und den folgenden Tag bis um 21 Uhr wach. Das Wachbleiben sollte konsequent durchgehalten werden. Der Schlafentzug wirkt auf das Gehirn euphorisierend und stimmungsaufhellend.

### **3.12 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.

### **3.13 Morgenrunde**

Die Morgenrunde ist der erste Termin mit dem Sie gemeinsam den Therapietag beginnen. Sie werden in dieser Gruppe gebeten, Ihre derzeitige Stimmungslage zu beschreiben. Allgemein gehaltene Angaben wie „gut“ oder „schlecht“ sollen dabei vermieden werden.

Hat jemand damit Probleme, unterstützen die Pflegefachkräfte Sie bei der Selbsteinschätzung. Unterstützend hierfür finden Sie in ihrem Patientenordner eine Auflistung möglicher Stimmungen und Gefühlen. Außerdem geht es in der Morgenrunde um eine konkrete Zielformulierung für den Tag.

### **3.14 Abendrunde**

Die Abendrunde stellt den gemeinsamen Abschluss eines Therapietages dar. Sie lassen den Tag in einer gemeinsamen Runde ausklingen, reflektieren das Geschehene, würdigen das Geleistete und überprüfen eigene Maßstäbe und Vorstellungen zur Zufriedenheit.

### **3.15 Angehörigengruppe**

Wir bieten einmal im Monat eine Angehörigengruppe an, welche interdisziplinär geleitet wird. Hier haben Angehörige die Möglichkeit sich über psychiatrische/psychosomatische Krankheitsbilder, deren Behandlungsmöglichkeiten und den Umgang mit dem/der erkrankten Angehörigen zu informieren. Unser Anliegen ist es, Ihre Angehörigen zu entlasten, den Austausch zu ermöglichen, Befürchtungen und Ängste abzubauen und Ihre Angehörigen anzuregen etwas für sich zu tun.

Diese Gruppe ist ebenfalls offen für Angehörige von Patient:innen, die nicht auf unserer Station behandelt werden oder erst überlegen sich hier anzumelden. In jedem Fall wird durch Wahrung der Schweigepflicht und der Anonymität der Datenschutz gewährleistet.

### **3.16 Stationsversammlung**

Einmal pro Woche findet eine Stationsversammlung statt. Hier treffen Sie sich mit allen Mitpatient:innen, um stationsinterne Dienste zu verteilen und gemeinsame Freizeitaktivitäten zu planen. Außerdem können auch Konfliktsituationen und Probleme im Stationsalltag angesprochen werden. Die Stationsversammlung wird von jeweils wechselnden Mitgliedern der Patientengruppe geleitet und vom Pflorgeteam begleitet.

### **3.17 Physiotherapie und Massage**

Bei Bedarf und nach ärztlicher Verordnung kann Physiotherapie angeboten werden. Nach Rücksprache von Physiotherapeut:in und Stationsärzt:in kann bei entsprechender Indikation auch Massage durchgeführt werden.

### **3.18 Therapeutisches Segeln**

Von der Insel Reichenau aus bieten wir mit dem klinikeigenen Segelboot von April bis Oktober therapeutisches Segeln an. Ein Segellehrer gibt Ihnen eine Einweisung in die Grundbegriffe des Segelns und Sicherheitshinweise. Außerdem erhalten Sie eine kurze praktische Einweisung. Therapeutisches Segeln fördert das Selbstbewusstsein, die Konzentrationsfähigkeit und die Teamfähigkeit. Hemmungen und Ängste werden überwunden und die Lebensfreude aktiviert.

### **3.19 Therapeutisches Bogenschießen**

Beim Bogenschießen handelt es sich um eine aktive, körperliche Betätigung mit hohen konzentrationsfördernden und meditativen Anteilen. Sie haben buchstäblich stets ein Ziel vor Augen und nach jedem Schuss eine sofortige Erfolgskontrolle. Ebenso werden durch relativ rasche Erfolgserlebnisse ein positives Lebensgefühl, Freude und Spaß vermittelt.

### **3.20 Sozialdienst**

Die Schwerpunkte des Sozialdienstes liegen in der Beratung im sozialrechtlichen und administrativen Bereich. Die Mitarbeitenden des Sozialdienstes unterstützen 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 dem Stationsteam.

