

### Psychotherapie

Psychotherapie ist vor allem dann sinnvoll, wenn lebensgeschichtliche Ereignisse, die aktuelle Lebenssituation oder die Bewältigung der Auswirkungen der Erkrankung wesentlichen Anteil an den jetzigen psychischen Problemen haben.

Einschränkend muss gesagt werden, dass Psychotherapie in einem Akutkrankenhaus wie dem unseren überwiegend der Krisenintervention dient und der Beratung ob der Notwendigkeit bzw. Vorbereitung einer ambulanten Therapie.

Es gibt verschiedene Psychotherapieverfahren (z.B. analytisch, systemisch, tiefenpsychologisch, verhaltenstherapeutisch, .....). Wir sind auf kein Verfahren festgelegt, aber die meisten Ärzt\*innen und Psychotherapeut\*innen sind bei uns verhaltenstherapeutisch ausgerichtet. Eine Wahlmöglichkeit bzgl. der Methode besteht nicht, sondern ist abhängig von der Qualifikation der/des jeweiligen Kolleg\*in.

Wenn nicht gerade Urlaubs- oder Krankheitszeit besteht, erfolgt pro Woche ein therapeutisches Einzel- und ein Gruppengespräch mit dem Bezugsarzt\*in bzw. Bezugstherapeut\*in (entweder oder).

Zusätzlich bieten wir bei verschiedenen Krankheitsbildern zusätzliche spezifische Therapiegruppen an (siehe Psychoedukation, MKT, SKT, Suchtgruppe).

### Selbsthilfegruppen

Bei vielen Krankheitsbildern ist der Besuch von Selbsthilfegruppen im Anschluss an die stationäre Behandlung dringend zu empfehlen. Wir kooperieren deshalb mit Selbsthilfegruppen in der Region, die sich und ihre Arbeit regelmäßig den Patient\*innen vorstellen.

### SKT (Soziales Kompetenztraining)

Nicht immer gelingt einem die Kommunikation mit anderen Menschen. Dies kann an Angst, Aufregung oder auch an einer missverständlichen Kommunikation (z.B. wenn die Körpersprache nicht dem Gesagten entspricht) oder an Fehldeutung der Aussagen des Gegenüber liegen. Beim SKT werden Verhaltensweisen, die zu einer gelungenen Kommunikation beitragen, erarbeitet und eingeübt.

### Sozialdienst

Unser Sozialdienst ist in erster Linie die Schnittstelle nach „draußen“, d.h. die Beratung, Vermittlung von Erstkontakten, gemeinsame Gespräche, Hilfe bei der Beantragung von Anschlussbehandlungen bzw. ambulante Hilfen gehört zu den Hauptaufgaben. Wenn schon Hilfen installiert sind oder Angehörige mit eingebunden werden müssen, dann übernimmt der Sozialdienst die Moderation von Gesprächen über Fortführung oder Modifikation der Unterstützung.

Darüber hinaus ist der Sozialdienst Ansprechpartner bei allen sozialrechtlichen Fragen wie Kranken- und Rentenversicherung, Sozialhilfe, Bürgergeld, Privatinsolvenz, rechtliche Betreuung und vieles mehr.

### Sport- und Bewegungstherapie

Körper und Seele sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Wir wollen diesen Ansatz nutzen und haben deshalb ein vielfältiges Angebot zur körperlichen Aktivierung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

### Suchtgruppe

Diese Gruppe dient der Informationsvermittlung über Suchterkrankungen und der Motivation für die Auseinandersetzung mit den Ursachen und Folgen der Erkrankung. Die Gruppe bereitet auch auf eine ggf. anschließende Entwöhnungstherapie vor.

### Tagesklinik

Bei einer tagesklinischen Behandlung ist man tagsüber (8:00 – 15:30) in der Klinik, abends und am Wochenende zuhause. Um die Eignung für diese Behandlung (schwere der Erkrankung, Belastbarkeit, etc.) zu prüfen, führen wir vorab ein Vorgespräch. In der Regel bestehen mehrere Wochen Wartezeit auf einen Platz in der Tagesklinik. Anmeldung dafür unter 02932-980-243701.

### Tiergestützte Therapie

Einmal die Woche besucht die ausgebildete Therapiebegleithündin Pearl die Klinik und unterstützt die therapeutische Arbeit.



