



Psychotherapie und Traumatherapie

Nachhaltige Psychotherapie

bei Depressionen - Ängsten - Selbstunsicherheit

ambulant - tagesklinisch - stationär



ASKLEPIOS

Fachklinikum Göttingen

Nachhaltige Behandlung Schritt für Schritt

Viele Menschen leiden an Störungen oder Beschwerden, die einen seelischen Hintergrund haben. Der Eine erlebt schreckliche Angst und mag seine Wohnung nicht mehr verlassen oder unter Menschen sein, ein Anderer fühlt sich bereits morgens nach dem Aufwachen niedergeschlagen und unfähig, den Tag zu bewältigen. Manche Menschen sind immer wieder auf quälende Weise selbstunsicher und ratlos.

All dies stellt sich nicht nur gelegentlich ein, sondern tritt bereits seit längerer Zeit auf - vielleicht sogar mit zunehmender Schwere.



Sie selbst oder ihr behandelnder Arzt haben vielleicht schon einmal darüber nachgedacht, welche Ursachen die Depressionen, die Ängste oder die Selbstunsicherheit bei Ihnen haben. Man weiß heute, dass - neben aktuellen äußeren Belastungen und neurobiologischen Faktoren - in erster Linie lebensgeschichtliche Erfahrungen an der Entstehung solcher Beschwerden beteiligt sind.

Das heißt:

Manche der Probleme, die Sie im Umgang mit sich selbst oder mit anderen Menschen haben, können Sie deshalb so schwer lösen, weil bestimmte Gefühle und Gedanken Sie immer wieder daran hindern. Diese haben oft etwas zu tun mit Erfahrungen, die Sie früher mit anderen Menschen gemacht haben.

Nehmen Sie sich ernst

Häufig sind Depressionen, Ängste oder Selbstunsicherheit also wichtige Hinweise auf ein grundlegendes seelisches Problem. Ohne eine psychotherapeutische Behandlung neigen diese Beschwerden dazu, an Ausmaß und Umfang zuzunehmen, zu chronifizieren und das Selbstgefühl zu zermürben.

Eine schwerwiegende Folge von unbehandelten Störungen ist es, sich mehr und mehr zurückzuziehen, depressiver und selbstunsicherer zu werden. Das führt bei vielen Menschen zu deutlichen Einschränkungen der Arbeitsfähigkeit und Lebensqualität. Häufig kommt es dann neben dem sozialen Rückzug auch zu Abhängigkeit von Bezugspersonen.

Was können wir für Sie tun?

Als nachhaltig wirksam hat sich bei der Behandlung von Depressionen, Ängsten oder der Selbstunsicherheit eine Form der Psychotherapie erwiesen, bei der Ihre Lebensgeschichte Grundlage der therapeutischen Überlegungen ist. Dieses Krankheitsverständnis nennt man „tiefenpsychologisch“ oder auch „psychodynamisch“.

Der Bereich Psychotherapie am Asklepios Fachklinikum Göttingen bietet Ihnen auf dieser Grundlage sowohl ambulante als auch stationäre und teilstationäre Behandlungen bei Depressionen, Ängsten und Selbstunsicherheit an.

Ambulanz

Sie können in unserer Ambulanz zunächst herausfinden, welche Form der Behandlung für Sie die Sinnvolle wäre. Wenn Sie diese Entscheidung für sich getroffen haben, werden wir Ihnen ein entsprechendes stationäres oder teilstationäres Behandlungsangebot machen.

Sehr häufig können Depressionen, Ängste und Selbstunsicherheit ambulant behandelt werden. In unserer Ambulanz werden psychotherapeutische Einzel- und Gruppenbehandlungen angeboten.

Das Verändern ausprobieren

Die Stationen und die Tagesklinik des Bereichs sind spezialisiert auf unterschiedliche Behandlungsziele. Welches das richtige für Sie sein könnte, werden wir vor der Aufnahme sorgfältig mit Ihnen beraten. Wir überlegen dabei mit Ihnen, welche Möglichkeiten, aber auch welche Grenzen für Veränderung Sie im Moment haben. Nicht geeignet sind unsere Behandlungsangebote, wenn Psychosen oder Suchterkrankungen im Vordergrund stehen.



Eine stationäre psychotherapeutische Behandlung ist vor allem dann sinnvoll, wenn aufgrund der Schwere der Erkrankung eine ambulante oder teilstationäre Therapie nicht ausreicht. Dann kann ein intensiveres Behandlungsprogramm in der geschützten Atmosphäre eines Krankenhauses notwendig sein. Nicht nur erfährt der Patient durch den Wegfall alltäglicher Verpflichtungen eine gewisse Entlastung; durch den Abstand von alltäglichen Belastungen und Verstrickungen wird er häufig erst in die Lage versetzt, sich produktiv mit inneren Konflikten oder krankheitsauslösenden Lebensumständen auseinanderzusetzen.



Integrierte stationäre Psychotherapie

Station 6

Wenn Sie in Ihrem Alltag immer wieder Zustände starker, unerträglicher innerer Anspannung erleben, die sie entweder gar nicht selber verändern können oder nur mit Mitteln und Verhaltensweisen, die problematisch und schädlich sind – dann könnten Sie Interesse daran haben, neue Methoden kennenzulernen, um sich selber besser zu steuern und innere Anspannung verringern zu können.

