

# Leitfaden für Patient\*innen und Stationsordnung

**Psychotherapeutische Tagesklinik Konstanz**

**Tel.: 07531-8199460**

Ärztl. Direktor Dr. med. O. Müller, Pflegedirektorin U. C. Bing  
Komm. Oberarzt Dr. H. Tenner



# Inhaltsverzeichnis

1.	Allgemeines .....	4
1.1	Kurzbeschreibung der Psychotherapeutischen Tagesklinik Konstanz.....	4
1.2	Was ist Psychotherapie?.....	4
1.3	Unterschiede zwischen teilstationärer und ambulanter Therapie .....	5
1.4	Die therapeutische Gemeinschaft.....	5
1.5	Der Datenschutz in der Therapie .....	6
2.	Planung der teilstationären Therapie .....	6
2.1	Vorbereitungen zur teilstationären Therapie.....	6
2.2	Therapieziele .....	7
2.3	Wie lange dauert die Therapie:.....	7
2.4	Therapieunterlagen und Therapieordner .....	8
3.	Therapeutisches Angebot.....	8
3.1	Einzelpsychotherapie und Bezugspflege.....	8
3.2	Schematherapie .....	8
3.3	Kunsttherapie .....	9
3.4	Bewegungs- und Tanztherapie.....	9
3.5	Achtsamkeitsgruppe.....	10
3.6	Basisgruppe .....	10
3.7	Soziales Kompetenztraining .....	10
3.8	Morgenrunde .....	10
3.9	Abendrunde .....	10
3.10	Vollversammlung .....	10
3.11	Physiotherapie und Massage.....	11
3.12	Aromapflege.....	11
3.13	Sozialdienst .....	11
3.14	„Glückliches-Kind“-Gruppe.....	11
3.15	Klangschalenmassage.....	11
4.	Stationsordnung von A - Z (in Stichworten).....	11
	Als Erstes: Vorbemerkung zur Stationsordnung.....	11
	Anwesenheit/Abwesenheit .....	12
	Anordnungen.....	12
	Ärztliche Atteste .....	12
	Ärztliche Behandlung.....	12
	Behandlungsvertrag.....	12
	Besuchsregelungen .....	12
	Brandschutz .....	12
	Datenschutz.....	13

<i>Fundsachen</i> .....	13
<i>Geschenke</i> .....	13
<i>Gewalt</i> .....	13
<i>Gruppenregeln</i> .....	13
<i>Hausordnung</i> .....	13
<i>Infotafel</i> .....	13
<i>Kleiderordnung</i> .....	13
<i>Kraftfahrzeuge</i> .....	13
<i>Mahlzeiten</i> .....	13
<i>Medien</i> .....	14
<i>Medikamente</i> .....	14
<i>Nahrungsmittel</i> .....	14
<i>Rauchen</i> .....	14
<i>Räumlichkeiten</i> .....	14
<i>Stationsdienste</i> .....	14
<i>Suchtmittel</i> .....	14
<i>Suizidalität</i> .....	15
<i>Telefon/Handy</i> .....	15
<i>Therapieeteiligung</i> .....	15
<i>Tiere</i> .....	15
<i>Umgang miteinander in der Tagesklinik</i> .....	15
<i>Umgang mit Regeln</i> .....	15
<i>Wertsachen/Geld</i> .....	16
3 Anhang.....	17

Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,

herzlich willkommen in der Psychotherapeutischen Tagesklinik Konstanz. Um Ihnen die Eingewöhnung zu erleichtern, bitten wir Sie, diesen Leitfaden durchzulesen. Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

## 1. Allgemeines

### 1.1 Kurzbeschreibung der Psychotherapeutischen Tagesklinik Konstanz

Die Psychotherapeutische Tagesklinik Konstanz verfügt über 12 teilstationäre Plätze. Die Behandlungszeiten sind Montag bis Freitag 8:30 – 16:00 Uhr.

Die Behandlung basiert auf folgenden Säulen:

- > psychotherapeutische Einzel- und Gruppentherapie
- > Bezugspflege
- > Kunst- und Bewegungstherapie
- > sozialpsychiatrische Beratung
- > bei Bedarf: medikamentöse Behandlung

Unsere Klinik ist Mitglied im SINOVA Klinikverbund, einem fachlichen Zusammenschluss von Kliniken und Abteilungen für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Ziel der Behandlung in einer SINOVA Klinik ist das komplexe Wechselspiel zwischen Körper, Seele und sozialem Umfeld besser zu verstehen und heilsame Veränderungen in Gang zu setzen.

Bei Interesse gibt es für Sie die Möglichkeit einer Besichtigung vor Ihrer teilstationären Aufnahme. Vereinbaren Sie dazu bitte einen Termin (Telefonnummer siehe Deckblatt).

### 1.2 Was ist Psychotherapie?

Wörtlich übersetzt bedeutet Psychotherapie „Behandlung der Seele“. Mit psychologischen Methoden – wie z. B. psychotherapeutischen Gesprächen – werden Störungen des Denkens, Handelns und Erlebens identifiziert und therapiert. Diese Störungen zeigen sich z. B. in Krankheitsbildern wie Depressionen oder Angsterkrankungen. Innerhalb der Psychotherapie gibt es zahlreichen Methoden und Techniken. In unserer Tagesklinik wenden wir vor allem Schematherapie an (s. 3.2). Die Schematherapie und alle bei uns verwandten Verfahren entsprechen den Psychotherapierichtlinien und sind als solche evidenzbasiert, das heißt, sie ermöglichen nachweislich Therapieerfolge.

Psychotherapie unterliegt anderen Gesetzmäßigkeiten als die Ihnen vertrauten medizinischen Behandlungsmaßnahmen (Operationen, Bestrahlungen usw.). Anders als bei diesen Therapien, die man passiv über sich ergehen lässt, ist eine Behandlung der Psyche nur erfolgsversprechend, wenn Sie aktiv mitarbeiten. Psychotherapie kann somit auch anstrengend sein.

Die Basis der Psychotherapie ist die therapeutische Beziehung zwischen Ihnen und dem Team. Ausgehend von dieser Basis werden gemeinsam Ziele definiert, um Ihr persönliches Leiden zu verringern.

