



Psychosomatische
Privatlinik
Bad Grönenbach

PSYCHISCHE SOFORTHILFE UND KRISENINTERVENTION

Für Expert*innen und Führungskräfte international
tätiger Organisationen und Unternehmen



Dr. med. Jochen von Wahlert
Facharzt für Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie, Traumatherapie, Körpertherapie,
Coaching, Führungskräfteentwicklung und
Prozessbegleitung

HERZLICH WILLKOMMEN

in der Psychosomatischen Privatklinik
Bad Grönenbach

Wir behandeln Mitarbeiter*innen von nationalen und internationalen Regierungsorganisationen (z. B. Ministerien, Botschaften, UNO, NATO, Europäisches Parlament, europäische und internationale Behörden), Nichtregierungsorganisationen (z. B. humanitäre Hilfsorganisationen, Organisationen der Entwicklungszusammenarbeit, politische und Menschenrechtsorganisationen), von regional, national und international tätigen Unternehmen sowie Selbstständige und Freischaffende.

Die Behandlung wird sowohl in Deutsch als auch in Englisch angeboten.

Wir freuen uns auf Menschen mit individuellen und ungewöhnlichen Lebensgeschichten und werden Ihnen mit unseren vielfältigen, sehr wirkungsvollen Ansätzen Hilfe zur Verfügung stellen.

Ihr





PSYCHISCHE KRISEN

Der Einsatz im Ausland bedeutet für Mitarbeiter*innen von international tätigen Organisationen und Unternehmen und deren sozialen Beziehungen und Familien oft ein hohes Maß an psychischer und physischer Belastung. Der Verantwortungsbereich ist meist sehr groß, die Last der Aufgaben, die fremde Umgebung, die Anspannung, die Krisen und gegebenenfalls die Konfrontation mit menschlichem Leid sind erheblich. Die emotionale Stabilität, die psychische Widerstandskraft und die Empathiefähigkeit werden angegriffen.

Die Auslöser einer Krise können ganz unterschiedlich und vielschichtig sein – auch die nachfolgenden Aspekte spielen dabei eine Rolle:

Identifikation mit den Aufgaben (Rollenerwartungen)

Oft identifizieren sich Menschen in internationalen Organisationen sehr stark mit ihren Aufgaben. Ihre Handlungsfähigkeit ist aber gegenüber dem, was erforderlich wäre, eingeschränkt. Dieses Spannungsfeld auszuhalten, bedarf besonderer Fähigkeiten und Ressourcen.

Arbeitslast (Arbeitsbedingungen)

Die enorme Arbeitslast, die große Verantwortung, die Reisetätigkeit und Lebensumstände sowie mitunter die Bedrohung der eigenen persönlichen Sicherheit, all das bedeutet eine immense Belastung mit oft fatalen Folgen für die eigene Gesundheit.

Traumafolgen

Wenn Menschen mit den Auswirkungen von schweren politischen Krisen oder mit menschlichen Tragödien konfrontiert werden und mit ihnen umgehen müssen, können (sekundäre) Traumata ausgelöst werden. Bei traumatischen Erfahrungen sind die psychischen und emotionalen Folgen in ihrer Bedeutung für den Einzelnen meist schwer kommunizierbar, verursachen emotionale Störungen und erschweren oft den Kontakt innerhalb vertrauter Beziehungen. Dies kann schon während des Auslandsaufenthalts oder im Nachgang zu schweren psychischen Krisen sowie gravierenden psychosomatischen Erkrankungen führen.

Kultur-Barrieren

Hinzu kommen Sprachbarrieren und die kulturelle und emotionale Fremdheit, die oft zu einer sozialen Isolation führen. Dies wiederum erzeugt viel Druck auf die bestehenden Partnerschaften und Familien.

BEHANDLUNG UND THERAPIE

Indikationen

- Psychische Krisen
- Burnout (erschöpfungsbedingte psychische Erkrankungen)
- Trauma (z. B. Folgen von akutem Stress, Posttraumatische Belastungsstörung)
- Depressionen und Ängste
- Psychosomatische und somatoforme Erkrankungen/Schmerzstörungen
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Beziehungskrisen und sexuelle Störungen
- Motivations- und Produktivitätskrisen

Dauer der Therapie

Sie richtet sich nach der spezifischen Situation des vorliegenden Krankheitsbilds. Drei bis vier Wochen reichen aus für die Stabilisierung einer akuten Krise, für eine ausführliche Diagnostik und die grundlegende medizinische und psychotherapeutische Versorgung. Ein tiefer gehender therapeutischer Prozess erfordert sechs Wochen oder mehr. Bewährt haben sich Modelle von Intervallbehandlungen, die sich aus mehreren kürzeren Aufenthalten zusammensetzen.

