



ANGEBOT THERAPIEN

PSYCHOSOMATIK -
PSYCHIATRIE

DAS INNERE GLEICHGEWICHT WIEDERHERSTELLEN

Schlechter Schlaf, Erschöpfung, Niedergeschlagenheit oder Konzentrationsstörungen kommen bei jeder Person mindestens einmal im Leben vor.

Hinter diesen Symptomen können jedoch ernsthafte psychische, neurologische oder hormonelle Erkrankungen stecken. Nach einer ersten Abklärung erstellen wir für jeden Betroffenen ein individuelles Profil und richten die Therapie gezielt auf die individuellen Bedürfnisse aus. Wir setzen dabei auf eine Kombination aus Psychotherapie, Bewegungs- und Körpertherapie, Physiotherapie und den Einsatz von schonenden Medikamenten.

Die Wirksamkeit dieses integrativen Konzeptes ist wissenschaftlich belegt und hat sich vielfach bewährt. Die Psychotherapie wird als Einzel- oder Gruppentherapie durchgeführt. Auf Wunsch werden Paar- und Familiensitzungen angeboten.

In dieser Broschüre finden Sie einen Überblick über das breite Therapiespektrum, das ausschliesslich unseren Patientinnen und Patienten in der Abteilung Psychosomatik - Psychiatrie zur Verfügung steht. Den Beschrieb des



restlichen Therapieangebots finden Sie in der allgemeinen Broschüre „Angebot Therapien“.

Es ist mir und dem Seewis-Team ein Anliegen, Sie in einer familiären Atmosphäre zurück in ein selbstbestimmtes Leben zu begleiten. Dafür setzen wir uns jeden Tag ein.

Prof. Dr. med. Dr. Martin Keck
Co-Leitung Ärztliche Direktion
Chefarzt Psychosomatik - Psychiatrie



EINZELTHERAPIEN

PSYCHOTHERAPEUTISCHE GESPRÄCHE

In den psychotherapeutischen Gesprächen werden zunächst gemeinsam mit den Betroffenen Ziele für den Aufenthalt definiert. Im Verlauf findet eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und den Faktoren, die zum jetzigen Zustandsbild geführt haben, statt. Langfristig sollen die Handlungsmöglichkeiten erweitert werden, so dass sich die Lebensgestaltung zum Positiven verändert.

PSYCHOSOMATISCHE PFLEGE-SPRECHSTUNDE

Die psychosomatische Medizin zeigt, dass gesundheitliche Leiden in der Regel von psychosozialen und körperlichen Komponenten beeinflusst werden. Sie ist ein Modell, das biologische, psychische und soziale Faktoren gleichwertig in der Abklärung und Behandlung individueller gesundheitlicher Leiden berücksichtigt. Bei Bedarf wird in Absprache mit den Patientinnen und Patienten auch das persönliche Umfeld in die Abklärung und Behandlung einbezogen.

In mehreren Sitzungen steht die ganzheitliche medizinisch-psychiatrische, psychotherapeutische Diagnostik, die psychosomatische Pflege sowie die Aufklärung über die komplexen Zusammenhänge zwischen Soma und Psyche im Vordergrund.

Dank der Kooperationen und der räumlichen Nähe zur Psychiatrischen Spitex können wir sehr rasch Zusatzen-

gebote und Nachsorge in Auftrag geben. Gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten formulieren wir individuelle Behandlungsziele und definieren den weiteren Therapieverlauf. Psychotherapeutische und medikamentöse Behandlungen sowie spezifische oder allgemeine psychosoziale Beratungsangebote können indiziert sein. Diese Sprechstunde bildet eine Schnittstelle zwischen der somatischen und psychosomatischen Pflege. Eine tägliche Liste zum Eintragen in die Sprechstunden liegt an der Rezeption im Haus Schesaplana aus.

ATEM- UND KÖRPER-THERAPIE (EINZEL)

Individuelle Atem- und Körperübungen, sowie spannungsausgleichende Atembehandlungen auf der Liege unterstützen den Therapieprozess. Atem, Widerstände, Verspannungen und Blockierungen werden wahrgenommen, erkannt und sorgfältig gelöst. In diesem Prozess öffnet sich Raum für Gefühle und die damit verbundenen Verletzungen und Bedürfnisse. Das Bewusstsein des eigenen Raumes, Abgrenzung, Selbstfürsorge und Widerstandskraft werden erarbeitet. Der Atem kann wieder Raum einnehmen und findet seinen Rhythmus. Daraus kann Halt und Sicherheit, Vertrauen, Wohlspannung und Gelassenheit erfahren werden.