Für die Therapie ist es erforderlich, dass sich Ihr/e Therapeut\*in ein möglichst umfassendes Bild Ihrer Schwierigkeiten und Symptome sowie Ihrer aktuellen Lebenssituation und Ihrer Vorgeschichte machen kann. Besonders bei traumatischen oder schambehafteten Erlebnissen fällt es oft schwer, darüber zu reden. Wir bitten Sie trotzdem, keine Informationen zurückzuhalten, da die Therapie sonst weniger wirkungsvoll oder sogar wirkungslos ist.

### **1.3 Unterschiede zwischen teilstationärer und ambulanter Therapie**

Teilstationäre Psychotherapie unterscheidet sich von ambulanter Psychotherapie (Beratungsstellen, ambulante Therapeut\*innen) durch die höhere Therapiedichte. Im teilstationären Rahmen finden Therapien in der Regel mehrmals täglich statt.

Therapie findet auch in den offiziell therapiefreien Zeiten statt.

Diese Zeiten bieten den Raum für

- > Reflexion
  - > Selbsterfahrung
  - > Erkennen von Mustern
  - > Prüfung von Erwartungen und Annahmen
- und die Möglichkeit, neue Verhaltensweisen gleich zu erproben.

Ein weiterer Vorteil der teilstationären Psychotherapie ist die Vielfältigkeit des therapeutischen Angebots. So folgt das Konzept der Psychotherapeutischen Tagesklinik Konstanz einem gruppentherapeutischen Ansatz, der sämtliche Therapien einbezieht und die Wirksamkeit der therapeutischen Gemeinschaft nutzt. Das bedeutet, dass persönlich wichtige Lebensthemen auf vielfältige Art und Weise aus mehreren Perspektiven beleuchtet und bearbeitet werden können. Dies erfolgt unter Mitwirkung der therapeutischen Fachkräfte einerseits und der therapeutischen Gemeinschaft der Mitpatient\*innen andererseits. So erhalten Sie eine große Vielfalt an Modellen im Umgang mit einer psychischen Erkrankung oder spezifischeren Fragestellung.

Teilstationäre Psychotherapie kann ermöglichen,

- > sich selbst und die eigene Geschichte aus einem neuen, wahrscheinlich ungewohnten, Blickwinkel zu betrachten und im günstigen Fall verstehen zu lernen
- > eine ehrliche, kritische und doch wohlwollende Einstellung zu sich selbst zu entwickeln
- > das Alleinsein als Begegnung mit sich selbst zu gestalten
- > in der Gemeinschaft mit anderen Erfahrungen in der kooperativen Bewältigung von Konflikten zu sammeln
- > aus sozialer Isolation herauszukommen, ohne in die „Falle“ sozialer Überangepasstheit zu rutschen
- > das Kontaktverhalten zu verbessern, angepasst an die wechselseitigen Möglichkeiten und Grenzen

### **1.4 Die therapeutische Gemeinschaft**

– oder – **Wie dicht und eng kann der Kontakt zu meinen Mitpatient\*innen sein?**

Während des teilstationären Aufenthaltes werden Sie viel Zeit mit Ihren Mitpatient\*innen verbringen. Achten Sie bitte in Gesprächen mit Mitpatient\*innen darauf, sich nicht zu sehr mit Problemen, Schwierigkeiten oder traumatischen Erfahrungen zu beschäftigen. Fühlen Sie sich einmal durch Gespräche mit Mitpatient\*innen zu sehr belastet, wenden Sie sich bitte an Ihre/n Bezugstherapeut\*in oder ein Mitglied des Pflorgeteams.

Bitte achten Sie auf ein respektvolles und ausreichend distanziertes Miteinander. Die therapeutische Gemeinschaft bietet den Rahmen, um Ihre Behandlungsziele zu verfolgen. Sie löst sich nach dem teilstationären Aufenthalt wieder auf und entlässt Sie in Ihre bisherige Lebenswirklichkeit. Sollte trotz Ihrer Achtsamkeit und Zurückhaltung zu große Nähe, Sympathie oder eine sexuelle Beziehung entstehen, so ist dies bitte in der Therapie zu thematisieren. Gemeinsam werden wir dann versuchen einen therapeutischen Umgang mit der Situation zu finden.

Auf der anderen Seite können in einer Gruppe auch Antipathien entstehen. Niemand kommt mit allen Menschen gleich gut aus. Unter Umständen ist es wichtig, gerade den Umgang mit Personen zu lernen, mit denen es besonders schwierig ist. Dies sollen Sie ebenfalls in der Therapie besprechen, da es Aufschluss über Ihr eigenes Beziehungserleben und die Gestaltung Ihrer Beziehungen gibt. Es ist wichtig, dass Sie mit der notwendigen Distanz gemeinsam weiter an Ihren therapeutischen Zielen arbeiten können. So ist es nicht möglich die Gruppe oder den/die Therapeut\*in zu wechseln, wenn Konflikte oder Antipathien entstehen. Vielmehr ist dies eine gute Gelegenheit, eigene Muster und Schemata zu überprüfen und sinnvoll anzupassen. Die Einstellung „Mit Herrn X oder Frau Y will ich nichts zu tun haben“ ist nicht mit der Idee der therapeutischen Gemeinschaft vereinbar.

### **1.5 Der Datenschutz in der Therapie – oder – Die Bereitschaft zur Verschwiegenheit**

Wirksam kann Therapie nur sein, wenn sich die Beteiligten offen und vertrauensvoll austauschen können, was naturgemäß auch besonders auf therapeutische Gruppen zutrifft. Auf Seiten der Gruppenmitglieder muss Einigung bestehen, dass das Gehörte und Gesagte nicht nach außen getragen wird. Nur so können sich alle ausreichend sicher fühlen, um sich auf das therapeutische (Gruppen-) Geschehen einzulassen. Die gegenseitige Bereitschaft zur Verschwiegenheit ist deshalb Voraussetzung für eine geschützte Therapieatmosphäre.

Im therapeutischen Team findet während des Behandlungsverlaufs immer wieder ein Austausch über Sie und Ihre individuelle Therapie statt, nur so kann teilstationäre Psychotherapie wirken. Alle Mitarbeitenden stehen selbstverständlich unter Schweigepflicht.