### Zum Schluss noch das Thema Anmeldung und Aufnahme

Es empfiehlt sich, bevor man sich für eine stationäre Behandlung entscheidet, mit der/dem Hausarzt\*in bzw. ambulant behandelnden Psychiater\*in zu sprechen, ob alle ambulanten Möglichkeiten ausgeschöpft sind. Wenn die ambulante Behandlung nicht ausreicht, dann lassen Sie sich von dem/der Arzt\*in eine stationäre Einweisung geben und machen unter 02932-980-243701 einen Aufnahme-termin aus.

Akute Notfälle können sich jederzeit in der Klinik vorstellen, werden dann aber i.d.R. zunächst in der geschützten Station behandelt.

### Flyer im Rahmen der Serie

#### „Fragen an den Psycho-Doc“

- No. 01: Wie finde ich Schlaf ohne Schlaftabletten?
- No. 02: Risiken von Schlaf- und Beruhigungsmitteln
- No. 03: Wie erkenne und bewältige ich Depressionen?
- No. 04: Demenz – wie beginnt sie, wie geht man damit um?
- No. 05: Gegen den Willen in die Psychiatrie – geht das?
- No. 06: Delir im Alter – verwirrt im Krankenhaus
- No. 07: Alkoholabhängig – wenn Alkohol Probleme macht
- No. 08: Schizophrenie – Ursachen, Diagnose, Behandlung
- No. 09: Persönlichkeitsstörung – eine Diagnose wie ein Schimpfwort

**No. 10: Was erwartet mich in der Psychiatrie – was erwartet man von mir in der Psychiatrie?“**

### Klinikum Hochsauerland

Das Klinikum verfügt über 927 Betten an den vier Standorten Neheim, Arnsberg, Hüsten und Meschede. Mit 32 Fachkliniken und vier Instituten kann ein großes Leistungsspektrum abgebildet werden. Circa 2.800 Mitarbeiter versorgen rund 40.000 stationäre und 100.000 ambulante Patienten pro Jahr.

### Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Die Klinik am Standort St. Johannes-Hospital in Neheim verfügt über 60 stationäre Betten sowie eine Tagesklinik mit 20 Betten. Die Klinik ist Pflichtversorger für die Städte Arnsberg, Ense, Sundern und Wickede. Pro Jahr werden jeweils rund 1.000 Behandlungen ambulant und stationär durchgeführt. Die durchschnittliche stationäre Behandlungsdauer liegt bei 23 Tagen.

Es besteht eine gute Vernetzung mit den komplementären Einrichtungen. Es arbeiten an der Klinik Beschäftigte mit tiefenpsychologischer-, systemischer- und mit verhaltenstherapeutischer Ausrichtung. Neben dem Chefarzt arbeiten mehrere Oberärzte und Assistenzärzte sowie Psychologen, Sozialarbeiter, Pflegekräfte, Ergotherapeuten und Sport- sowie Physiotherapeuten an der Klinik.

### KONTAKT



### Klinikum Hochsauerland

St. Johannes-Hospital Neheim  
Ein Unternehmen der Alexianer und der St. Johannes- und Maria-Stiftung

Klinik für Psychiatrie,  
Psychotherapie und Psychosomatik  
Klinikum Hochsauerland GmbH  
Springufer 7  
59755 Arnsberg  
psychiatrie@klinikum-hochsauerland.de

V.i.S.d.P. Dr. med. Rüdiger Holzbach,  
Chefarzt der Klinik für Psychiatrie,  
Psychotherapie und Psychosomatik.



## Klinikum Hochsauerland

St. Johannes-Hospital Neheim  
Ein Unternehmen der Alexianer und der St. Johannes- und Maria-Stiftung



## FRAGEN AN DEN PSYCHO-DOC

INFORMATIONSBLATT NO. 10



„WAS ERWARTET MICH IN DER PSYCHIATRIE – WAS ERWARTET MAN VON MIR IN DER PSYCHIATRIE?“

## „Was erwartet mich in der Psychiatrie – was erwartet man von mir in der Psychiatrie?“

Sie erwartet „WIR“. Wir – einen Teil davon sehen Sie auf dem Deckblatt – sind ein Team aus Ärzt\*innen, Ergotherapeut\*innen, Genesungsbegleiter\*innen, Medizinischen Fachangestellten, Pflegekräften, Physiotherapeut\*innen, Psycholog\*innen und Sozialarbeiter\*innen.

Unser Ziel: Stabilisierung Ihrer seelischen Gesundheit und, wo notwendig, Organisation von Unterstützung nach Ihrer Entlassung.

