

# Therapieablauf

Unsere auf Sie individuell abgestimmte Mehrkomponenten-Therapie besteht aus medizinischer Beratung, Kurzzeitpsychotherapie einzeln und/oder in diagnosespezifischen Gruppen sowie Trainingsbehandlungen, Sport-, Ergo und Physiotherapie. Mit dieser Behandlung wollen wir Sie dazu anleiten, in einem möglichst stress- und angstfreien Rahmen aktiv, konsequent und frühzeitig Ihre Probleme anzugehen.

In einer ersten Einzeltherapie lernen Sie zuerst selber erkennen, wo Sie psychosomatische Probleme haben und wie Sie aktiv und in eigener Initiative auf diese einwirken können. Nach diesem ersten Schritt stehen Ihnen verschiedene Möglichkeiten offen:

## A) Die Einzelbehandlung

Hier geht es um die Wiederherstellung von früher vorhandenen Fähigkeiten oder die Erhaltung von Fähigkeiten zur Verhinderung von langfristigen Störungen.

Die Einzel-Rehabilitationstherapie besteht aus:

- medizinischer Diagnostik und Therapie
- therapeutischen Einzelgesprächen
- Desensibilisierung von belastenden oder angstausslösenden Ereignissen
- Erlernen von sozialen Fertigkeiten und Entspannungstechniken

Für Patienten in Einzelrehabilitation besteht zudem die Möglichkeit, sich an Gruppenaktivitäten zu beteiligen.

## B) Die ambulante 8-Wochen Intensivprogramme

Diese 8-Wochen-Spezialprogramme umfassen eine interdisziplinäre Behandlung mit ärztlichen und psychotherapeutischen Leistungen, diagnosespezifischer Gruppentherapie, Entspannungstherapie, psychomotorischer Therapie, sowie je nach Bedarf Physio-, Ergo- und Sporttherapie.

Die 8-Wochen-Intensiv-Rehabilitation beinhaltet mindestens folgende Bausteine:

- Eine ausführliche ärztliche Aufnahmeuntersuchung und medizinische Diagnostik
- 8 bis 16 psychotherapeutische Einzelsitzungen mit den effektivsten Verfahren zur Behandlung einer bestimmten Störung
- 24 psychotherapeutische Gruppensitzungen mit Personen, welche von der gleichen oder einer ähnlichen Störung betroffen sind
- 10 Sitzungen zum Erlernen eines wirksamen Entspannungsverfahrens und des Trainings sozialer Kompetenz
- 4 bis 8 Trainingsbehandlungen zur Förderung der Beobachtung von psychischen Vorgängen, und bei Bedarf zur Förderung der Konzentration, Feinmotorik und des Gedächtnisses sowie zum Abbau von Angst oder Fehlregulationen
- 16 Sport- oder/und Bewegungstermine in der Gruppe

- 16 Physiotherapie-Termine einzeln oder in Gruppen (Massagen, Bäder, Wirbelsäulengymnastik, etc.)
- 16 Ergotherapie-Termine in der Gruppe (z.B. zur Förderung der Leistungsfähigkeit, der Kreativität und Entspannung)

Daneben sind während der Behandlungszeit Freizeitaktivitäten mit anderen Patienten oder Freunden und Angehörigen geplant.

## **Therapiepläne**

Hier finden Sie Beispiele von Therapieplänen tagesklinischer Behandlungen über den ganzen Tag. Eine tagesklinische Behandlung nur am Nachmittag ist ebenfalls möglich. Bei Einzeltherapien sowie Einzelterminen erfolgt eine individuelle Terminplanung.

[Therapieplan Angstgruppe/Depressionsgruppe](#)

[Therapieplan HWS-Distorsions\(Schleudertrauma\)-/Schmerzgruppe](#)

[Therapieplan Essgruppe Magersucht/Brechsucht](#)

[Therapieplan Übergewicht](#)

[Therapieplan Suchterkrankungen](#)

[Therapieplan Zwangsstörungen](#)