### **3.21 Rahmen- und Papierwerkstatt**

In der Rahmenwerkstatt werden Bilderrahmen nach Kundenaufträgen angefertigt. Die Arbeitsabläufe erstrecken sich von der Auftragsentgegennahme bis zur fertigen Produkterstellung. Dabei lernen Sie, mit Holz, Glas, Pappe und Papier umzugehen. Die Herstellung von Bilderrahmen ist eine stark strukturierte Arbeit, die sich meist in ähnlicher Weise wiederholt. Dadurch sind die Abläufe gut erlernbar, wirken stabilisierend und führen nach relativ kurzer Zeit zu einem hohen Maß an selbstständigem Arbeiten. Dabei schaffen die konkreten Kundenaufträge eine reale Arbeitssituation, wodurch Grundarbeitsfähigkeiten gefördert und die (Wieder-) Eingliederung in den Arbeitsalltag geübt und vorbereitet werden.

### **3.22 Werktherapie**

In der Werktherapie werden mit unterschiedlichen handwerklichen Techniken aus vielfältigen Materialien Produkte zum Verkauf hergestellt. Durch ein vielseitiges Angebot an Techniken und Produkten soll auch unterschiedlichen Neigungen und Begabungen entgegengekommen werden und es sollte durch Einbeziehung von spielerischen Elementen auch möglich sein, Spaß und Freude am Tun zu entwickeln.

### **3.23 Töpferei und Kerzenwerkstatt**

Diese Therapiegruppe ist konzipiert als Einstiegsgruppe in die Arbeitstherapie. In den täglichen Therapiestunden soll es Ihnen möglich sein, eigene Vorstellungen gestalterisch zu verwirklichen. Die Herstellung von Kerzen sowie Gießton-Keramiken beinhalten sehr stark strukturierte und festgelegte Arbeitsabläufe, wodurch, auch bei mangelnder Konzentrationsfähigkeit und/oder Belastbarkeit gute Erfolgserlebnisse in der Arbeitsrolle möglich sind.

### **3.24 Gartentherapie**

Gartentherapie ist ein geplanter und zielorientierter Prozess, bei dem pflanzen- und gartenorientierte Aktivitäten und Erlebnisse genutzt werden, um das soziale, psychische und physische Wohlbefinden und die Lebensqualität von Menschen zu erhalten und zu fördern. Bei gartentherapeutischen Aktivitäten spielen Außenreize immer eine sehr wichtige Rolle. Pflanzen besitzen aus sich heraus durch Duft, Oberfläche, Geschmack oder Form einen großen Aufforderungscharakter. Für Teilnehmende mit größeren Einschränkungen kann auch nur das „Dabeisein“ bei Aktivitäten als Wert angesehen werden. Es ist ein Vorteil des Gartens gegenüber anderen „Werkräumen“, dass hier nicht nur die offensichtliche Aktivität als passend und richtig angesehen wird.

### **3.25 Freitagsgruppe 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.

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

#### Als Erstes: Vorbemerkung zur Stationsordnung

Beim Lesen des Patientenleitfaden 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.

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.

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

Die Stationsordnung ist für alle verbindlich, die sich auf Station 60 in Behandlung befinden bzw. auf Station ein- und ausgehen.

#### Anwesenheit/Abwesenheit

Die Zeit außerhalb der Therapien steht Ihnen bis zur Rückkehrzeit um 21.30 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 und kommen bis spätestens 21.30 Uhr wieder auf die Station zurück. Da von 20.55-21.20 Uhr die Übergabe an den Pflege-Nachtdienst stattfindet, bitten wir Sie, in dieser Zeit nur in dringenden Fällen zu klingeln.

Befreiung von Therapien:

Können Sie mal nicht an den Therapien teilnehmen, oder benötigen Sie einen verlängerten Ausgang dann beantragen Sie dies bitte schriftlich bei Ihrer:m Therapeut:in. Dieser Antrag sollte bis spätestens 8.45 Uhr bei Ihrer:m Therapeut:in eingegangen sein.

#### Anordnungen

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

#### Ärztliche Atteste

Bescheinigungen über Ihren Klinikaufenthalt etc. zur Vorlage bei Arbeitgebern, Krankenversicherungen oder Beihilfestellen erhalten Sie von Ihren behandelnden Therapeut:innen.