Um dies zu erreichen, haben wir ein großes Spektrum an Behandlungsangeboten und Unterstützungsformen.

Schwerpunkt unserer Behandlung ist die psychiatrische Krisenintervention bei allen Formen von psychiatrischen Erkrankungen. Dabei steht an erster Stelle die Diagnostik. Die einzelnen Behandlungsformen finden Sie im Anschluss in alphabetischer Reihenfolge. Sie lassen sich unterteilen in pharmakologische, physiotherapeutische, psychotherapeutische und soziotherapeutische Maßnahmen.

### Achtsamkeitstraining

Mit Achtsamkeit kann das Wohlbefinden gesteigert werden. Das Konzept stammt aus dem Buddhismus. Es bedeutet im Hier und Jetzt zu sein – und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Viele Menschen hängen mit ihren Gedanken an Problemen der Vergangenheit fest oder beschäftigen sich mit ihren Sorgen über die Zukunft. Wir möchten mit Ihnen üben, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und dabei die Dinge nicht zu bewerten.

### Akupunktur

Viele unserer Pflegekräfte haben eine Zusatzausbildung in Ohrakupunktur. Diese nutzen wir bei Unruhe, Schlafstörungen, Schmerzen oder Entzugserscheinungen und Suchtdruck.

### Ausgang

In den beiden offen geführten Station haben Sie in der Regel ab den ersten Tagen der Behandlung „freien Ausgang“, das heißt Sie können in den therapiefreien Zeiten die Klinik verlassen, in die Stadt gehen, sich mit Verwandten und

Freunden treffen. Im Verlauf der Behandlung, mit Besserung der Erkrankung, werden auch „Belastungserprobungen“ durchgeführt. Dabei sollen Sie sich im häuslichen Umfeld austesten, wie gut es Ihnen wieder geht, gegen Ende der Behandlung auch am Wochenende über Nacht.

### Behandlungsbeginn – Entschleunigung

Am Anfang der Behandlung bei uns steht die „Entschleunigung“. In dieser Phase wollen wir Sie näher kennenlernen und Ihnen die Möglichkeit geben zur Ruhe zu kommen, zu schauen, wo Sie stehen, was hinter Ihnen liegt, wo Sie hinwollen. Sie haben in dieser Zeit nur ein Basisprogramm, damit Sie genug Zeit für diese Phase der Selbstreflexion haben.

### Besuch

Besuch ist außerhalb der Therapiezeiten gern gesehen, die aktuellen Zeiten werden in der Station ausgehängt. Für Besuch von Kindern in der geschützten Station bestehen Einschränkungen. Bitte im konkreten Fall mit dem Team ab sprechen.

### Diagnostik

Am Anfang steht das ärztliche bzw. psychologische Aufnahmegespräch über aktuelle Beschwerden, Krankheitsgeschichte, aktuelle Lebenssituation und Biografie sowie die körperliche und neurologische Untersuchung (je nach Verfassung des Betroffenen werden einzelne Untersuchungen auf einen späteren Zeitpunkt verschoben). Zur Basisdiagnostik gehören bei uns auch Blutuntersuchung und EKG. Bei einer Ersterkrankung wird dies ergänzt durch Bildgebung vom Kopf (CCT, cMRT) und EEG. Bei entsprechendem Verdacht auf eine entzündliche Hirnerkrankung führen wir auch Lumbalpunktionen durch (Nervenwasser-Untersuchung). Bei Verdacht auf eine durch eine körperliche Erkrankung hervorgerufene Störung, können wir auf die diagnostischen Möglichkeiten der anderen Kliniken des Klinikums zurückgreifen.

Wo möglich und gewünscht, lernen wir gerne Ihre Angehörigen kennen – um deren Sicht und Einschätzung zu hören und ggf. notwendigen Unterstützungsbedarf abzustimmen. Die Diagnostik ergänzen wir gezielt durch Fragebögen und neuropsychologische Testungen.



### Entspannung

Sich entspannen zu können, ist wichtig zur Prävention psychischer Erkrankungen und zur Behandlung. Wir möchten Sie mit verschiedenen Techniken (z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Traumreise, Yoga, Meditation) bekannt machen, damit Sie die für Sie passende Methode finden. Es empfiehlt sich, dass im Anschluss die Lieblingsform über VHS-Kurse oder Selbstlernmanuale (Bücher, elektronische Medien) richtig gelernt und eingeübt wird.