## **2. Planung der teilstationären Therapie**

### **2.1 Vorbereitungen zur teilstationären Therapie**

Das Team nutzt zur Vorbereitung der teilstationären Therapie die ärztlichen Unterlagen, die Sie uns mitgebracht haben und den Selbstauskunftsbogen, der von Ihnen ausgefüllt wurde. Sie können sich natürlich auch auf die Therapie vorbereiten, indem Sie beispielsweise diese Stationsordnung lesen und sich bei Fragen an uns wenden.

Bitte beachten Sie, dass Sie für die Aufnahme bei uns eine Verordnung von teilstationärer Krankenhausbehandlung von einem/einer niedergelassenen Facharzt/Fachärztin für Psychiatrie und/oder Psychotherapie und/oder Psychosomatik benötigen. Bringen Sie bitte zur Aufnahme auch Ihre Versichertenkarte mit. Privatversicherte benötigen für die Aufnahme eine schriftliche Kostenzusage ihrer Versicherung für die tagesklinische Behandlung. Bitte beantragen Sie diese Kostenzusage frühzeitig und bringen Sie sie zur Aufnahme mit.

## 2.2 Therapieziele

Psychotherapie im ambulanten Rahmen kann unter Umständen „zieloffen“ begonnen werden. Das bedeutet, dass im Verlauf der Therapie zunächst einige Zeit offen bleibt, welche konkreten Veränderungen die Therapie für Sie mit sich bringt. Im teilstationären Rahmen ist das problematisch, da die Therapiezeit viel kürzer ist. Deshalb ist es wichtig, möglichst früh eine konkrete und umschriebene Zielperspektive in die Therapieplanung einfließen zu lassen.

Eigene Therapieziele zu formulieren kann eine große Herausforderung sein. Ein großer Teil der Bemühungen um eine Klärung der persönlichen Situation zu Beginn der Therapie verfolgt die Absicht, realistische eigene Ziele zu formulieren. Dazu ist es nützlich, wenn Sie im Hinblick auf Ihr derzeitiges Alltagsleben überlegen, welche Veränderungen Sie dort für sich persönlich wünschen.

- > Möchten Sie aktiver werden?
- > Wollen Sie bestimmte Verhaltensweisen verändern zu denen Sie sich immer wieder genötigt sehen, obwohl Sie dies eigentlich gar nicht wollen?
- > Möchten Sie Ihr Selbstvertrauen stärken?
- > Möchten Sie Konflikte mit bestimmten Mitmenschen bewältigen?
- > Möchten Sie lernen, mit eigenen Ängsten umzugehen?
- > Möchten Sie lernen, mit Belastungen und Anforderungen gelassener umzugehen? Wenn ja, mit welchen?
- > Möchten Sie lernen, sich sicherer in der Öffentlichkeit zu bewegen?
  - > Möchten Sie lernen, in schwierigen Situationen nicht so schnell aufzugeben?

Dies sind einige Leitfragen, die möglicherweise bei der Formulierung eigener Therapieziele helfen können. Lassen Sie sich nicht davon irritieren, dass es so viele Fragen sind.

## 2.3 Wie lange dauert die Therapie:

Eine teilstationäre Psychotherapie dauert in der SINOVA Tagesklinik Konstanz in der Regel acht Wochen. Für die Therapieplanung ist es wichtig, den dafür benötigten Zeitraum klar zu benennen.

Grob kann man stationäre Psychotherapie in drei Phasen einteilen:

1. Am Anfang steht die **Orientierungsphase**: Sie lernen kennen, nach welchen Regeln die Station und die Psychotherapie funktioniert, haben die ersten Gespräche mit Ihren Therapeut\*innen und nehmen die ersten Male an den Gruppen teil. Vieles wird noch neu sein und manchmal auch unklar. Fragen Sie gerne häufiger nach.
2. In der zweiten Phase, der **Nutzungsphase**, haben wir schon etwas über Sie erfahren und Sie haben sich in die Gruppe eingefunden. Bestenfalls haben Sie begonnen, an Ihren Zielen zu arbeiten: Neue Aspekte und Perspektiven eröffnen sich, schwierige Verhaltensweisen werden wahrgenommen und erste Versuche in Richtung Veränderung erfolgen. Zu diesem Zeitpunkt ist es wichtig, dass Sie einen vertrauensvollen Bezug zu Ihrem therapeutischen Tandem (behandelnde/r Therapeut\*in und Bezugspflegerperson) haben und eine offene und ehrliche sowie wertschätzende Kommunikation in beide Richtungen erfolgen kann. In die Nutzungsphase fällt auch das Orientierungsgespräch nach ca. der Hälfte der Behandlungszeit. Hier überprüft Ihr therapeutisches Tandem mit Ihnen zusammen, ob Ihre bisherige Behandlung zielführend verläuft oder ob etwas verändert werden muss.
3. Die **Therapieabschlussphase** beginnt ungefähr zwei Wochen vor dem Entlasstermin. Wichtig wird nun, dass Sie sich wieder mehr nach außen orientieren und Ihren Alltag vorbereiten.

## **2.4 Therapieunterlagen und Therapieordner**

Um Ihnen die Terminplanung zu erleichtern, bekommen Sie Therapiepläne ausgehändigt. Zu Beginn der teilstationären Behandlung erhalten Sie einen Ordner, in dem Sie alle Therapiepläne abheften können. In diesem Ordner können Sie auch die anderen Informations- und Arbeitsmaterialien abheften, die Sie während der Therapie bekommen.

# **3. Therapeutisches Angebot**

## **3.1 Einzelpsychotherapie und Bezugspflege**

Nach dem Aufnahmegespräch wird Ihnen ein/e Psychotherapeut\*in (Arzt/Ärztin oder Psychologe/Psychologin) und eine Bezugspflegekraft zugeordnet. Wir bezeichnen diese als das therapeutische Tandem. Mit Ihrem therapeutischen Tandem haben Sie regelmäßige Einzeltermine. Psychotherapeut\*in und Bezugspflegerperson bleiben während der gesamten Behandlung Ihre primären Ansprechpartner\*innen. Wenn eine(r) der beiden (aus Urlaubs-, Krankheits- oder dienstlichen Gründen) längere Zeit abwesend ist, wird ein/e Vertreter\*in benannt.

