

Therapeutisches Programm in der Tagesklinik

Morgenrunde: Wir fragen Sie Montag- und Donnerstagmorgen nach Ihrer momentanen Stimmung, wie sie geschlafen haben und was sie am Vortag nach der Tagesklinik noch gemacht haben. So können wir uns schon bei Tagesbeginn ein Bild von Ihrem aktuellen Befinden machen und gegebenenfalls rasch handeln. Natürlich besteht auch unabhängig von der Morgenrunde die Möglichkeit über

Positiver Tagesrückblick: Jeden Abend lassen wir den Tag noch mal gemeinsam positiv ausklingen. Sie haben Gelegenheit, in der Gruppe kurz zu erzählen, was heute aus dem Therapieangebot oder den Gruppenerleben hilfreich für Sie gewesen ist, was ihre Pläne für den Abend sind und mit welcher Stimmung sie nun die Tagklinik verlassen.

Regelmäßige Spaziergänge: Jeden Dienstag und Freitagmorgen, sowie zu gruppenspezifischen Zeiten werden Spaziergänge begleitet durchgeführt. Hintergrund ist die gut belegte Wirkung regelmäßiger moderater Bewegung auf die Stimmung, den Schlaf und das allgemeine Befinden hat. Zudem wird dabei die Möglichkeit gegeben, die nähere Umgebung der Tagklinik achtsam zu erkunden. Da die Spaziergänge bei allen Wetterbedingungen durchgeführt werden, sind Sie aufgefordert sich mit passendem Wetterschutz wie etwa einer Regenjacke auszustatten.

Therapeutische Laufgruppe: Studien zeigen, dass regelmäßiges Joggen einen ähnlich antidepressiv-therapeutischen Effekt wie Psychopharmaka haben kann. Daher gehen wir einmal in der Woche gemeinsam in der Gruppe Joggen, um neben der Steigerung der körperlichen Fitness auch den stimmungsaufhellenden Effekt von Bewegung zu nutzen. Gleichzeitig können sie in der Laufgruppe auch lernen, ihre Grenzen wahrzunehmen und zu kommunizieren. Es gibt kein „ideales“ Lauftempo, wir passen uns dem Fitnesszustand jedes Einzelnen an. Die Teilnahme an der Laufgruppe wird angeordnet, wenn aus psychotherapeutischer oder medizinischer Sicht ein therapeutischer Nutzen zu erwarten ist. Voraussetzung zur Teilnahme an der Gruppe: Laufklamotten und Laufschuhe.

Counseling: Eine durch Mitpatient*innen oder Pflegepersonal moderierte Gruppe nach festen Gesprächsregeln, in der Problemstellungen in Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen vorgetragen, besprochen und reflektiert werden können. Die genaue Gesprächsstruktur dazu finden Sie in jedem Gruppenraum.

PME: PME steht für *Progressive Muskelentspannung* nach Jacobsen und wird in der Tagklinik als Gruppenangebot indikativ angeboten, also wenn dies aus psychotherapeutischer Sicht sinnvoll ist. Durch kontrolliertes Anspannen und Entspannen einzelner Muskelpartien sollen Körper und Geist zur Ruhe kommen. Wir bringen Ihnen diese Entspannungsmethode im Sinne eines Kurses bei, üben sollten Sie dann regelmäßig zu Hause.

Die **Basisgruppe** ist eine psychoedukative Gruppe für Patient*innen im Essstörungsprogramm.

Wichtige übergeordnete Ziele der Gruppe sind u.a.:

- Normalisierung des Essverhaltens
- Umfangreiche Vermittlung von Wissen rund um die Themen Ernährung, Gewicht, Körperbild und Essverhalten
- Symptome und Auswirkungen von Essstörungen verstehen und einordnen
- Stärkung der Motivation hin zu einem Leben ohne Essstörung
- Verständnis für die Erkrankung, mein eigenes Erklärungsmodell erarbeiten
- Körperakzeptanz
- Herausarbeitung individueller Ziele und Werte im Leben, unabhängig von der Symptomatik

Die **Wochenzielgruppe** können Sie dafür nutzen, ihre Therapieziele in kleine und realistische Schritte zu unterteilen. Auch lernen Sie sich für das Erreichen dieser Schritte zu belohnen und bereits „kleine“ Erfolge zu feiern. Durch die Wochenzielgruppe kann ich lernen:

- auf meine Ziele selbstständig hinzuarbeiten und nicht darauf zu hoffen, dass meine Wünsche durch Zufall in Erfüllung gehen
- mich selbstwirksam zu erleben, d.h. ich lerne schrittweise für mich schwierige oder herausfordernde Aufgaben anzufangen und zu Ende zu bringen
- mich nicht entmutigen zu lassen, auch wenn ich mein Ziel mal nicht erreicht habe
- mich zu belohnen und meine Anstrengungen und Bemühungen wertzuschätzen

Das übergeordnete Thema der **Fertigkeitengruppe** sind Emotionen. Fertigkeiten sind Strategien, um unangenehme Situationen besser bewältigen zu können, ohne sich langfristig zu schaden. Sie werden in dieser Gruppe mehr über den Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln lernen.

