

Eine Therapie,
die zu Ihrem Leben passt!

Hilfe bei psychischen Problemen –
intensiv und lebensnah



Liebe Patientinnen und Patienten,

in unserer Tagesklinik nahe des Münchner Ostbahnhofs behandeln wir volljährige Patient/-innen mit Essstörungen und Depressionen nach einem individuell abgestimmten verhaltenstherapeutischen Konzept. In Einzeltherapien und in auf die Krankheitsbilder abgestimmten Schwerpunktgruppen lernen Sie, Ihre persönlichen Ressourcen wieder zu stärken und diese weiterzuentwickeln.

Die teilstationäre Behandlung kombiniert die Vorteile, die eine intensive psychotherapeutische Behandlung im Rahmen eines Klinikaufenthalts bietet, mit den Vorzügen der ambulanten Therapie, beispielsweise durch die enge Verzahnung mit Ihrer aktuellen Lebenssituation.

Die Schön Klinik Tagesklinik München ist Teil der Schön Klinik Roseneck, die auf eine jahrzehntelange Erfahrung in der Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen blickt. Unser Behandlungskonzept basiert auf dieser Expertise und auf den Leitlinien der Fachgesellschaften und entspricht dem Stand der neuesten Forschungen.

Inhalt

- 4 **Die Vorteile der Tagesklinik**
Intensiv und lebensnah
-
- 6 **Mehr als stationär „light“**
Für wen ist die teilstationäre Behandlung geeignet?
-
- 8 **Unser Behandlungsangebot**
Erfolgreiche Psychotherapie – so individuell wie Sie es sind
- 8 **Herausforderungen meistern**
dank effektiver Therapien
- 9 **Unsere Expert/-innen eröffnen Ihnen neue Perspektiven**
-
- 10 **Essstörungen**
Zurück zu einem gesunden Essverhalten!
- 11 **Essstörungen erfolgreich überwinden**
- 12 **Therapieangebot bei Essstörungen**
Therapie nach Plan
-
- 14 **Depressionen**
Ihre Seele wieder stärken
- 15 **Wege aus der Depression**
- 16 **Therapieangebot bei Depressionen**
Therapie nach Plan
-
- 18 **Kontakt und Anmeldung**
Wir sind für Sie da!

Die Vorteile der Tagesklinik

Intensiv und lebensnah



Das Besondere an unserer Tagesklinik München ist die enge Verzahnung eines intensiven ganztägigen Therapie-Angebotes mit Ihrer aktuellen Lebenssituation. Wir beziehen familiäre und soziale Aspekte in Ihre Behandlung mit ein. Am Ende jedes Therapie-Tages und an den Wochenenden können Sie das Erlernte direkt im Alltag in Ihrer vertrauten Umgebung ausprobieren und diese Erfahrungen wiederum in die Behandlung einbringen.

Mit der teilstationären Behandlung bieten wir Ihnen viele Vorteile, die ein stationärer Klinikaufenthalt bietet, kombiniert mit den Vorzügen einer ambulanten Therapie: Von Montag bis Freitag erhalten Sie bei uns eine intensive psychotherapeutische Behandlung von erfahrenen Experten und können sich mit anderen Patienten intensiv austauschen.

Abends und an den Wochenenden sind Sie zu Hause in Ihrem gewohnten Umfeld und können das Erarbeitete unmittelbar in Ihrem Alltag erproben. Der Kontakt zu Ihrer Familie und Ihren Freunden bleibt bestehen. So lernen Sie, Ihre persönlichen Ressourcen wieder zu stärken und diese weiterzuentwickeln.

Wir haben besonders darauf geachtet, helle und freundliche Räume zu gestalten, damit Sie sich bei uns wohl fühlen. Auf 750 m² befinden sich neben den modern ausgestatteten Therapie- und Gruppenräumen auch Aufenthaltsräume, in denen Sie sich in den Pausen erholen und austauschen können.

Mehr als stationär „light“

Für wen ist die teilstationäre Behandlung geeignet?