GRUPPENTHERAPIEN

STRESS UND RESILIENZ

Diese Gruppe steht ganz im Zeichen des Stresses. Wir gehen den Fragen nach: Was ist Stress? Wie entsteht er? Welche Auswirkungen hat er auf unseren Körper und wie können wir Stress beeinflussen? Über sieben Module wird Theorie vermittelt, Informationen gemeinsam erarbeitet und ganz praktische Massnahmen im Umgang mit Stress erlernt/ eingeübt.

ANGST

Diese Gruppe steht im Zeichen der Angstphänomene. Wir stellen uns der Angst gemeinsam und befassen uns theoretisch mit deren Ursachen, Auslöser und Verstärkungsmechanismen. Zusätzlich sollen nach kurzem theoretischem Input praktische Massnahmen im Umgang mit der Angst erlernt/ eingeübt werden.

DEPRESSION

Die Gruppe steht im Zeichen der depressiven Symptomatik. Neben der Auseinandersetzung mit depressiven Symptomen und der Diagnose Depression, beschäftigen wir uns mit möglichen Ursachen und Risikofaktoren. Weiter werden Behandlungsmöglichkeiten und Strategien zur Vergrösserung der eigenen Einflussnahme besprochen. Zuletzt wird die Rückfallprophylaxe mit Frühwarnsymptomen und Vorgehen im Notfall beleuchtet. Zentral ist neben der Wissensvermittlung der Austausch zwischen den Teilnehmern sowie die Selbstreflexion.

BEWEGUNGSTHERAPIE

Jede Patientin und jeder Patient erhält ein individuelles Bewegungsprogramm durch die Physio- und Bewegungstherapeuten. Einen Überblick über die verschiedenen Gruppen- und Einzelangebote erhalten Sie in unserer allgemeinen Therapiebroschüre.

ERGOTHERAPIE

In der Ergotherapie steht die Betätigung, etwas mit den Händen erschaffen und das Erleben der Selbstwirksamkeit im Fokus. In einem therapeutischen Prozess wird an einem individuellen Werkprojekt gearbeitet. Dabei steht das Kennenlernen neuer Techniken, experimentieren mit Materialien und Farben sowie das Ausloten eigener Ressourcen im Zentrum. Die Gruppe bietet Raum, das in anderen Therapien Gelernte kreativ umzusetzen und fördert den persönlichen nonverbalen Ausdruck.

ACHTSAMKEIT

Achtsam und glücklich sein, haben signifikante positive Zusammenhänge. Achtsam sein im täglichen Leben kann verhelfen, präsent und wertfrei zu sein. In diesem täglichen Angebot lernen Sie Übungen zur Achtsamkeit kennen und dadurch eine weitere Möglichkeit, wie Sie Einfluss auf Ihren Körper nehmen können.



GRUPPENTHERAPIEN

PROGRESSIVE MUSKEL- ENTSPANNUNG PMR

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein sogenanntes aktives Entspannungsverfahren: In einfachen, leicht zu erlernenden Übungen werden nacheinander einzelne Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt. Durch diesen Kontrast von Anspannung und Entspannung werden sofort intensive Entspannungsempfindungen (z.B. Schwere- und Wärmegefühle) hervorgerufen. Die Wirkung der Übungen beschränkt sich aber nicht nur auf die Muskulatur, sondern weitet sich auch auf das Nervensystem und den Kreislauf aus. Ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelassenheit kann sich einstellen.

AUTOGENES TRAINING

Der Weg zur Entspannung führt beim Autogenen Training (AT) über die Suggestion, die Beeinflussung einer Vorstellung oder Empfindung. Sie lernen, sich selbst durch Autosuggestion – der Selbstbeeinflussung zu entspannen. Durch die Verbindung von bestimmten Vorstellungen und Formeln (z.B. ich bin ruhig – ich bin angenehm schwer – ich bin angenehm warm), lernen Sie, allmählich Einfluss zu nehmen auf den Organismus, auf Muskeln, Kreislauf und Nervensystem und gezielte körperliche Entspannungsreaktionen bei sich selbst herbeizuführen.

THEMENZENTRIERT

Das Ziel der Gruppe ist das gemeinsame Besprechen von und Auseinandersetzen mit einem selbstgewählten Thema. Dabei sollen die persönlichen Anliegen der Teilnehmenden mit Unterstützung der Gruppe bearbeitet und ein Erfahrungsaustausch angeregt werden.

ATEM- UND KÖRPER- THERAPIE (GRUPPE)

Der Atem reagiert unmittelbar auf innere und äussere Einflüsse. Vor Freude atmen wir leicht und weit, bei Erleichterung atmen wir auf und bei einem Schrecken halten wir den Atem an. Ist ein Ereignis besonders stark oder halten ungünstige Ereignisse lang an, kann sich der veränderte Atemrhythmus verfestigen. Die Veränderung wird chronisch und belastet die körperliche und psychische Verfassung. Ziel der Atemarbeit ist eine Vertiefung und Verbesserung der natürlichen Atmung. Der Weg führt über die Wahrnehmung des Körpers, des Atems, der Schwerkraft und über die Orientierung der Sinne. In den Gruppenstunden wird der Atem mit geeigneten Übungen im Sitzen, Stehen, Liegen und Gehen angeregt, gelöst und vertieft. Dabei wird die beruhigende, entspannende sowie auch stärkende Wirkung des Atems erfahren. Möglichkeiten für die Umsetzung und einfache Anwendung im Alltag werden erarbeitet.