#### Ärztliche Behandlung

Nach der Aufnahme erfolgt eine körperliche Untersuchung durch eine:n Arzt/Ärztin, der/die dann auch im weiteren Behandlungsverlauf im Einvernehmen mit Ihrem/Ihrer Therapeut:in für Ihre körperliche Versorgung zuständig ist.

Ärzte:innen 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 oder nach 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 mit anderen Patient:innen ist aus organisatorischen Gründen nicht möglich. Für private Gegenstände kann seitens der Klinik keine Haftung übernommen werden, bedenken Sie deshalb bitte sorgfältig, was 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 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 einen sicheren Raum zur persönlichen Entfaltung bieten soll. Daher ist es zu Ihrem Schutz untersagt, dass Sie sich gegenseitig in den Zimmern besuchen. Dies gilt auch für Besuche von Angehörigen, die Sie gerne in den öffentlichen Bereichen (Cafeteria, Park etc., **nicht** Stationsgarten) empfangen können. Außerdem gibt es ein Besucherzimmer auf der Station. Die Besuchszeiten sind 14.00-20.00 Uhr (außerhalb der Therapie- und Mahlzeiten). 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, geben Sie dies bitte bei der Aufnahme an. Sie müssen dann ein Formular ausfüllen, dass Sie dieses Gerät eigenverantwortlich benutzen können.

### **Bücherei**

Die Bücherei finden Sie im Treffpunkt.

### **Datenschutz**

Es besteht für Sie 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 einem niedergelassenen Facharzt für Psychiatrie und/oder Psychotherapie und/oder Psychosomatik oder von Ihrem Hausarzt benötigen.

### **Entlassmanagement**

Alle Patient:innen erhalten ein individuell, persönlich auf Sie abgestimmtes Entlassmanagement. Ziel ist eine aktuelle, systematische Einschätzung möglicher poststationärer Versorgungsrisiken und die Ermittlung eines individuellen Versorgungsbedarfes. Daraus abgeleitet wird eine individuelle Entlassplanung, welche Maßnahmen zur Sicherstellung einer bedarfsgerechten poststationären Versorgung enthält. Entlasstermin und Maßnahmen der Entlassplanung werden mit allen Beteiligten abgestimmt.

### **Entlasstag**

Da in der Regel für jede Entlassung eine neue Aufnahme am gleichen Tag geplant wird, bitten wir Sie, Ihr Zimmer am Tag Ihrer Entlassung bis spätestens 8.30 Uhr zu räumen.

### **Fundsachen**

Bitte geben Sie Fundsachen bei Mitarbeitern 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. Jegliche Art von körperlicher und/oder verbaler Gewalt (auch z.B. Beleidigungen) zieht individuelle Konsequenzen bis zur Entlassung nach sich. 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 und klären Sie es mit Ihrer Krankenkasse.

### **Gruppenregeln**

- Vertraulichkeit bzw. Schweigepflicht ist oberstes Gebot. Was in der Gruppe angesprochen wurde, bleibt in der Gruppe.
- Bitte kommen Sie pünktlich und bleiben Sie bis zum Ende der Gruppe. Wenn Sie früher gehen müssen, dann besprechen Sie dies bitte mit den Gruppenleiter:innen.
- Bitte beteiligen Sie sich aktiv an der Gruppe, besonders, wenn es Ihnen schwer fällt.
- Bitte lassen Sie sich gegenseitig aussprechen.
- Bitte respektieren Sie andere Meinungen.
- Bitte sprechen Sie als „ich“, nicht „wir“ oder „man“. Vermeiden Sie Verallgemeinerungen und Du-Botschaften.
- Beleidigungen sind verboten.
- Handys sind auszuschalten.
- Störungen haben Vorrang! Wenn Sie in der Gruppe etwas stört oder wenn Ihnen etwas zu viel wird, dann sprechen Sie ihre Empfindungen zeitnah aus.
- Wenn in der Gruppe Themen angesprochen werden, die Ihnen nahe gehen oder die nicht abschließend besprochen werden konnten, dann besprechen Sie diese bitte mit Ihrem therapeutischen Tandem.
- Gefühle sind erwünscht.

- Hausaufgaben unterstützen die thematische Auseinandersetzung zwischen den Therapiestunden und sind deshalb wichtig für Ihren Behandlungserfolg. Schwierige Hausaufgaben können Sie gerne mit einem anderen Gruppenmitglied bearbeiten oder ihr therapeutisches Tandem um Hilfe bitten.
- Falls Sie an einem Gruppentermin verhindert sind, erkundigen Sie sich bitte bei einem anderen Gruppenmitglied über das Thema und insbesondere die Hausaufgaben

### **Hausordnung**

Bitte beachten Sie die ausliegende Hausordnung.