BEHANDLUNGSKONZEPT

Schwerpunkt Psychotherapie mit ganzheitlichen medizinisch-therapeutischen Angeboten

Die psychische Behandlung fokussiert auf die psychische und emotionale Stabilität und Widerstandskraft. Sie wird für jede*n Patient*in individuell zusammengestellt. Das Therapieangebot beinhaltet intensive Einzeltherapie, Gruppentherapien, Psychoedukation und ein breites Angebot an nonverbalen Körper- und Kreativtherapien zur Förderung der persönlichen Ressourcen. Psychopharmaka werden nur dann angewendet, wenn unabwendbar notwendig.

Eine intensive ärztlich-medizinische Versorgung umfasst die Diagnostik und Behandlung von Stoffwechselstörungen, Magen-Darm-Problemen, chronischen Schmerzen, Bluthochdruck, Muskel- und Skelettbeschwerden (Rückenschmerzen) sowie Übergewicht. Die ärztliche Behandlung wird durch komplementäre Behandlungsansätze ergänzt.

Einzelpsychotherapie

Die Einzeltherapie wird von erfahrenen Ärzt*innen oder Psycholog*innen durchgeführt. Die Einzelsitzungen bieten einen besonderen Schutzraum für sensible Themen, die nur in einem engen Vertrauensverhältnis besprochen werden können.

Gruppenpsychotherapie

In der vertrauensvollen Atmosphäre einer kleinen Gruppe können unter der behutsamen Leitung der Gruppentherapeut*in wesentliche Themen bearbeitet werden. Dabei können die mitfühlende Teilhabe und das Feedback der Gruppenmitglieder eine unschätzbare Unterstützung bedeuten. Oft werden gemeinsame Themen sichtbar und regen eine hilfreiche Solidarität innerhalb der Gruppe an.

Traumabehandlung

Die Traumabehandlung (Stabilisierung und Trauma-Exposition) findet je nach Indikation sowohl in der Einzels- als auch in der Gruppentherapie statt. Speziell geschulte Traumatherapeut*innen bieten das passende Setting und die Methoden für die Expositionsbehandlung (NET, EMDR, IRRT, CPT) an.

Körperpsychotherapie, Körpertherapie und Entspannung

Körperpsychotherapie (Somatic Experience, Pesso-Therapie, Embodiment, Zapchen Somatics, Aquabalancing, Atemtherapie, Tanztherapie, Integrative Leib- und Bewegungstherapie, KBT, psychische Massagen) und Körpertherapie (Physiotherapie, Massagen, Craniosacrale Osteopathie, Dorn-Breuss, Kneipp-Anwendungen) sind wesentliche Bestandteile der Behandlung. Darüber hinaus vermitteln wir Entspannungstechniken, PMR, (Zen-) Meditation, QiGong und achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR).

Ressourcen und Resilienz

Mit dem Angebot von kreativtherapeutischen Ateliers werden Zugänge zu den persönlichen Ressourcen eröffnet. Verfolgt werden zwei Ziele: Kreative Blockaden und Produktivitätskrisen überwinden und soziale, kontemplative und emotionale Werkzeuge erarbeiten, um die eigene Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken

Vermeidungsverhalten

Das Konzept basiert auf einer grundsätzlichen Zuegowandtheit und emotionaler Unterstützung. Hierdurch ermöglicht die Klinik die Auseinandersetzung mit eigenem (z. B. phobischem) Vermeidungsverhalten und autodestruktiver Kompensation (selbstschädigendem Verhalten,

Suchtverhalten). Erarbeitet werden konstruktive Alternativen und Lösungsmöglichkeiten.