## **3.2 Schematherapie**

Bei der Schematherapie handelt es sich um eine Methode der Verhaltenstherapie. Bei diesem Ansatz wird davon ausgegangen, dass Menschen im Laufe ihrer Kindheit und Jugend durch einprägsame Erfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen verschiedene sogenannte Schemata entwickeln. Diese Schemata können als wiederkehrende Erlebens- und Verhaltensmuster beschrieben werden. Da sie uns häufig auch bis ins Erwachsenenleben begleiten, können sie, falls es sich dabei um negative Erlebens- und Verhaltensmuster handelt, am ehesten als sogenannte „Lebensfallen“ verstanden werden. Während der Therapie lernen Sie, sich in der Kindheit verletzte, missachtete oder unterdrückte Grundbedürfnisse bewusst zu machen und diese im Hier und Jetzt besser zu erfüllen. Dabei wird die Persönlichkeit von Menschen als Zusammensetzung aus verschiedenen Anteilen, sogenannten „Modi“ verstanden, die durch jeweils spezifische Gefühls-, Denk- oder Verhaltensmuster gekennzeichnet sind. Diese sind häufig gleichzeitig aktiv oder wechseln sich schnell ab, so dass dies verwirrend sein kann.

Im sog. „Gefühlsmodus“ erleben Menschen sehr intensive, ursprüngliche Gefühle wieder, die durch die frühere Verletzung oder Nicht-Erfüllung der Bedürfnisse entstanden sind. Dieser Anteil ist der wichtigste, und Ziel der Therapie ist es, Wege zu finden, diesen gut zu versorgen. Im sog. „Kritikermodus“ herrschen im Denken erlernte Botschaften vor, die häufig kritisch, warnend, fordernd, entmutigend, bewertend, oder sogar strafend uns selbst oder anderen Menschen gegenüber sind. Diese Botschaften laufen häufig automatisiert ab und sollen in der Therapie bewusst gemacht, in ihren schädlichen Auswirkungen entlarvt und gestoppt werden. Bei den sog. „Bewältigungsmodi“ handelt es sich um erlernte Überlebensstrategien, die in der Kindheit zur Verfügung standen. Diese helfen zwar, unangenehme Empfindungen und seelischen Schmerz zu lindern oder zu ertragen, sie sind jedoch später häufig nicht mehr hilfreich oder angemessen. Dies liegt daran, dass sie häufig zu anderen negativen Konsequenzen führen, die das Leben einschränken und die Erfüllung von wichtigen Bedürfnissen längerfristig verhindern. Sie sollen in der Therapie erkannt und durch hilfreichere Strategien ersetzt oder ergänzt werden. Ein Modus, der als „gesunde/r Erwachsene\*r“ bezeichnet wird, soll in der Therapie gestärkt werden.

Er/sie bildet die Instanz in einer Person, die am ehesten einem/einer „Inneren Weisen“ ähnelt, und die Bedürfnisse im Gefühlsmodus wahrnimmt und fürsorglich handelt. Die Stärkung der Fähigkeit zur Achtsamkeit ist dabei eine wichtige Grundvoraussetzung (s. 3.5).



Methodisch wird in der Schematherapie sowohl emotionsaktivierend als auch rational gearbeitet. Zu Beginn wird gemeinsam ein individuelles Störungsmodell erarbeitet. Die Veränderung geschieht während der Reaktualisierung von Emotionen („Schemaaktivierung“) im realen Leben oder in Übungen. Innerhalb der Gruppentherapie kann bei einer „Schemaaktivierung“ im hier und jetzt an einer Veränderung gearbeitet werden. Sie werden als aktive/r Partner\*in auf Augenhöhe verstanden, mit dem/der das Erlebte immer wieder gemeinsam geklärt und nachvollzogen wird. Der/die Therapeut\*in ist in der Therapie Modellperson und Arbeitspartner\*in für den/die „gesunde/n Erwachsene\*n“.

In unserer Arbeit versuchen wir, eine Balance zu schaffen zwischen Unterstützung und Eigenverantwortung. Die aktive Gestaltung Ihres eigenen Genesungsprozesses erhöht das Erleben von Selbstwirksamkeit, Autonomie und Kompetenz.

Unter aktiver Gestaltung verstehen wir

- die Vorbereitung von Therapien, z. B.
  - die Vorbereitung der Visite mit den Fragen „Woran arbeiten Sie gerade?“, „Was war diese Woche wichtig?“
  - die Vorbereitung der Abendrunde mit den Fragen „Was war heute hilfreich?“, „Was war heute schwierig?“
  - die Vorbereitung der Schematherapiegruppen mit der Frage: „In welchem Modus bin ich gerade?“
- die aktive Planung und Gestaltung von therapiefreier Zeit, z. B. in Form eines Wochenplans
- das Üben und Wiederholen von Therapieinhalten, z. B. in Form von Achtsamkeitsübungen, Entspannungsübungen, Arbeitsblättern
- die Reflexion von Therapieinhalten, z. B. in Form eines Therapietagebuchs
- die Einbeziehung des Körpers in die Therapie, bzw. durch Planung und Durchführung von täglichen kleinen Bewegungseinheiten

### **3.3 Kunsttherapie**

Kunsttherapie setzt bei dem Bedürfnis und der Fähigkeit des Menschen an, sich gestalterisch und schöpferisch ausdrücken zu können. Lebenserfahrungen, Erinnerungen und Vorstellungen sind in uns oftmals eher bildhaft als wörtlich gespeichert. Daraus ergibt sich die Möglichkeit, sie auch auf dieser Ebene zu bearbeiten und weiter zu entwickeln. Dabei geht es mehr um Klärung als darum, sich erklären zu müssen. Sprache ist zwar wichtig, steht jedoch beim kunsttherapeutischen Arbeiten nicht im Vordergrund. Gestalterisch zu arbeiten, ist eine Einladung, sich selbst zu erforschen und sich dabei auf die Spur zu kommen. Das experimentelle Gestalten mit Papier, Farbe, Speckstein und Ton verbindet sich mit dem therapeutisch Notwendigen.

### **3.4 Bewegungs- und Tanztherapie**

Menschen mit psychiatrischen bzw. psychosomatischen Problemen haben oft ein belastetes Verhältnis zu ihrem Körper. Innerhalb der Bewegungstherapie steht Ihnen ein Angebot mit unterschiedlichen Techniken und Ansätzen zur Verfügung. Ganz ohne Leistungsdruck können sie körperlich aktiv werden und Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen. Die Psychotherapie nutzt Bewegung als therapeutisches Mittel, um ein besseres Verständnis für sich selbst und das eigene Verhalten zu bekommen. Dabei nehmen Sie Ihren Körper und ihre Bewegungen intensiver wahr. In der Gruppe stecken Sie, im Zusammenspiel mit anderen, Grenzen ab oder lernen Nähe zuzulassen.