### **Infotafel**

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

### **Kleiderordnung**

Wir bitten Sie, sich vollständig und adäquat zu kleiden. Das Tragen von Badebekleidung ist auf dem Klinikgelände nicht gestattet. Für die Sport- und Bewegungstherapien bringen Sie bitte Sportbekleidung mit. Barfußlaufen oder auf Socken ist aus hygienischen Gründen und Sicherheitsgründen nicht erlaubt. Bei Kopfbedeckungen sollte das Gesicht freibleiben um Gesichtsausdrücke sehen zu können.

### **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 werden auf der Station eingenommen, das Mittagessen in der Cafeteria in Haus 27.

Die Essenszeiten sind:

- Frühstück von 7.00 bis 9.00 Uhr (Wochenende bis 9.30 Uhr)
- Mittagessen von 11.30 bis 13.30 Uhr (Wochenende und Feiertage von 11.30 bis 12.30 Uhr)
- Abendessen um 18.00 Uhr (gemeinsamer Beginn)

Die Abwesenheit von Mahlzeiten muss von Ihrem behandelnden Therapeuten genehmigt werden. Bei Unverträglichkeiten und/oder Allergien informieren Sie bitte die Pflege. Diäten müssen ärztlich verordnet werden.

## **Medien**

Wir möchten Sie ermutigen, Ihren privaten Medienkonsum bewusst zu reduzieren. Das erleichtert Ihnen die Konzentration auf sich selbst und Ihre therapeutische Entwicklung. Die Nutzung von Medien ist auf die Patientenzimmer beschränkt. In Zweibettzimmern setzen wir Rücksichtnahme und diesbezügliche Absprachen voraus. Die Nachtruhezeiten sind zu beachten.

## **Medikamente**

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

## **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 Psychotherapieplatz haben, so ist dies ein wichtiges Therapieziel.

## **Nachtdienst**

Nachts ist eine examinierte Pflegefachkraft anwesend. Es gibt regelhaft zwei Nachtdienstdurchgänge (abends und morgens).

## **Nahrungsmittel**

Aus hygienischen Gründen ist das Aufbewahren von verderblichen Nahrungsmitteln in den Zimmern nicht gestattet. Auf der Station stehen Ihnen zwei Kühlschränke zur Verfügung. Bitte kennzeichnen Sie Ihre privaten Lebensmittel mit Ihrem Nachnamen.

## **Offene Station**

Sie befinden sich bei uns auf einer offenen Station. Allerdings wird die Haustür aus Sicherheitsgründen zwischen 20.45 und 6.30 Uhr und in akuten Krisensituationen geschlossen.

## **Post**

Eingehende Post wird von unserem Pfl egeteam verteilt. Ausgehende Post (Inlandsbriefe) bitte an der Pforte abgeben. Portogebühren werden an der Pforte bezahlt und die Post von den Pfortenmitarbeit:innen frankiert. Einschreiben, oder Pakete geben sie bitte auf den Postämtern ab.

## **Rauchen**

Rauchen ist nur auf dem Raucherbalkon (nachts) oder im Raucherpavillon (Garten) erlaubt.

## **Räumlichkeiten**

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

Offenes Feuer in Form von z.B. Kerzen, Räucherstäbchen usw. und private elektrische Geräte (mit Ausnahme von medizinisch/hygienischen Geräten) sind wegen Brandgefahr auf der ganzen Station verboten.

### **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:innen-Vollversammlung. 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, insbesondere solche, die ein Abhängigkeitsproblem haben. Deshalb gilt bei uns ein generelles Verbot dieser Suchtmittel während des Aufenthaltes wie auch während der therapeutischen Belastungserprobungen. Wir behalten uns im Falle der Zuwiderhandlung eine umgehende Entlassung vor. Sollten Sie in der Vergangenheit Schwierigkeiten mit dem Verzicht auf Alkohol und/oder Drogen gehabt haben, werden wir Sie durch regelmäßige Kontrollen unterstützen. Sollten Sie trotzdem nicht in der Lage sein, davon Abstand zu nehmen, empfehlen wir Ihnen eine Weiterbehandlung in einer auf Suchtkrankheiten spezialisierten Klinik.