Der berufliche Kontext

Die Aufgaben, das Rollenverständnis und das Verhältnis zu Mitmenschen in der Organisation spielen für die psychische Stabilität und den Erhalt der Arbeits- und Einsatzfähigkeit oft eine große Rolle. Eventuell sind Veränderungen in der Arbeitsorganisation oder eine Überprüfung der gegenseitigen Erwartungen und Anforderungen hilfreich. Die beruflichen Perspektiven, die Arbeits- und Einsatzfähigkeit, weitere berufliche Schritte oder Veränderungswünsche werden bei Bedarf thematisiert und dahingehend überprüft, inwieweit sie Sinn ergeben und machbar sind. Angeboten wird, mit Vertretern der Organisation (Vorgesetzte, Sozialdienst, medizinisch-psychologischer Dienst) gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

TRANSFER UND NACHSORGE

Vorbereitung für den Übergang in den Alltag

Belastungserprobungen

Während der Behandlung können Belastungserprobungen verabredet werden, in denen eine probeweise Wiederbegegnung mit dem privaten und beruflichen Kontext erfolgt. Hierfür werden Fahrten nach Hause, an den Arbeitsplatz oder Treffen mit Personen aus dem beruflichen Kontext geplant. Die Erfahrungen werden in der Therapie ausgewertet.

Übergang in den Alltag und Weiterbehandlung

Die Behandlung erfolgt mit der Perspektive auf die Zeit nach dem stationären Aufenthalt und endet mit einem konkreten Nachsorge-Fahrplan. Primär wird nach einer weiteren therapeutischen Unterstützung am Ort der Krise gesucht. Anderenfalls bietet die Klinik eine ambulante Unterstützung in der Klinik oder bei größeren Distanzen mittels moderner Kommunikationswege (Skype, E-Mail, Internet oder Telefon).



DER FAMILIÄRE KONTEXT

Der Kontakt zur Familie

Einbeziehung des Partners in die Behandlung

Falls sinnvoll und erforderlich, kann der*die Partner*in mit in die Behandlung einbezogen werden. Spezielle paartherapeutische Sitzungen fördern die Kommunikation und das Verständnis innerhalb der Partnerschaft. Beide werden darin unterstützt, die emotionale Grundlage für die weitere Beziehung zu klären und das Gespräch miteinander darüber zu suchen.

Der Kontakt zu den Kindern

Kinder können nach Absprache mit den Ärzt*innen gerne ihre Mutter/ihren Vater in der Klinik besuchen. Außerdem besteht am Wochenende die Möglichkeit, nach Hause zu fahren, wenn der therapeutische Prozess es erlaubt. Eine Belastungserprobung mit einer Übernachtung zu Hause kann ebenfalls geplant werden.



DER WEG IN DIE KLINIK

Wir sind für Sie da unter ☎ 08334 394-0

Kontaktieren Sie uns für ein Beratungsgespräch oder vereinbaren Sie ein Vorgespräch mit einem unserer Fachärzt*innen. Auch eine Hausführung in der Klinik ist auf Ihren Wunsch im Vorfeld möglich.

Aufnahme und Kostenübernahme

Wir benötigen folgende Unterlagen:

- Fragebogen
- Aufnahmevertrag (erhältlich über das Aufnahmemanagement oder als Download unter www.psychosomatische-privatklinik.eu)
- aktueller Befundbericht des*der behandelnden Arztes*Ärztin oder Therapeut*in
- ggf. Entlassberichte von früheren stationären psychosomatischen oder psychiatrischen Klinikaufenthalten
- ggf. Kostenzusage der privaten Krankenversicherung
- Bestätigung der Beihilfestelle (nur für Beihilfeberechtigte)

Wir führen für Privatversicherte und/oder Beihilfeberechtigte stationäre Krankenhausbehandlungen entsprechend der Beihilfeverordnung und der Mustervertragsbedingungen der privaten Krankenversicherung durch. Für Selbstzahler wird vor Aufnahme eine Vorauszahlung für den Zeitraum von zwei Wochen fällig.



ANREISE

Mit der Bahn

Regionalexpress von Ulm, Bahnhof Bad Grönenbach
Regionalexpress von München, Bahnhof Memmingen

Mit dem Auto

A7 von Ulm Richtung Füssen, Ausfahrt Bad Grönenbach

Mit dem Flugzeug

Flughäfen München, Stuttgart, Friedrichshafen

Für unsere Patient*innen steht ein Abholservice von den nächstgelegenen Bahnhöfen Memmingen und Bad Grönenbach zur Klinik zur Verfügung.





Psychosomatische
Privatlinik
Bad Grönenbach

Am Schloßberg 6
87730 Bad Grönenbach
Telefon: +49 (0)8334 394-0
Fax: + 49 (0)8334 394-8000
E-Mail: info@psychosomatische-privatlinik.eu
www.psychosomatische-privatlinik.eu