Die Behandlung in unserer Tagesklinik ist für Sie geeignet, wenn Sie volljährig sind und unter einer Essstörung (Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Binge-Eating-Störung) oder unter Depressionen/Burn-out-Syndrom leiden. Da Sie die Abende und Wochenenden im häuslichem Umfeld verbringen, sollte dieses stabilisierend sein, die Möglichkeit zum Zubereiten warmer Mahlzeiten bieten (bei Essstörungen) und so gelegen sein, dass Sie die tägliche An- und Abfahrt zur Tagesklinik gut bewältigen können.

- › Sind Sie bereits in ambulanter Behandlung bei einem/einer Therapeuten/Therapeutin und entscheiden gemeinsam, dass eine ambulante Therapie nicht ausreicht?
- › Kommt ein stationärer Aufenthalt für Sie nicht in Frage oder ist Ihnen die Wartezeit auf einen Platz in der Klinik zu lang?
- › Haben Sie Ihren stationären Aufenthalt beendet und möchten das Erlernte festigen?

Dann sind wir Ihr Ansprechpartner in München. Wir bieten Ihnen genau für diese Situationen eine Lösung.



Nicht alle Betroffenen benötigen einen vollstationären Aufenthalt. Bei einigen reicht eine teilstationäre Behandlung aus. Andere können einen vollstationären Krankenhausaufenthalt einfach nicht realisieren, brauchen aber dennoch eine intensive Therapie.

Die Behandlung in unserer Tagesklinik richtet sich vor allem an Betroffene,

- › die Kinder oder pflegebedürftige Angehörige haben und bei denen ein längeres Fernbleiben von zu Hause nicht möglich ist.
- › bei denen der Kontakt zur individuellen Lebensrealität therapeutisch genutzt werden soll beziehungsweise die den Kontakt zur gewohnten Umgebung wünschen.
- › bei denen die Erkrankung zu einem erheblichen sozialen Rückzug geführt hat und es gilt, diesen im realen Umfeld schrittweise wieder zu beheben.

Auch direkt im Anschluss an eine stationäre Behandlung in einer psychosomatischen oder psychiatrischen Klinik kann eine teilstationäre Behandlung sinnvoll sein. Besonders wenn eine Erprobungs- und Übungsphase notwendig sein sollte.

Unser Behandlungsangebot

Erfolgreiche Psychotherapie – so individuell wie Sie es sind



Herausforderungen meistern dank effektiver Therapien

Ihre Therapien finden über mehrere Wochen immer von Montag bis Freitag zwischen 8 Uhr und 16 Uhr statt. Grundlage unserer Therapien ist die Verhaltenstherapie, die um tiefenpsychologische Elemente sinnvoll ergänzt wird. Wir bieten Ihnen von der Einzel- und Gruppentherapie über Kunsttherapie bis hin zu Bewegungs- und Entspannungstherapie verschiedene Möglichkeiten an. Gerade die störungsspezifischen Gruppentherapien sind ein wichtiger Baustein in Ihrem Behandlungsplan. Sie erfahren, wie es anderen Patient/-innen mit der Erkrankung geht, können selbst berichten und lernen von den Erfahrungen der anderen. Unser qualifiziertes Team von Fachärzt/-innen, Psycholog/-innen und Fachtherapeut/-innen tauscht sich in regelmäßigen Sitzungen über Behandlungsfortschritte und Erfahrungen aus. Neue Ideen und Lösungsansätze für Ihre individuelle Behandlung können so effektiver entwickelt und umgesetzt werden. Das ermöglicht Ihnen eine erfolgreiche Rückkehr in Ihren Alltag. In der Tagesklinik setzen wir die gleichen Therapien ein, die sich auch in den vollstationären Therapien der Schön Klinik bewährt haben. Sie können darauf vertrauen, dass nur laufend überprüfte und optimierte Therapiekonzepte eingesetzt werden.

Unsere Expert/-innen eröffnen Ihnen neue Perspektiven

Am Aufnahmetag stellen wir Ihnen eine/-n persönliche/-n Bezugstherapeut/-in an die Seite. Sie/er ist Ihre Vertrauensperson über die Dauer Ihrer Behandlung. Gemeinsam mit Ihnen koordiniert sie/er den Ablauf Ihrer Therapie, ist Ihr/-e Therapeut/-in in den Einzeltherapien und unterstützt Sie bei der Lösung individueller Probleme. Mit ihr/ihm legen Sie zu Beginn der Behandlung Ihre individuellen Therapieziele fest. Daraus ergibt sich Ihr persönlicher Behandlungsplan, der auf Basis Ihrer Behandlungsfortschritte gegebenenfalls angepasst wird.