GRUPPENTHERAPIEN

TANZTHERAPIE

Tanz- und Bewegungstherapie ist eine körperorientierte Psychotherapie. Sie geht von einem ganzheitlichen Menschenbild aus und ist bestrebt, die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele wieder bewusster und spürbar zu machen. Die Arbeit mit dem Körper ermöglicht: Verhaltensmuster bewusster erkennen, bessere Umgang zur inneren Gefühlswelt, Nähe-Distanzthemen, Selbstbild und Selbstwert stärken, berühren und berührt werden, Freude und Spass am Bewegen. Die positiven Selbsterfahrungen können im Körper verankert werden und Heilung bewirken auf allen genannten Ebenen. Die Arbeitselemente sind: Atem- und Körperarbeit, Tanz und Bewegung zu Musik, Achtsamkeitstraining, Ressourcenarbeit, intuitives Malen, Stimme/Singen, Entspannung und Imaginationsreisen.

IMAGINATION

Positive innere Bilder helfen, zur Ruhe zu kommen. Sie verschaffen Stärke und zeigen neue Möglichkeiten des Fühlens und Erlebens auf. Positive Imaginationen sind innere Vorstellungsbilder, die unsere Selbstheilungskräfte ansprechen und aktivieren. Ähnlich wie bei Tagträumen, in denen man sich an bekannte Wohlfühlorte zurückzieht, entsteht inneres Erleben. Die Imagination gehört zu den ressourcenorientierten Entspannungsverfahren.

Die inneren Bilder können helfen, sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und innere Sicherheit aufzubauen. Sie verschaffen Stärke und spenden Trost. Es ergeben sich neue Möglichkeiten des Wahrnehmens, Fühlens, Handelns und der Veränderung.

OHRAKUPUNKTUR

Akupunktur ist eine Methode aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und wird seit mehreren Tausend Jahren zur Heilung von Erkrankungen und Linderung von Beschwerden eingesetzt. Unabhängig von Substanzabhängigkeit bestehen gute Erfahrungen bei Menschen, die unter Stress, Angst, Schlafstörungen und Unruhe leiden, vor allem begleitend zu einer üblichen allgemein-psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlung.



VORTRÄGE

STRESS

Eine Stressreaktion bedeutet, dass der Körper vorbereitet wird, um eine Situation zu bewältigen und das Überleben zu sichern. In diesem Vortrag wird vermittelt, was das genau bedeutet, welche Anteile im Körper dazu gehören, welche Auswirkungen andauernder Stress auf das Individuum haben kann, was nach einem Stresserleben wichtig ist und wie Wohlbefinden und Gesundheit erhalten bleiben können.

SCHLAF

Rund ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir. Ausreichend guter Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für das körperliche und psychische Wohlbefinden. Doch was ist guter Schlaf? Und was hilft bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen? Im Vortrag erhalten Sie wertvolle Erklärungen zum gesunden und gestörten Schlaf und es werden Möglichkeiten zur Verbesserung der Schlafqualität besprochen.

SELBSTFÜRSORGE

Leben Sie schon oder funktionieren Sie noch? Im Vortrag erhalten Sie Informationen zu verschiedenen alltagsnahen Aspekten der Selbstfürsorge. Das Ganze wird mit einer praktischen Selbstmitgefühlsübung abgerundet.

BURNOUT / ERSCHÖPFUNG

Durch andauernden Stress ausgelöste Erkrankungen gehören heute zu den weltweit schwerwiegendsten und bedeutendsten Krankheitsbildern.

Burnout – das «Ausgebranntsein» oder «Erschöpftsein» – ist ein Risikozustand, aus dem sich schwerwiegende Stressfolgeerkrankungen entwickeln mit negativen Folgen für die psychische und körperliche Gesundheit.

RESILIENZ

Resilienz oder auch psychische Widerstandsfähigkeit wird durch sieben Faktoren determiniert, die vorgestellt werden. Diese Faktoren helfen dabei zu verstehen, warum manche Menschen aus Krisen gestärkt gehen können und andere sich völlig überfordert fühlen. Der theoretische Vortrag wird mit praktischer Übungseinheit ergänzt.