Wichtig ist auf dieser Station besonders das Üben. Sie kennen das vom Autofahren-Lernen: es reicht nicht, sich theoretisch damit zu befassen, ein Auto zu steuern - man muss es wieder und wieder üben, um es wirklich zu können. So ist es auch hier: das, was die Patienten in den verschiedenen „Fertigkeiten-Gruppen“ lernen, muss geübt werden, um hilfreich wirken zu können.

Station 11.2

Es kann auch sinnvoll sein, Ihre Erfahrungen im Kontakt mit anderen Patienten und mit dem Team im Stationsalltag dafür zu nutzen, aufmerksam zu werden für Ihr Erleben und Ihre Verhaltensweisen im Umgang mit sich selbst und mit Anderen. Dies ist auf dieser Station für die Behandlung wesentlich. Der Stationsalltag wird so zu einem Übungsfeld, in dem Sie neue, bekömmlichere Muster im Umgang mit sich selbst und Anderen entwickeln können. Das kann zunächst auch anstrengend sein - Sie werden aber spüren, wie die neuen Verhaltensweisen und Einstellungen sich positiv auf Ihr Selbstwertgefühl auswirken.

Mit einem einzelnen Menschen über seine Probleme zu sprechen, ist den meisten vertraut; die therapeutische Gruppe ermöglicht darüber hinaus den Austausch mit anderen Menschen, der fruchtbarer sein kann als viele sich das aufgrund ihrer bisherigen Erfahrungen vorzustellen wagen. Deshalb nimmt jeder Patient auf dieser Station neben der Einzeltherapie an einer Psychotherapeutischen Gruppe und an einer Stationsgruppe teil.



Für beide Stationen gilt

Die Einzeltherapie findet vom Beginn bis zum Ende der Behandlung beim selben Therapeuten statt; außerdem hat jeder Patient einen festen Ansprechpartner im Pflorgeteam.

Und: Vielleicht haben Sie schon selber gemerkt, dass Gespräche oft nicht genügen, um Veränderungen zu erreichen. Dann ist es wichtig, auf andere Weise Erfahrungen zu machen und so die eigenen Möglichkeiten (und Grenzen) besser kennen zu lernen. Dafür gibt es einige Behandlungsangebote, die bei uns ergänzend zur Einzel- und Gruppenpsychotherapie ihren wichtigen Platz haben: Die Ergo- und Gestaltungs-therapie und verschiedene körperorientierte Therapien.



Tagesklinische Behandlung

Die Tagesklinikbehandlung erlaubt es, abends und am Wochenende im vertrauten sozialen Umfeld zu verbleiben. Sie bietet Schutz und Struktur, um sich innerpsychisch zu entwickeln und fördert Eigenverantwortlichkeit und Selbstständigkeit in den alltäglichen Anforderungen.

Das Behandlungskonzept ist unserer stationären Psychotherapie vergleichbar. Dabei wird der Schwerpunkt auf die Förderung der Eigenständigkeit und Selbsthilfe gelegt und Unterstützung angeboten, wo sie notwendig ist.

Psychiatrisch-Psychotherapeutische Tagesklinik Göttingen

Kontakt

Psychiatrisch-Psychotherapeutische Tagesklinik
Ärztliche Leitung: Dr. Andrea Friedrichs-Dachale
Friedländer Weg 55, 37085 Göttingen
Tel.: (0551) 521399-0
Fax: (0551) 521399-18
E-Mail: sa-tk.goettingen@asklepios.com

Psychiatrisch-Psychotherapeutische Tagesklinik und Institutsambulanz Seesen

Kontakt

Psychiatrisch-psychotherapeutische Tagesklinik und Institutsambulanz Seesen
Ärztliche Leitung: Anja Visser
Tannenbusch 11, 38723 Seesen
Tel: (05381) 7440-80
Fax: (05381) 7440-81
E-Mail: tk-seesen.goettingen@asklepios.com



Kontaktaufnahme

Vor der eigentlichen Aufnahme möchten wir mit Ihnen ein Vorgespräch führen. Dabei können wir gemeinsam überprüfen, ob unsere Behandlungsmöglichkeiten tatsächlich geeignet sind, Ihnen zu helfen. Und auch Sie werden nach diesem Vorgespräch besser einschätzen können, was Sie bei uns erwarten können.

Haben Sie dann eine Aufnahme mit uns vereinbart, kann die Behandlung in der Regel bereits kurze Zeit später beginnen.

Um einen Vorgesprächstermin zu vereinbaren oder um Fragen zu den Behandlungsmöglichkeiten zu klären, können Sie uns montags bis freitags unter der Telefonnummer: (0551) 402 21 42 anrufen.

Chefarzt

Dr. med. Willy Herbold-Schaar

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie,

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Sekretariat Frau D. Fischer

Tel.: (0551) 402-2142

Fax: (0551) 402-2917

dani.fischer@asklepios.com

Kontakt

Asklepios Fachklinikum Göttingen Psychotherapie und Traumatherapie

Rosdorfer Weg 70

37081 Göttingen

Tel.: (0551) 402-2142

Fax: (0551) 402-2917

dani.fischer@asklepios.com

Zentrale Aufnahme

Tel.: (0551) 402-1000

Fax: (0551) 402-1007

aufnahme.goettingen@asklepios.com



Weiterführende Informationen

www.asklepios.com/goettingen

Gesund werden. Gesund leben.

www.asklepios.com