

Weitere Angebote

- Angehörigengespräche
- Bewegungs- und Sporttherapie: Leichte Bewegung, Fitness, Ausdauer, medizinische Trainingstherapie, verschiedene Zusatzangebote (Yoga, Klettern)
- Biofeedback
- Diätberatung
- Individuelle Psychopharmakotherapie
- Kreativtherapien: Ergotherapie, Kunsttherapie
- Reittherapie
- Sozialpädagogische Beratung bei sozialen, finanziellen und rechtlichen Fragen

Wir sind für Sie da

Nehmen Sie einfach telefonisch Kontakt zu unserem zentralen Belegungsmanagement auf:

Telefon | 089 4562-2424

Mo–Do 9–15 Uhr, Fr 9–11 Uhr

kbo-Klinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie | Haar

Zentrales Belegungsmanagement

Ringstraße 6 | 85540 Haar

E-Mail | anmeldung-psychosomatik.iak-kmo@kbo.de

Kontakt

kbo-Isar-Amper-Klinikum Region München

Klinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie | Haar
Ringstraße 56 D (UG) | 85540 Haar

Telefon | 089 4562-2424

E-Mail | anmeldung-psychosomatik.iak-kmo@kbo.de

Web | kbo-iak.de

Depressionsteam 56 D

Telefon | 089 4562-3601

Chefarzt: Dr. Till Krauseneck

Pflegedienstleitung: Sonja Grindinger

Oberärztin: Dr. Stephanie Schabert

Stationsleitung: Michèle Fazlagic

Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. Peter Brieger

Pflegedirektorin: Brigitta Wermuth

Sie erreichen uns:

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: S4 Ebersberg-Geltendorf oder S6 Tutzing-Ebersberg bis Haltestelle „Haar“, anschließend Bus 243 (Richtung Neuzeferloh) oder Bus 242 (Richtung Gronsdorf) oder Bus X202 (Richtung Unterschleißheim) oder Bus X203 (Richtung Heimstetten Süd), Haltestelle „IAK-Klinikum München-Ost“ • Alternativ S2 Petershausen-Erding bis Haltestelle „Feldkirchen“, anschließend Bus 230 (Richtung Haar), Haltestelle „IAK-Klinikum München-Ost“.

Mit dem Auto: • Eingabe für Navigationsgeräte: Vockestraße 72, 85540 Haar. Dort befindet sich die Klinikeinfahrt. Folgen Sie dann der Beschilderung auf dem Gelände. • A99, Ausfahrt Haar, rechts abbiegen Richtung München auf die Wasserburger Landstraße (B 304), an der Kreuzung Wasserburger Landstraße (B 304)/Vockestraße (B 471) rechts abbiegen und der Auschilderung kbo-Isar-Amper-Klinikum folgen. • A94, Ausfahrt Feldkirchen-Ost, dann auf B 471 Richtung Haar, durch Ottendichl. In Haar an der Ampel links ins kbo-Isar-Amper-Klinikum.

Psychotherapieeinheit Depression, Angst und somatische Belastung



kbo-Klinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie



16–20% aller Menschen erkranken einmal im Laufe ihres Lebens an einer Depression. Depression ist damit die häufigste psychische Erkrankung – eine einfach zu diagnostizierende Erkrankung mit ganz unterschiedlichem Verlauf. Das Spektrum reicht von der ersten depressiven Episode über wiederkehrende Erkrankungsepisoden bis zur chronischen Depression seit der Jugend. Eine Depression äußert sich durch traurige Stimmung, Fehlen von Freude und Interesse, Verlust an Energie, Selbstzweifel, Grübeln, Konzentrationsstörung und Hoffnungslosigkeit. Die Symptome führen zu Rückzug und Vernachlässigung von Dingen, die einem eigentlich Kraft und Freude geben. So entsteht die Depressionsspirale.