Tanzen fördert die Selbstwahrnehmung (Körper, Bedürfnisse, Emotionen usw.) und die Fremdwahrnehmung (Wahrnehmung und Gestaltung von Beziehungsmustern und des Nähe-Distanz-Verhaltens usw.). Durch Tanz werden Spannungszustände gelöst und die Muskulatur gelockert. Patient\*innen erfahren Freude und spielerische Leichtigkeit. Tanz fördert die authentische Bewegung, den selbstbestimmten Ausdruck und die Integration des Unbewussten.

### **3.5 Achtsamkeitsgruppe**

Bei der Achtsamkeit geht es um die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit in der Gegenwart auf das, was ist. Dabei spielt die wertfreie Wahrnehmung von Innen (Gedanken, Gefühle, Körperliche Empfindungen) und Außen (über die 5 Sinne) eine zentrale Rolle. Mit zunehmender Praxiserfahrung und Stärkung des „Inneren Beobachters“, wird man sich seiner unbewussten und „automatischen“ Reaktionen bewusster und diesen gegenüber toleranter. Dadurch öffnet sich der Raum, um Neues auszuprobieren und sein Lebensgefühl zu verändern.

### **3.6 Basisgruppe**

Während Ihrer Therapie nehmen Sie an der Basisgruppe teil. Dabei werden Grundkenntnisse zur Psychotherapie im Allgemeinen vermittelt, um eine anfängliche Orientierung zu ermöglichen. Auch soll ein Überblick über Therapieinhalte und die Rahmenbedingungen in der SINOVA Tagesklinik geschaffen werden. Die Basisgruppe hat informativen Charakter, bietet jedoch auch Raum für Austausch, Fragen und erste, persönliche Standortbestimmungen in relevanten Bereichen.

### **3.7 Soziales Kompetenztraining**

Viele Menschen haben Schwierigkeiten in verschiedenen sozialen Situationen. Im Sozialen Kompetenztraining werden solche zwischenmenschlichen Verhaltensweisen konkret geübt und gestärkt. Lösungsansätze werden dabei aktiv in der Gruppe erarbeitet.

Zentral geht es um die Themen:

- > Kommunikation
- > Kontakte knüpfen und Beziehungen gestalten
- > Umgang mit Konflikten
- > Grenzen setzen, „Nein“ sagen
- > Wünsche und Bedürfnisse angemessen äußern

### **3.8 Morgenrunde**

Mit der Morgenrunde beginnen Sie den Therapietag. Sie werden in der Gruppe gebeten, Ihre derzeitige Stimmungslage und Ihre körperliche Verfassung zu beschreiben. Dies schult Ihre Wahrnehmung und liefert dem therapeutischen Team wichtige Informationen für die individuelle Gestaltung der Behandlung.

### **3.9 Abendrunde**

Die Abendrunde stellt den gemeinsamen Abschluss eines Therapietages dar. In der Abendrunde geht es darum, gemeinsam einen kurzen Tagesrückblick bezüglich Ihrer therapeutischen Ziele durchzuführen und den Abend im häuslichen Umfeld zu planen.

### **3.10 Vollversammlung**

Einmal pro Woche findet eine Vollversammlung statt. Hier treffen sich alle Patient\*innen der Station, um stationsinterne Dienste zu verteilen. Die Stationsversammlung wird von jeweils wechselnden Mitgliedern der Patient\*innengruppe geleitet und von Teammitgliedern begleitet.

### **3.11 Physiotherapie und Massage**

Sollten Sie Physiotherapie oder Massage benötigen, brauchen Sie dafür ein Rezept, welches Sie sich von einem/einer ambulanten Arzt/Ärztin ausstellen lassen können.

### **3.12 Aromapflege**

Düfte wirken über einen der ältesten Gehirnteile, das limbische System, unbewusst schon vor dem Wahrnehmen über das Großhirn, dem Sitz des bewussten Denkens. Sie können ungefiltert Erinnerungen aktivieren und unser Wohlbefinden beeinflussen. Bei der Aromapflege erfahren Sie, wie verschiedene ätherische Öle angewendet werden können. Ausgleichende, entspannende und wohltuende Maßnahmen können eine mentale Stärkung sowie eine Verbesserung des körperlichen und seelischen Befindens bewirken. Zudem können sie Körperfunktionen auf eine positive Weise beeinflussen und Selbstheilungskräfte mobilisieren.

### **3.13 Sozialdienst**

Der Schwerpunkt des Sozialdienstes ist die Beratung im sozialrechtlichen und administrativen Bereich. Er unterstützt Sie z. B. bei der Entlassvorbereitung, bei der Einleitung von Rehabilitationsmaßnahmen, bei der Kontaktaufnahme mit Einrichtungen der Nachsorge und bei Behördenangelegenheiten. Der Sozialdienst steht in engem Austausch mit den Therapeut\*innen und dem Pflorgeteam und nimmt regelmäßig an den Stationsbesprechungen teil.

### **3.14 „Glückliches-Kind“-Gruppe**

Die „Glückliches-Kind“-Gruppe, die nach einer Modusbezeichnung aus der Schematherapie benannt ist, hat als Ziel, Kreativität, Spontanität und Zusammengehörigkeitsgefühl durch spielerische und gemeinsame soziale Aktivitäten zu fördern. Dadurch soll es Ihnen wieder möglich werden, unbelasteter und unvoreingenommener - „kindlicher“ - die Welt und sich wahrzunehmen und eigene Ressourcen wieder zu entdecken.

### **3.15 Klangschalenmassage**

Bei der Klangschalenmassage werden unterschiedlich große Schalen auf den bekleideten Körper gesetzt und durch Anschlagen in Schwingungen versetzt. Die Schwingungen der Klangschale sind im Körper gut spürbar. Sie lösen Verspannungen, Blockaden und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Die Vibrationen und Klänge der Klangschale dringen bis in die Zelle hinein und bewirken eine weitreichende Neuordnung und eine harmonische Schwingung.