Mögliche Ziele in der Gruppe können sein:

- Eigene Emotionen besser wahrnehmen und benennen
- Auslöser für unangenehme Emotionen identifizieren
- Strategien zum Umgang mit unangenehmen Emotionen kennenlernen

Achtsamkeit ist die Basis aller Fertigkeiten und bedeutet, sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden und annehmenden Haltung zuzuwenden, unabhängig davon, ob etwas gerade angenehm oder unangenehm ist. Wichtige Ziele der Achtsamkeitsgruppe können sein:

- Üben, mehr in der Gegenwart und bei sich selbst zu bleiben
- Fokus auf die Fähigkeiten: wahrnehmen, beschreiben und teilnehmen
- Üben, eine nicht wertende und akzeptierende Haltung einzunehmen

Im wöchentlich stattfindenden **Einzelgespräch** spinnen Sie gemeinsam mit ihrem/ ihrer Bezugstherapeuten/-in den roten Faden für Ihre Behandlung:

- Wir arbeiten individuelle Ziele und Werte im Leben, unabhängig von der Symptomatik heraus
- Wir erarbeiten ein individuelles Erklärungsmodell
- Wir erarbeiten gemeinsam konkrete kleine Schritte, die sie während Ihrer Behandlung unternehmen können, um Ihren Zielen näher zu kommen, z.B. neue Verhaltensweisen ausprobieren, Dinge wieder tun, die sie lange vermieden haben, etc.
- Wir nehmen Schwierigkeiten, die dabei auftreten, genau unter die Lupe und unterstützen bei der Suche nach Strategien und Lösungen, mit denen Sie ihr Ziel weiterverfolgen können.
- Zudem können während der Einzelgespräche je nach Bedarf diagnostischen Untersuchungen, Angehörigengespräche und die Aufklärung über ihre Diagnose stattfinden.

Kunsttherapie

- Bietet einen wertfreien Raum frei von Erwartungs- und Leistungsdruck, in dem Präsent da sein möglich ist
- Lädt ein vom Denken ins Tun zu kommen und den Anspruch auf Perfektion ruhen zu lassen
- Ermutigt beim Wahrnehmen, (wieder-) Entdecken und Stärken persönlicher Ressourcen
- Ermöglicht belastende Erfahrungen, symbolisch in der eigenen Art und Weise auszudrücken, aus der Distanz anzuschauen, zu begreifen und selbstbestimmt damit umzugehen.
- Regt zu spielerisch- experimentellem Handeln an, so dass verschiedene Blickwinkel eingenommen, Perspektiven verändert und neue Lösungsansätze entwickelt werden können.
- Initiiert und begleitet Veränderungsprozesse, z.B. durch Erweiterung, Fokussierung, in neue Zusammenhänge stellen
- Stärkt das Selbstvertrauen durch Erleben von Selbstwirksamkeit im schöpferischen Prozess

Die **Ergotherapie** findet an zwei Terminen zu je einer Stunde pro Woche statt. Am Mittwoch können Sie Materialien und handwerklich-gestalterische Techniken in der freien Werkgruppe ausprobieren. An den Freitagsterminen wird angeleitet ein Thema bearbeitet. Als Materialien stehen u. a. Ton, Speckstein, Origami, Dotpainting, Malen mit Acryl, Kreiden, Orimoto (Bücherfalten) zur Verfügung.

Therapeutische Ziele:

- Mit Hilfe von handwerklichen und gestalterischen Techniken an vorhandene Fähigkeiten anknüpfen, soziale Kontakte unterstützen, Aufmerksamkeitsprozesse anregen und neue Kompetenzen erlernen
- Vertraute Aktivitäten wiederentdecken und neue Hobbys erlernen
- Je nach Bedarf und therapeutischer Zielsetzung kann ergebnisorientiertes Arbeiten im Vordergrund stehen - etwa beim Herstellen von Töpferwaren. Hier liegt der Schwerpunkt auf zielorientiertem Handeln bis hin zum fertigen Produkt
- Es kann aber auch das reine Prozesserleben in den Vordergrund gerückt werden, wie etwa beim freien Arbeiten mit Ton, der rein spielerische Aspekt ist hier Ausgangspunkt für eine möglichst freie und kreative Gestaltung, Bewertungen wie "richtig" oder "falsch" haben hier keine Bedeutung