Esstörungen

Zurück zu einem gesunden Essverhalten!

Etwa drei bis fünf Prozent der Erwachsenen in Deutschland leiden an einer Essstörung. Ob zu wenig, zu viel oder zu maßlos – mit Essen beziehungsweise Nicht-Essen können Sie vermeintlich Vieles kompensieren. Wenn Gefühle wie Angst, Unsicherheit oder Wut überhand nehmen und sich negativ auf Ihr Essverhalten auswirken, kann das schnell außer Kontrolle geraten.

In der Schön Klinik Tagesklinik München kennen wir uns mit der Behandlung von Essstörungen aus. Wir haben spezialisierte Therapiekonzepte und stellen passgenau für Sie einen individuellen Behandlungsplan zusammen. Bei uns erhalten Sie die Therapie, die Sie brauchen, damit sich nicht mehr alles um Essen oder Nicht-Essen dreht. Wir wollen, dass Sie wieder Freude am Leben haben!



Esstörungen erfolgreich überwinden

Wenn Sie sich für eine Behandlung Ihrer Essstörung entscheiden, haben Sie die besten Chancen, wieder zu einem gesunden Essverhalten und Körpergefühl zurückzufinden. Unsere Expert/-innen stehen Ihnen dabei zur Seite. Mit fachübergreifenden Teams aus Ärzt/-innen, Psycholog/-innen und Therapeut/-innen kümmern wir uns um Ihre Seele, Ihren Körper und Ihre Ernährung. Das Behandlungsziel ist eine langfristig stabile Veränderung Ihres Essverhaltens.

Der Schwerpunkt Ihrer Behandlung liegt auf moderner Verhaltenstherapie, bei der Sie Strategien erlernen, um Ihren Alltag leichter bewältigen zu können. Begleitende Maßnahmen wie Kunst- und Entspannungstherapie helfen Ihnen und Ihrer Seele, sich zu erholen. Damit Sie wieder ein gesundes Essverhalten lernen können, ist die ökotrophologische Begleitung von Einkaufen, Kochen und Mahlzeiten ein wichtiger Bestandteil Ihrer Therapie. Unser Ziel ist es, dass Sie ein unbefangenes Essverhalten ohne schlechtes Gewissen, ohne Verbote und ohne Kalorienzählen (wieder) erlernen.



Eine Auswahl unserer Therapie-Angebote

-  Einzelpsychotherapie
-  Ernährungstherapie
-  Lehrküche
-  Essstörungsbewältigungsgruppe
-  Ernährungstagebuch (App-basiert)
-  Körperorientierte Therapie
-  Entspannungstherapie
-  Gestaltungstherapie
-  Akzeptanz- und Commitmenttherapie

Therapieangebot bei Essstörungen

Therapie nach Plan



Begleitetes
Frühstück



Begleiteter
Mittagstisch



Ernährungs-
therapie



Essstörungs-
bewältigungs-
therapie



Lehrküche



Einzeltherapie



Gruppentherapie
Wochenbesprechung



Gruppentherapie
Soziale
Kompetenz



Allg. Problemöse-
gruppe; Fokus: Vor-
und Nachbereitung
Wochenende



Akzeptanz-
und Comittent-
Therapie



Kunsttherapie



Körper-
psychotherapie



Regelmäßige
Facharztvisite



Sprechstunde
(bei Bedarf)



Sozialberatung
(bei Bedarf)



Besprechung
Gewichtsverlauf



Sport- und
Bewegungstherapie



PME / Yoga

Depressionen

Ihre Seele wieder stärken

Stimmungstiefs kennt jeder. In vielen Fällen gehen sie vorüber, wenn man die auslösenden Ereignisse verarbeitet hat. Hält die Niedergeschlagenheit jedoch über einen längeren Zeitraum an, spricht man von einer Depression. Sie ist nach einer Untersuchung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) weltweit die häufigste Ursache gesundheitlicher Beeinträchtigung.