## **4. Stationsordnung von A - Z (in Stichworten)**

### **Als Erstes: Vorbemerkung zur Stationsordnung**

Beim Lesen des Leitfadens für Patient\*innen ist Ihnen vielleicht schon aufgefallen, dass die Arbeit in der Tagesklinik durch viele Regelungen und Vorschriften bestimmt wird. Das ist oft unangenehm, es führt auch sicher zu Einschränkungen Ihrer persönlichen Verhaltensfreiheit während der Therapie. Warum so viele Regeln? Bedenken Sie, dass Sie während der Therapie auf recht engem Raum mit vielen anderen Menschen zusammenleben und arbeiten. Außerdem muss die relativ beschränkte Zeit, die für die teilstationäre Psychotherapie zur Verfügung steht, möglichst intensiv genutzt werden. Daraus entsteht ein großer Regelungsbedarf.

Regelverstöße, die zu einer sofortigen Entlassung führen, sind z. B.:

- > körperliche Gewalt
- > Konsum und Besitz von Drogen und Alkohol in der Tagesklinik

- > Dealen mit Drogen auf dem Klinikgelände
- > Besitz von Waffen
- > Diebstahl
- > sexueller Kontakt mit Mitpatient\*innen
- > rassistisches und/oder diskriminierendes Verhalten

Die Stationsordnung ist für alle verbindlich, die sich in der SINOVA Tagesklinik Konstanz in Behandlung befinden.

### **Anwesenheit/Abwesenheit**

Die Therapiezeit ist Montag bis Freitag 8:30 – 16:00 Uhr. Zu Gesprächen, Therapien und Mahlzeiten bitten wir Sie, pünktlich zu erscheinen.

Beim Ankommen in der Tagesklinik und beim Verlassen der Tagesklinik tragen Sie sich bitte in das Ausgangsbuch ein.

### **Anordnungen**

Patient\*innen, Begleitpersonen, Besucher\*innen und andere Personen sind verpflichtet, den Anordnungen des therapeutischen Teams und der Verwaltung Folge zu leisten.

### **Ärztliche Atteste**

Bescheinigungen über Ihren Tagesklinikaufenthalt etc. zur Vorlage bei Arbeitgeber\*in, Krankenversicherung oder Beihilfestelle erhalten Sie von Ihren behandelnden Therapeut\*innen.

### **Ärztliche Behandlung**

Nach der Aufnahme erfolgt eine körperliche Untersuchung durch eine/n Arzt/Ärztin, der/die dann auch im weiteren Behandlungsverlauf im Einvernehmen mit Ihrem Therapeuten/Ihrer Therapeutin für Ihre körperliche Versorgung zuständig ist.

Wir bitten Sie, anstehende Behandlungen von körperlichen Erkrankungen (auch Zahnbehandlungen) vor dem teilstationären Aufenthalt durchführen zu lassen.

### **Ausland**

Fahrten ins Ausland sind aus versicherungstechnischen Gründen während eines teilstationären Aufenthalts nicht zulässig.

### **Behandlungsvertrag**

Mit dem von Ihnen am Aufnahmetag unterzeichneten Behandlungsvertrag bzw. der Einwilligungserklärung existiert formal zwischen Ihnen und der SINOVA Tagesklinik Konstanz eine rechtsgültige vertragliche Vereinbarung. Mit diesem akzeptieren Sie die Allgemeinen Vertragsbestimmungen (AVB, bei Bedarf einsehbar im Pflegebüro).

### **Besuchsregelungen**

Die Tagesklinik ist ein geschützter therapeutischer Raum, der Ihnen einen sicheren Ort und Raum zur persönlichen Entfaltung bieten soll. Besucher\*innen ist der Zutritt zur Tagesklinik nur in Ausnahmefällen (z. B. Angehörigengespräche) gestattet.

### **Brandschutz**

Offenes Feuer, z. B. in Form von Kerzen oder Räucherstäbchen, ist in der gesamten Tagesklinik aus Brandschutzgründen verboten. Elektrische Geräte sind ebenfalls aus Brandschutzgründen nur batteriebetrieben erlaubt. Laden Sie bitte deshalb Ihre Mobiltelefone zuhause auf. Wenn Sie aus medizinischen Gründen kabelbetriebene elektrische Geräte benötigen, so werden diese von unserer Haustechnik überprüft.

**Datenschutz**

Es besteht für Sie Schweigepflicht über die Inhalte und Vorgänge der teilstationären Therapie gegenüber allen Außenstehenden. Film-, Foto- und Tonaufnahmen sind nicht gestattet. Selbstverständlich stehen alle Mitarbeitenden unter Schweigepflicht.

**Fundsachen**

Bitte geben Sie Fundsachen bei Mitarbeitenden der Tagesklinik ab.

**Geschenke**

Von Geld- und Sachgaben während der Behandlung bitten wir Abstand zu nehmen.

**Gewalt**

Es darf keine Form von Gewalt angewendet werden. Gewalt beinhaltet verbale oder körperliche Angriffe und schließt auch Schreien, Türen knallen usw. ein. Waffen oder andere Instrumente zur Selbst- oder Fremdschädigung dürfen nicht in die Tagesklinik gebracht werden.

**Gruppenregeln**

In unseren therapeutischen Gruppen orientieren wir uns an den Interaktionsregeln von Ruth Cohn (s. Anlage).

**Infotafel**

Bitte beachten Sie die Infotafeln.

**Kleiderordnung**

Wir bitten Sie, sich vollständig und adäquat zu kleiden. Für die Sport- und Bewegungstherapien bringen Sie bitte Sportbekleidung mit. Barfußlaufen ist aus hygienischen Gründen und Sicherheitsgründen nicht erlaubt.

**Kraftfahrzeuge**

Wir bitten Sie zu beachten, dass Krankenversicherungen sowie Kraftfahrzeugversicherungen für die Zeit Ihrer Tagesklinikbehandlung die Eignung zur Führung eines Kraftfahrzeugs in Frage stellen. Insbesondere bei einem Unfall kann es zu ungeahnten Folgeproblemen für Sie kommen. In Ihrem Interesse empfehlen wir, auf das Führen von Kraftfahrzeugen während der teilstationären Behandlung zu verzichten und auf andere Transportmittel auszuweichen.

