



## Track Psychosomatik und Psychotherapie

Behandlung von Patient\*innen mit Essstörung und Somatischen Belastungsstörungen

### Unser Behandlungsangebot

Unser Behandlungsangebot ist offen für Frauen und Männer mit psychosomatischen Störungen. Vereinfacht gesagt sind das diejenigen psychischen Erkrankungen, bei denen körperliche Symptome im Mittelpunkt stehen. In diesem Spektrum haben wir uns auf zwei Gruppen spezialisiert: Menschen mit Essstörungen und Menschen mit so genannten Somatischen Belastungsstörungen.

Essstörungen können wiederum vielfältige Ausprägungen haben. Die beiden bekanntesten sind die Magersucht (Anorexie) und die Bulimie. Alle Essstörungen haben eines gemeinsam: die Figur und das Körpergewicht haben einen übermäßigen Einfluss auf das Selbstbild. Das bedeutet, die Betroffenen beschäftigen sich extrem viel damit was sie essen, wann sie essen, wieviel sie essen und so weiter. Dabei geraten andere wichtige Dinge in ihrem Leben zu kurz.

Bei der Somatischen Belastungsstörung wiederum beschäftigen sich die Betroffenen extrem viel mit ihrer körperlichen Gesundheit. Beispielsweise befürchten sie beim Bemerkten von körperlichen Veränderungen sehr rasch, dass sie schwer krank sein könnten. Oder sie beschäftigen sich nahezu den ganzen Tag mit Sorgen um ihren körperlichen Zustand. Somatische Belastungsstörungen können entstehen, selbst wenn man körperlich kerngesund ist. Sie können aber auch im Rahmen von schweren oder chronischen körperlichen Erkrankungen auftreten.

Das Ziel unserer Behandlung ist, dass die Betroffenen mit den Beschwerden einen neuen Umgang finden. Im Mittelpunkt der Behandlung steht also nicht, dass die Symptome verschwinden. Das haben die meisten Menschen, die zu uns kommen, bereits erfolglos versucht. Wir arbeiten mit unseren Patienten an einem neuen Weg: wir helfen ihnen dabei, dass sie auch angesichts der Dinge, die Sie belasten, ein erfülltes Leben führen können. Auch auf diese Weise können die Probleme überwunden werden. Wir orientieren uns dabei an einem modernen Modell der Verhaltenstherapie, der Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

### Anmeldung zur stationären Behandlung

Voraussetzung für die stationäre Behandlung ist, dass eine ambulante Behandlung nicht ausreichend ist. Das muss im Rahmen der Anmeldung vom aktuell behandelnden Therapeuten bestätigt werden.

Telefon: 0451 / 500-98882 oder -98886 | Email: [AnmeldekontaktZIPHL@uksh.de](mailto:AnmeldekontaktZIPHL@uksh.de)

### Anmeldung zur ambulanten Behandlung

Teilen Sie bitte wenn möglich bei der Anmeldung zur ambulanten Behandlung mit, ob der Schwerpunkt der Behandlung eine Essstörung oder eine Somatische Belastungsstörung sein soll.

Telefon: 0451 / 500-98710



## Inhalte der Behandlung

Der Schwerpunkt unserer Behandlung liegt auf einer intensiven Psychotherapie. Genauso wichtig wie die Psychotherapie sind regelmäßige Mahlzeiten und eine angemessene körperliche Aktivität. Egal, ob die Behandlung stationär oder ambulant stattfindet: für den Erfolg ist entscheidend, dass die Patienten an allen vereinbarten Therapien teilnehmen.

## Ablauf der stationären Behandlung

Wir bieten im Haus B6.01 unseren Patienten 20 vollstationäre Behandlungsplätze an. Das Behandlungsangebot hat folgende Schwerpunkte:

- Wöchentliche **Psychotherapie** in der Gruppe und im Einzelgespräch (je ein Einzelgespräch mit einem Arzt oder Psychologen und ein Einzelgespräch mit einer Pflegekraft)
- Wöchentliche **Bezugsgruppe**, in der die Patienten unter Anleitung selbstständig in kleinen Gruppen und zum Teil alleine die Inhalte der Psychotherapie vertiefen und üben.
- Gemeinsame **Mahlzeiten** (drei Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten), um eine regelmäßige Mahlzeitenstruktur zu üben. Diese wird ebenfalls unterstützt durch eine Kochgruppe, die durch die Ergotherapie angeboten wird.
- Regelmäßige und angemessene **körperliche Aktivität**, um die Belastbarkeit zu steigern aber auch um Grenzen der körperlichen Belastung zu erkennen und einen angemessenen Umgang damit zu finden.
- Training von **alltagspraktischen Fertigkeiten** im Rahmen der Ergotherapie. Dazu zählen beispielsweise Stresstoleranzfertigkeiten, Soziale Kompetenzen oder Einkaufen und Zubereitung von Lebensmitteln.
- Unterstützung der **Sozialberatung**, beispielsweise beim Wiedereinstieg in das Arbeitsleben oder bei der Vermittlung von Hilfen zur besseren Bewältigung des Alltags.

Hier finden Sie unsere Station: Zentrum für Integrative Psychiatrie ZiP gGmbH, Station B6.01, Ratzeburger Allee 160, 23568 Lübeck (Telefon 0451 500 98840).

## Ablauf der ambulanten Behandlung

Im Rahmen von Vorgesprächen wird mit den Betroffenen zunächst eine gründliche Diagnostik gemacht. Dann wird mit ihnen gemeinsam das therapeutische Vorgehen festgelegt. Dabei stehen mehrere Möglichkeiten zur Auswahl:

- Einzelpsychotherapie im monatlichen Rhythmus mit der zusätzlichen Möglichkeit, an wöchentlichen Gruppentherapien teilzunehmen
- Einzelpsychotherapie im wöchentlichen Rhythmus verbunden mit der Verpflichtung, ebenfalls an einer wöchentlichen Gruppentherapie teilzunehmen (Voraussetzung dafür ist eine ausreichende körperliche Fitness, insbesondere ein BMI von mindestens 15)

Auch bei der ambulanten Behandlung steht ein breites Spektrum an Angeboten der Ergotherapie, der Physiotherapie und der Sozialberatung zur Verfügung.

Hier finden Sie unser Ambulanzzentrum: Zentrum für Integrative Psychiatrie ZiP gGmbH, Haus B22, Ratzeburger Allee 160, 23568 Lübeck (Telefon 0451 500 98710).