Neben Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Lustlosigkeit oder Antriebsminderung gehen Depressionen mit einer Reihe weiterer Symptome wie beispielsweise Ängsten, Schlafstörungen und Appetitlosigkeit einher. Halten die Symptome mehr als zwei Wochen lang fast durchgehend an und führen sie zu deutlichen Beeinträchtigungen im alltäglichen Leben, sollten Sie sich in Behandlung begeben.



Wege aus der Depression

Wir möchten, dass es Ihnen wieder gut geht und Sie Ihre Freude am Leben zurückgewinnen. Unsere Ärzt/-innen und Therapeut/-innen haben langjährige Erfahrung in der Behandlung von Depressionen und helfen Ihnen dabei, Ihre Erkrankung zu überwinden.

Mit Hilfe von Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie lernen Sie bei uns, wie Sie sich aus dem Teufelskreis von negativen Gedanken und Verhaltensmustern befreien, diese durch positive ersetzen und so Probleme leichter lösen können. Gleichzeitig können Sie sich mit anderen über Ihre Erfahrungen mit Ihrer Depression austauschen und so Fertigkeiten im Umgang miteinander einüben. Auch Bewegungstherapie und Achtsamkeitstraining als Teil Ihrer Behandlung helfen Ihnen dabei – soweit nötig – ein besseres Selbstwert- und Körpergefühl zu entwickeln und künftig selbstsicherer durchs Leben zu gehen.

Eine Auswahl unserer Therapie-Angebote

-  **Einzelpsychotherapie
Depressionsbewältigungsgruppe**
-  **Sport- und Bewegungstherapie**
-  **Fitnessraum zur körperlichen Aktivierung**
-  **Achtsamkeitsbasierte Gruppentherapie**
-  **Akzeptanz- und Commitmenttherapie**
-  **Yoga**



Therapieangebot bei Depressionen

Therapie nach Plan



Achtsamkeit

Allgemeine
Problemöse-
gruppeAkzeptanz-
und Comittent-
TherapieDepressions-
bewältigungs-
therapie

Einzeltherapie

Gruppentherapie
ACT

Kunsttherapie

Regelmäßige
FacharztvisiteKurzkontakte
Pflgeteam
(bei Bedarf)Skills-Gruppe
(auf Wunsch)Erstellung eines
Notfallkoffers
(auf Wunsch)Antidepressive
Medikation
(fakultativ)Informationen über
Schlafhygiene
(bei ausgeprägten
Schlafstörungen)

Aktivitätengruppe



Ausdauertraining



PME / Yoga

Kontakt und Anmeldung

Wir sind für Sie da!

In unserer Tagesklinik nehmen wir Patienten ab 18 Jahren auf – egal, ob Sie privat, gesetzlich versichert oder Selbstzahler sind. Die Zuweisung erfolgt durch niedergelassene Ärzte und Ärztinnen, psychologische Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen oder Kliniken.

Für eine unverbindliche Beratung und Fragen bezüglich einer Aufnahme nehmen wir uns Zeit für Sie. Kontaktieren Sie uns gerne!

Beratung und Anmeldung

T +49 8051 695-2060 (montags bis freitags von 8 bis 15 Uhr)

Online-Anmeldung über: www.schoen-klinik.de/beratung

Unser ärztlicher Dienst steht Ihnen für medizinische oder therapeutische Fragen während unserer Telefonsprechzeit gerne zur Verfügung.

Telefonsprechstunde

T +49 8051 68-100294 (donnerstags von 8.00 bis 9.00 Uhr)

Zudem bieten wir jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat eine Klinikbesichtigung an. Diese findet um 15.00 Uhr statt. Bitte melden Sie sich telefonisch an.

Klinikbesichtigung

T +49 89 410 730 99-201

Schön Klinik Tagesklinik München
Einsteinstraße 130, 81675 München

Beratung

T +49 8051 695-2060

F +49 8051 695-5127

TagesklinikMuenchen@schoen-klinik.de

—

www.schoen-klinik.de/tagesklinik-muenchen

Weitere Informationen auf unserer Website:

www.schoen-klinik.de

Oder folgen Sie uns auf Facebook, Instagram,
Twitter, YouTube und LinkedIn.