Depression tritt häufig gemeinsam mit Angst, Schmerzen oder anderen Formen körperlicher Belastung auf. Zum Beispiel in Form von Panikattacken mit Erstickengefühl, Zittern, Übelkeit; Angst zu stürzen, zu erbrechen oder einzunässen; Angst, an einer schweren Erkrankung zu leiden, zu sterben; unangenehmen Körperbeschwerden und Schmerzen der Organe, der Muskulatur und des Skeletts. Die körperlichen Symptome verursachen Angstgedanken, In-sich-Hineinhorchen, Schonverhalten und Vermeidung. Dadurch wird das Befinden weiter beeinträchtigt – der sogenannte Teufelskreis der Angst.

- **Diagnostik**
Im Einzelgespräch ordnen wir die vorliegenden Symptome mit Ihnen gemeinsam zu, setzen geeignete Testverfahren ein und evaluieren vorher gestellte Diagnosen. Danach kennen Sie Ihre Diagnose und haben ein Modell für Ihre Erkrankung, das Ihnen Orientierung für die weitere Behandlungsplanung gibt.
- **Information**
In psychotherapeutischen Gruppen- und Einzelterminen vermitteln wir Ihnen Wissen zu psychischen Störungen, Umgang mit Stress und psychischer Gesundheit, damit Sie die Krankheitssymptome selbst aktiv bewältigen können und mit Belastungsfaktoren, negativen Gefühlen oder Konflikten anders umgehen können.
- **Bewältigung**
Das Wissen aus Einzel- und Gruppentherapie üben Sie im Stationsalltag, im psychotherapeutischen Einzelgespräch, im individuellen Kontakt mit der Co-Therapie, in Kreativtherapie und Sport, Entspannung und Achtsamkeit sowie wenn möglich bei geplanten Terminen (Exposition) außerhalb der Station.

Die Behandlungsdauer beträgt zwischen 4 und 12 Wochen. Die Unterbringung erfolgt in 2- oder 1-Bett-Zimmern mit eigenem Bad und Toilette.

In einem Vorgespräch legen wir mit Ihnen fest, welcher unserer drei Behandlungsstränge am besten für Sie geeignet ist:

Behandlungsstrang ACT Depression

Erstmalig depressiv erkrankt? Sie fragen sich, wie Sie die Depressionssymptome überwinden sollen? Wollen wieder Kraft finden, Ihre Lebensziele zu verfolgen?

- Psychoedukation – die Vermittlung von Wissen über die Erkrankung und von Bewältigungsstrategien zur aktiven Symptombewältigung
- Akzeptanz- und Commitmenttherapie – ACT vermittelt Abstand zu einengenden depressiven Gedanken, fördert die psychische Flexibilität, hilft bei der Klärung von Werten und Lebenszielen

Behandlungsstrang CBASP

Sie haben bereits Wissen zur Depressionsbewältigung? Kennen die oben genannten Inhalte? Sie leiden unter einer chronischen Depression, die Sie auch in Ihren zwischenmenschlichen Beziehungen beeinträchtigt? Sie machen immer wieder dieselben unbefriedigenden Beziehungserfahrungen?

- Das „Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy“ (CBASP) wurde speziell zur Behandlung chronischer Depression entwickelt und legt Wert auf die Identifizierung der eigenen negativen Prägungen, das Erkennen starrer Verhaltensmuster in Beziehungen zu anderen, das Kennenlernen neuer Verhaltensmöglichkeiten und neuer Beziehungserfahrungen

Behandlungsstrang Angst und somatische Belastung

Panikattacken, Angstgedanken, Vermeiden von Angstsituationen steht im Vordergrund? Unangenehme Körperbeschwerden verursachen Stress? Sie haben Angst, an einer unentdeckten Erkrankung zu leiden? Arztbesuche konnten Sie nicht beruhigen?

- Psychoedukation – die Vermittlung von Wissen über die Erkrankung und von Bewältigungsstrategien zur aktiven Symptombewältigung
- Entspannungsverfahren – dem Körper wieder die Möglichkeit geben, Stress zu reduzieren und zur Ruhe zu kommen