### Entzug

Wenn Alkohol, Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmittel oder illegale Drogen zu viel und zu lange genommen wurden, muss zunächst der Entzug von diesen Präparaten erfolgen. Wir nutzen dafür Medikamente und Ohr-Akupunktur, um den Entzug möglichst symptomarm und komplikationsfrei zu gestalten.

### Ergotherapie

Die Ergotherapie soll Sie dabei unterstützen, im Alltag wieder aktiv zu werden (persönliches und gesellschaftliches Recovery). In der klassischen Ergotherapie können Sie mit unterschiedlichen Materialien (z.B. Farben, Ton, Holz, Speckstein, Seidentüchern) Ihre Gefühle ausdrücken oder Problemkonstellationen darstellen, aber auch neue oder wiederentdeckte Wege zu einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung kennenlernen.

Durch kognitives Training („Gehirnjogging“) oder durch Training von Alltagstätigkeiten wird die Autonomie z.B. bei dementiellen Syndromen gefördert. Darüber hinaus vermitteln unsere Ergotherapeut\*innen auch das Metakognitive Training (siehe Psychotherapie) und andere gruppentherapeutische Konzepte, um die Zufriedenheit mit der eigenen Alltagsgestaltung und Leistungsfähigkeit zu steigern.

### Kinder

Viele unserer Patient\*innen haben jüngere Kinder. Die Erkrankung eines Elternteils ist für die Kinder oft eine Belastung, erfordert z.B. mehr Verantwortungsübernahme, als für die Altersstufe angemessen ist oder bedeutet, dass sie mit ihren Bedürfnissen zu kurz kommen. Wir arbeiten deshalb eng mit den Trägern von Jugend- und Familienhilfe in unserer Region sowie den Jugendämtern zusammen, um ggf. auch hier Hilfen und Unterstützung zu vermitteln. Darüber hinaus bieten wir eine Gruppe an, bei der Patient\*innen ihre Rolle als Eltern reflektieren können, mit dem Ziel, dass ihre Kinder gesund heranwachsen.

### Milieuherapie

Besser wäre der sperrige Begriff „Stationsatmosphäre-Therapie“. Das Miteinander unter den Patient\*innen ist ein zentrales Behandlungselement psychiatrischer stationärer Behandlung. Niemand versteht so gut wie ein anderer Betroffener, was eine psychische Erkrankung an Problemen und Belastungen hervorruft. Dieses Verständnis untereinander und die Rücksichtnahme auf Einschränkungen, ohne sich erklären zu müssen, ist eine enorme Entlastung. Vielfach führen psychische Erkrankungen zu sozialem Rückzug und Vereinsamung. Das von uns geförderte Miteinander in der Station übt den Austausch und macht gute Laune. Die Gestaltung der Station, z.B. mit jahreszeitlicher Dekoration, unterstützt dies.

### MKT – Metakognitives Training

MKT bieten wir für verschiedene Krankheitsbilder an. Es ist eine Unterform der Verhaltenstherapie, bei der automatische Gedanken, Denkverzerrungen und Gefühle aufgezeigt und modifiziert werden.



### Pharmakologische Behandlung

Medikamente haben insbesondere bei schweren psychischen Erkrankungen eine hohe Bedeutung. Psychopharmaka, das ist die Sammelbezeichnung für alle Medikamente, die zur Behandlung von psychischen Störungen dienen, setzen wir in Absprache mit dem\*r Patient\*in ein, um das bei vielen psychischen Erkrankungen bestehende Ungleichgewicht an Neurotransmittern (Botenstoffe) im Gehirn zu normalisieren. Die Präparate sind besser verträglich als oft angenommen. Da die Medikamente in der Regel über die stationäre Behandlung hinaus eingenommen werden müssen, ist eine gute Verträglichkeit neben der guten Wirksamkeit auch aus unserer Sicht oberstes Ziel bei der Medikamentenauswahl.

### Physiotherapie

In begrenztem Umfang können wir auf die Physikalische Therapie des Klinikums zurückgreifen und bei gegebener Indikation Massage, Fango oder Heißluft-Therapie anbieten.

### Psychoedukation

Psychoedukation dient der Wissensvermittlung über die Erkrankung und den Umgang damit. Wir gehen davon aus, dass ein\*e gut informierte\*r und geschulte\*r Patient\*in besser mit seiner Erkrankung und den damit verbundenen Auswirkungen umgehen kann.