**Krankheitsausfälle**

Sollten Sie während Ihrer tagesklinischen Behandlung akut körperlich erkranken, informieren Sie bitte das Team telefonisch bis spätestens 8:30 Uhr über ihre krankheitsbedingte Abwesenheit. Eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter ist nicht ausreichend. Ab dem dritten Ausfalltag benötigen Sie eine Krankmeldung von Ihrem/r Hausarzt/-ärztin oder Ihrem/r Facharzt/-ärztin.

Bei längerfristigen Krankheitsausfällen wird die Möglichkeit einer Unterbrechung der tagesklinischen Behandlung individuell überprüft.

**Mahlzeiten**

Das Frühstück und das Mittagessen werden in der Tagesklinik eingenommen und sind ein wichtiger Begegnungspunkt in der therapeutischen Gemeinschaft.

Die Essenszeiten sind:

- > Frühstück von 8:30 bis 9:00 Uhr
- > Mittagessen von 12:00 bis 12:30 Uhr

Die Abwesenheit von Mahlzeiten muss von Ihrem/Ihrer behandelnden Therapeut\*in genehmigt werden. Bei Unverträglichkeiten und/oder Allergien informieren Sie bitte das Pfllegeteam. Diäten müssen von Ihren behandelnden Ärzt\*innen verordnet werden.

### **Medien**

Wir möchten Sie ermutigen, Ihren privaten Medienkonsum bewusst zu reduzieren. Das erleichtert Ihnen die Konzentration auf sich selbst und Ihre therapeutische Entwicklung. Die Nutzung von privaten Medien in den Räumlichkeiten der Tagesklinik ist untersagt.

### **Medikamente**

Wenn Sie vor der Aufnahme Medikamente regelmäßig oder bei Bedarf eingenommen haben, teilen Sie dies bitte dem/der Arzt/Ärztin sowie Ihrem/Ihrer Therapeuten/in mit. Mit Ihrem/Ihrer Arzt/Ärztin besprechen Sie, welche Medikamente Sie weiter einnehmen sollten bzw. welche Umstellungen sinnvoll sein könnten. Medikamente werden durch die zuständigen Mitarbeiter\*innen im Pflegedienst 1 x wöchentlich ausgegeben. Bitte bedenken Sie, dass ein nicht angeordnetes Einnehmen oder Verschaffen von Medikamenten (wie auch das Nichteinnehmen angeordneter Medikamente ohne Rücksprache) die Grundlagen unserer Zusammenarbeit erheblich gefährdet. Bitte informieren Sie das Pfllegeteam, falls Sie zuhause Bedarfsarznei eingenommen haben.

### **Nachstationäre Behandlung**

Psychotherapeutische Veränderungsprozesse benötigen Zeit. Daher stellt die teilstationäre Therapie in unserer Tagesklinik keine abschließende Behandlung dar. Es ist wichtig, dass Sie erreichte Ziele, aufbauend auf die Behandlung bei uns, in einer ambulanten Psychotherapie festigen und vertiefen. Falls Sie noch keinen ambulanten Psychotherapieplatz haben, so ist dies ein wichtiges Therapieziel.

### **Nahrungsmittel**

In der Tagesklinik steht Ihnen ein Kühlschrank zur Verfügung. Bitte kennzeichnen Sie Ihre privaten Lebensmittel mit Ihrem Namen und dem Öffnungsdatum.

### **Rauchen**

In der Tagesklinik und auf dem Balkon der Tagesklinik besteht Rauchverbot.

### **Räumlichkeiten**

Wir erwarten einen pfleglichen Umgang mit sämtlichem Inventar. Bei Beschädigungen werden Ersatzansprüche geltend gemacht.

### **Stationsdienste**

Das Leben in der therapeutischen Gemeinschaft beinhaltet auch die Übernahme von Verantwortung. Deshalb gehören zu Ihren Aufgaben auch Stationsdienste gemäß den Absprachen in der wöchentlichen Patientenversammlung.

### **Suchtmittel**

Der Konsum von Suchtmitteln wie Alkohol, Drogen und manchmal auch Medikamenten beeinträchtigt Ihr seelisches und körperliches Befinden nachhaltig und verunmöglicht damit eine Behandlung in unserer Tagesklinik. Sie gefährden durch einen solchen Konsum darüber hinaus auch Ihre Mitpatient\*innen, natürlich insbesondere solche, die ein Abhängigkeitsproblem haben.

Deshalb gilt bei uns ein generelles Verbot dieser Suchtmittel während der gesamten Behandlungszeit (auch bei Ihnen zuhause). Wir behalten uns im Falle der Zuwiderhandlung eine umgehende Entlassung vor. Im Verdachtsfall oder wenn Sie in der Vergangenheit Schwierigkeiten mit dem Verzicht auf Alkohol und/oder Drogen gehabt haben, werden wir Sie durch Kontrollen unterstützen.

Sollten Sie trotzdem nicht in der Lage sein, davon Abstand zu nehmen, empfehlen wir Ihnen eine Weiterbehandlung in einer auf Suchtkrankheiten spezialisierten Klinik.

### **Suizidalität**

Für viele der bei uns behandelten Menschen gehören Gedanken, nicht mehr leben zu wollen oder zu können, zu den Symptomen. Wenn dies bei Ihnen zutrifft, ist es vom Aufnahmetag an wichtig, dass Sie uns mitteilen, in welcher Form und Intensität Sie sich mit diesen Gedanken beschäftigen.

Wir bitten Sie, Ihre Suizidgedanken ausschließlich mit Therapeut\*innen und Pflegepersonal zu besprechen und nicht mit ihren Mitpatient\*innen außerhalb der Therapien. Wenn ihre Mitpatient\*innen Ihnen dahingehend Überlegungen anvertrauen, informieren Sie bitte unverzüglich ein Mitglied des therapeutischen Teams. Sie können sich darauf verlassen, dass diese Informationen vertraulich behandelt werden.

### **Telefon/Handy**

Die Nutzung und / oder das Aufladen von Mobiltelefonen in den Räumlichkeiten der Tagesklinik ist nicht gestattet.

### **Therapieaufnahme**

Mit Ihrer freiwilligen Aufnahme erklären Sie sich bereit, am gesamten Therapieprogramm regelmäßig und eigenverantwortlich teilzunehmen. Ausnahmen hiervon müssen rechtzeitig in der Visite angesprochen werden. Können Sie kurzfristig nicht an Therapien teilnehmen, so informieren Sie bitte das Team.