Die **Körpertherapie** ist Erleben von Bewegung mit und ohne Musik, mit und ohne Vorgaben. Die Übungen sind an sich sehr einfach auszuführen. Sie üben für sich, zu zweit und in der Gruppe. Sie haben die Möglichkeit beweglicher zu werden in allen Bereichen (Körper/Geist/Seele). Sie können mit angenehmen (z.B. gemeinschaftliches Erleben in der Gruppe, Freude am Ballspiel) und auch unangenehmen Vorgängen (z.B. Scham, Schmerz) in Kontakt kommen. Bitte nutzen Sie diese Erfahrungen bei Bedarf in Ihren Einzelgesprächen oder anderen Gruppen.

Geübt wird außerdem Körperwahrnehmung mit Hilfe von Atembetrachtung und Achtsamkeitsübungen und das Finden von Worten für diese Wahrnehmungen. Das soll Sie darin üben, mehr von sich selbst mitzubekommen und sich anderen besser mitteilen zu können.

Weiterhin kann Bewegung im Allgemeinen als Ressource wiederentdeckt werden.

Musiktherapie: Das musiktherapeutische Angebot in der Tagesklinik in Ingolstadt wird indikativ angeboten, d. h. Patient*innen können daran teilnehmen, wenn die Teilnahme psychotherapeutisch sinnvoll ist. Die 60-minütige Therapie findet jeden Freitag von 13:15 bis 14:15 statt. Sie können sich spielerisch an unterschiedlichen Instrumenten in der Gruppe ausprobieren. Dabei steht die spielerische, also ausdrücklich nicht leistungsorientierte Annäherung an das Musizieren im Vordergrund. Zentrales Mittel ist dabei das gemeinsame Improvisieren, wobei auch gemeinsames Hören von Musik eingesetzt werden kann.

Therapeutische Ziele:

- Grenzen in der Kommunikation und Interaktion kennen- und überwinden lernen
- Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen
- Ressourcenaufbau, Musik als bereicherndes Tätigkeitsfeld erkunden
- Konzentration und Aufmerksamkeit

Yoga

Psychische Wirkung: Das vegetative Nervensystem wird mit Hilfe von Atemtechniken und Entspannungselementen stimuliert, gezielte Übungen beruhigen und bringen den Körper wieder in Balance

- Stressreduktion
- Steigerung des Wohlbefindens
- Erleben tiefer Entspannung im Savasana
- Förderung der Konzentration

Physiologische Wirkung: Bewegungsübungen in Verbindung mit bewusster Atmung wirken sich ausgleichend auf den Körper aus, die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt, der Körper wird beweglicher.

- Lösen von Verspannungen
- Linderung von Kopf-/ und Rückenschmerzen
- Veränderung von Haltungsmustern
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Förderung des Gleichgewichts

Oberarztvisite: Jeden Mittwoch findet am Vormittag die ärztliche Visite statt. In dieser wird der Therapieverlauf und das aktuelle Befinden im Beisein der psychologischen Bezugstherapeuten und eines Vertreters des Pflegeteams besprochen und gegebenenfalls das weitere medikamentöse und therapeutische Vorgehen festgelegt. Auch besteht im Rahmen der Visite die Möglichkeit medizinische Fragestellungen zu klären.

Sozialdienst: Im Rahmen der tagesklinischen Behandlung erfolgt die sozialdienstliche Beratung in der Regel vor dem Hintergrund, dass diese zum Behandlungsprozess bzw. zur Entlassvorbereitung beiträgt.

Die Beratung kann

- zu allen persönlichen und finanziellen Angelegenheiten,
- zu Angelegenheiten Ihrer beruflichen Situation und
- im Hinblick auf die Situation nach der Entlassung stattfinden.

Die Ziele sind unter Anderem, die Sicherung der wirtschaftlichen, beruflichen und Wohnsituation, sowie Klärung der nachfolgenden Behandlung.

Das Erstgespräch beim Sozialdienst erfolgt zeitnah nach Ihrer Aufnahme in der Tagesklinik. Sie bekommen dafür einen Termin vom Pflegepersonal ausgehändigt. In diesem Termin wird anhand eines kurzen Anamnesebogens der „aktuelle“ Stand in den Bereichen Arbeit, Finanzen, Wohnen etc. erfasst und der Unterstützungsbedarf gemeinsam ermittelt. Jede weitere Terminvereinbarung erfolgt über das Pflegepersonal.