ACHTSAMKEIT

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen“: Definition nach J. Kabat Zinn. Die zentralen Grundprinzipien – Verwurzelung im Hier & Jetzt, Akzeptanz, Offenheit für die Erfahrungen – unterstützen Sie dabei, den Herausforderungen im Alltagsleben gelassener entgegenzutreten. Der theoretische Vortrag wird mit regelmässigen, praktischen Übungseinheiten ergänzt.

ANGST

Eine Angststörung liegt vor, wenn die Ängste ohne wirkliche Bedrohung auftreten oder auch nach Beseitigung einer realen Bedrohung andauern. Wenn sie zu lange, unangemessen stark und zu häufig auftreten, mit körperlichen Beschwerden oder mit einem Verlust der Kontrolle über Auftreten und Verlauf sowie mit einem starken Leidensdruck verbunden sind, ausgeprägte Erwartungsängste („Angst vor der Angst“) zur Folge haben oder zur Entwicklung eines Vermeidungsverhaltens im Umgang mit objektiv ungefährlichen Situationen führen.

KOMMUNIKATION

Gewaltfreie Kommunikation geht von der Annahme aus, dass die meisten zwischenmenschlichen Konflikte ihre Ursache darin haben, dass wir in Dialogen unsere Bedürfnisse durch eine wertende und verurteilende Sprache falsch kommunizieren. Nur wenn wir fähig sind, die Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten des Gegenübers wahrzunehmen, können wir ein Nein akzeptieren oder ein respektvolles Streitgespräch führen.

PSYCHOKARDIOLOGIE – WIE HERZ UND HIRN SICH GEGENSEITIG BEEINFLUSSEN

Die Verbindungen zwischen unserem Herzen und unserer Psyche beziehungsweise unserem Gehirn sind vielfältig und werden unter anderem durch den Vagusnerv vermittelt.

Chronischer Stress, Burnout oder eine Depression sind daher wie erhöhtes Cholesterin, Bluthochdruck oder



VORTRÄGE

Diabetes wesentliche Risikofaktoren für einen Herzinfarkt. Umgekehrt löst ein Herzinfarkt in bis zu 60% eine Depression oder eine Angsterkrankung aus, in 15% kann sich eine posttraumatische Belastungsstörung entwickeln. Die Herz-Hirn-Verbindung bedeutet:

- ▶ Psychische Symptome können wesentlich als Risikofaktoren zur Entstehung einer Herzerkrankung beitragen.
- ▶ Psychische Symptome können den Verlauf einer Herzerkrankung negativ beeinflussen.
- ▶ Psychische Symptome können durch die Herzerkrankung ausgelöst oder verstärkt werden und verschlechtern in der Folge den Verlauf der Herzerkrankung bedeutend.

prinzip der Verstärkung der Nervenbotenstoffe Serotonin, Noradrenalin und Dopamin. Lange gingen Fachpersonen davon aus, dass die Wirkung der Antidepressiva lediglich auf der Erhöhung der Konzentration dieser Botenstoffe (Neurotransmitter) im Gehirn beruht. Heute wissen wir, dass auch die Normalisierung der Stresshormonaktivität eine wichtige Komponente davon ist.

PHARMAKOLOGIE

Welche Medikamente zur Behandlung von Depression, Angsterkrankungen oder anderer Stressfolgerkrankungen gibt es und wie wirken Sie? Welchen Stellenwert haben pflanzliche Heilmittel, die Phytotherapeutika? Antidepressiva beruhen nahezu alle auf dem vor über 60 Jahren von Roland Kuhn in der Schweiz entdeckten Wirk-



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Durch eine zentral gesteuerte Terminplanung erstellen wir für Sie ein individuelles Behandlungs- und Rehabilitationsprogramm.

Die Basis dafür bildet die erste Abklärung, die zu Beginn Ihres Aufenthaltes bei uns durchgeführt wird.

TAGESPROGRAMM

Ihr Tagesprogramm für den kommenden Tag liegt am Vorabend in Ihrem Fach bereit.

Sollte Ihnen etwas am Programm nicht zusprechen, wenden Sie sich bitte an Ihren zuständigen Arzt / ihre zuständige Ärztin oder an Ihre psychiatrischen Therapeuten, die für die Verordnung der Therapien zuständig sind.

MEDIKAMENTENKARTE

Bitte bringen Sie bei allen Terminen Ihre Medikamentenkarte inkl. Medikamentendoset und gegebenenfalls weitere Dokumente wie Blutzuckerbüchlein, INR-Karte usw. mit.

ABMELDUNG

Grundsätzlich zählen die geplanten Therapien zum Pflichtprogramm. Abmeldungen müssen begründet werden und können beim Empfang der Medizin im Hauptgebäude erfolgen.



Rehaklinik Seewis

Schlossstrasse 1

7212 Seewis Dorf

+41 81 307 52 52

info@rehaklinik-seewis.ch

www.rehaklinik-seewis.ch