### **Tiere**

Tiere sind aus hygienischen Gründen in der Tagesklinik nicht erlaubt.

### **Umgang miteinander in der Tagesklinik**

Es ist auf einen respektvollen Umgang zu achten.

Bitte unterlassen Sie Schilderungen von sehr belastenden Lebensereignissen (z. B. Suizidversuche, Traumata) gegenüber Mitpatient\*innen außerhalb der Gruppentherapien. Dies dient dem Schutz Ihrer Mitpatient\*innen.

Intime Kontakte unter den Patient\*innen sind während eines teilstationären Aufenthaltes nicht erlaubt.

Sie sollten prinzipiell keine Leih- und Tauschgeschäfte untereinander tätigen. Es ist nicht gestattet, sich werbend oder wirtschaftlich zu betätigen. Ebenso ist es nicht erlaubt, für politische und weltanschauliche Ziele zu werben oder zu sammeln. Auch ist es untersagt, um Geld oder Geldeswert zu spielen.

### **Umgang mit Regeln**

Unsere Regeln sollen das Zusammenleben und die gemeinsame Arbeit erleichtern. Wir gehen davon aus, dass Schwierigkeiten, die Sie mit den Regeln in der Tagesklinik haben, auch in Ihrem Alltag ein Problem sein können. Bitte thematisieren Sie entsprechende Schwierigkeiten mit Ihrer Bezugspflegerkraft und Ihrem/Ihrer behandelnden Therapeuten/-in. Wir versuchen dann, gemeinsam eine konstruktive Lösung zu finden. Wiederholte oder grobe Verstöße gegen die Regeln können die Sinnhaftigkeit der teilstationären Behandlung gefährden und zur Entlassung führen.

Gegen Besucher\*innen und andere Personen kann ein Hausverbot ausgesprochen werden. Für vorsätzliche oder fahrlässige Beschädigung von Eigentum der Tagesklinik kann Schadenersatz verlangt werden.

**Wertsachen/Geld**

Wertgegenstände sollen nach Möglichkeit nicht zur Behandlung mitgebracht werden. Eine Haftung für Wertgegenstände wird nicht übernommen. Der Umgang liegt in Ihrer Selbstverantwortung. In unserer Tagesklinik stellen wir Ihnen ein abschließbares Fach zur Verfügung. Die Schlüssel erhalten Sie gegen ein Pfand von 10,- €, welches wir Ihnen bei der Rückgabe der Schlüssel an Ihrem Entlasstag erstatten.



### 3 Anhang

#### Checkliste

<b>Bitte mitbringen:</b>	<b>eingepackt</b>	<b>noch besorgen</b>
Krankenversichertenkarte		
Einweisungsschein vom Facharzt/von der Fachärztin		
Alle verordneten Medikamente (für die ersten vier Tage)		
Sämtliche Vorbefunde (Untersuchungen, ärztliche Befunde, Entlassbriefe von anderen Einrichtungen)		
Schwerbehindertenausweis (wenn vorhanden)		
Adressen (auch Arbeitgeber*innen, Vorbehandler*innen)		
Schreibmaterial (Kugelschreiber/Block)		
Brillen, Kontaktlinsen, Gehhilfen usw.		
Sportbekleidung		
Sportschuhe		
Regenschirm oder Regenkleidung		
<b>Bitte zu Hause lassen:</b>		
Wertgegenstände oder größere Bargeldbeträge (Haus übernimmt keine Haftung)		
Kabelbetriebene elektrische Geräte		
Kerze/Duftlampen (Brandgefahr)		

## **Interaktionsregeln für soziales Lernen ( nach Ruth Cohn)**

### **1. Sei Deine eigene Chairperson (Vorsitzende/r)**

Du selbst bestimmst, was und ob Du etwas sagen willst oder ob Du schweigst. Du hast die Verantwortung dafür, was Du aus dieser Gruppensituation machst.

Du brauchst nicht zu fragen, ob das, was Du willst den anderen Gruppenmitgliedern gefällt oder nicht. Sag einfach was Du willst, die anderen sind auch ihre eigenen Chairpersons und teilen Dir mit, wenn sie etwas anderes wollen als Du.

### **2. Störungen haben Vorrang**

Unterbrich das Gespräch, wenn Du nicht wirklich teilnimmst (Langeweile, Unkonzentriertheit, Ärger usw). Ein(e) Abwesende(r) bedeutet immer einen Verlust für die Gruppe.

### **3. Wenn Du willst, bitte um ein Blitzlicht**

Ist Dir die Gruppensituation nicht mehr transparent, äußere zunächst die Störung und bitte dann die anderen Gruppenmitglieder, kurz ihre Gefühle im Moment zu schildern.

### **4. Es kann immer nur einer sprechen**

Seitengespräche sind zu unterlassen oder als Störung in die Gruppendiskussion einzubringen.

### **5. Experimentiere mit Dir selbst**

Frage Dich, ob Du Dich auf Deine Art so verhältst, weil Du es wirklich so willst. Versuche, neues Verhalten auszuprobieren.

### **6. Beachte Körpersignale**

Dein Körper kann Dir oft mehr über Deine Gefühle erzählen als Dein Kopf.

### **7. "Ich" statt "man" oder "wir"**

Zeige Dich als Person und sprich per "ich". So übernimmst Du Verantwortung für das, was Du sagst, und sprichst auch nicht für andere, von denen Du gar nicht weißt, ob sie das wünschen.

### **8. Eigene Meinungen statt Fragen**

Wenn Du eine Frage stellst, sage, warum Du sie stellst. Fragen können die Gesprächspartner\*innen in die Enge treiben, wenn sie einen inquisitorischen Charakter aufweisen. Äußerst Du eine Meinung, kann der andere viel leichter sich Deiner Meinung anschließen oder Dir widersprechen.

### **9. Sprich direkt**

Sprich jemanden direkt an, wenn Du ihm etwas mitteilen willst. Sprich nicht zur Gruppe, wenn Du einen bestimmten Menschen meinst, und sprich nicht über eine(n) Dritte(n) zu einem anderen.

### **0. Gib Feed-Back, wenn Du das Bedürfnis hast.**

#### **1. Höre ruhig zu, wenn Du ein Feed-Back erhältst.**