### **Suizidalität**

Für viele der bei uns behandelten Patient:innen 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 den Therapeut:innen und unserem Pflorgeteam zu besprechen und nicht mit Ihren Mitpatient:innen. 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**

Auf unserer Station steht Ihnen ein Patiententelefon für klinikinterne Anrufe zur Verfügung. Die Benutzung von Handys ist auf die Patientenzimmer zu beschränken. In Zweibettzimmern bitten wir um Rücksichtnahme und Absprache. Die Nachtruhezeiten sind zu beachten.

### **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 informieren Sie bitte unser Pflorgeteam.

### **Therapeutische Belastungserprobungen**

Am ersten Wochenende übernachten Sie auf Station, 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 Samstagvormittag nach der Morgenrunde bis Sonntag 19.00 Uhr. Damit geben wir Ihnen die Gelegenheit Ihren Alltagsbezug aufrecht zu erhalten und Therapiekenntnisse zeitnah umzusetzen. Sollten Sie eine weite Anfahrtsstrecke haben, so können die therapeutischen Belastungserprobungen auch auf jedes zweite Wochenende reduziert werden. Wenn sich im Laufe der Belastungserprobung Gesprächsbedarf ergibt, so kommen Sie bitte bereits spätestens bis 17.00 Uhr auf die Station zurück.

### **Tiere**

Tiere sind aus hygienischen Gründen im Krankenhaus nicht erlaubt.

## **Umgang**

Wir setzen einen respektvollen Umgang voraus.

Bitte unterlassen Sie es

- außerhalb der Therapie über traumatische Erlebnisse oder Suizidversuche zu sprechen
- Leih- und Tauschgeschäfte mit Mitpatient:innen zu tätigen
- sich gegenseitig in den Zimmern zu besuchen
- sich wirtschaftlich oder werbend zu betätigen
- für weltanschauliche oder politische Ziele zu werben oder zu sammeln
- um Geld oder Geldeswert zu spielen

## **Umgang mit Regeln**

Die Stationsregeln sollen das Zusammenleben und die gemeinsame Arbeit erleichtern. 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 Bezugspflegekraft und Ihrem/Ihrer behandelnden Therapeuten: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.

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

## **Waschmöglichkeiten**

Auf Station stehen Ihnen eine Waschmaschine, ein Wäschetrockner, ein Bügeleisen und ein Bügelbrett 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. In Ihrem Schrank finden Sie ein abschließbares Fach. 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 21.30 Uhr sind Sie bitte wieder auf der Station anwesend. Ab 20.45 Uhr bitte klingeln.

### Nachtruhe:

Sonntag bis Freitag: 22.00 bis 7.00 Uhr

Samstag: 00.00 bis 7.00 Uhr

### Fernsehzeiten:

Sonntag bis Freitag: 16.00 bis 0.00 Uhr

Samstag und Feiertag: keine Regelung

**Zimmer**

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

Sie können Ihre Zimmer abschließen (in Zweibettzimmern nach Absprache). Bitte beachten Sie, dass Teammitglieder die Zimmer jederzeit aufschließen dürfen.

## 4 Anhang

### Packliste für den Aufenthalt auf Station 60

	eingepackt	noch besorgen
Krankenversichertenkarte		
Fachärztliche Verordnung stationärer Krankenhausbehandlung		
Wecker		
Alle verordneten Medikamente (für die ersten vier Tage)		
Sämtliche Vorbefunde (Untersuchungen, Arztbriefe, Entlassbriefe von anderen Einrichtungen)		
Schwerbehindertenausweis (wenn vorhanden)		
Adressen (auch Arbeitgeber:in/Vorbehandler:in)		
Briefumschläge/Briefmarken		
Schreibzeug (Kugelschreiber/Block)		
Brillen, Kontaktlinsen usw.		
Ärztlich verordnete Heilhilfsmittel (Apnoegerät, Gehhilfen, Prothesen etc.)		
Bequeme Tageskleidung		
Schlafbekleidung		
Sportbekleidung		
Sportschuhe		
Badekleidung (optional)		
Walkingstöcke (optional)		
Fahrrad (optional)		
Waschmittel (wenn Sie die Waschmaschine der Station nutzen möchten)		

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