



Therapie in der Klinik Tiefenbrunn Einige Hinweise

Die folgenden Hinweise sollen Ihnen dabei helfen, sich auf die vor Ihnen liegende Behandlung in der Klinik Tiefenbrunn einzustellen.

Die ersten Tage in der Klinik

Für manche Patienten sind die ersten Tage in der Klinik schwer auszuhalten. Die vertraute Umgebung fehlt, die neue Umgebung ist noch unvertraut. Selbst wenn es in der gewohnten Umgebung zu Hause Belastungen und Schwierigkeiten gegeben haben mag, waren die Verhältnisse dort doch wenigstens vertraut und haben meist auch ein gewisses Sicherheitsgefühl vermittelt. Dagegen sind die Verhältnisse in der neuen Umgebung in der Klinik noch unvertraut, die Menschen sind fremd, die alltäglichen Abläufe sind ungewohnt, und mit der bevorstehenden Behandlung sind möglicherweise eine ganze Reihe von Fragen, oftmals auch Unsicherheiten, hohe Erwartungen und eine gewisse Ängstlichkeit verbunden. Diese anfängliche Unsicherheit und Ängstlichkeit werden sich meist nach wenigen Tagen gelegt haben, wenn die neue Umgebung etwas vertrauter geworden ist und Sie sich besser vorstellen können, was Sie erwartet.

Die Untersuchungen am Beginn der Therapie

Für die Untersuchungen, die am Anfang der Behandlung stehen, insbesondere die Anamnese, ist ausreichend Zeit erforderlich. Sieht man nur den absoluten Zeitaufwand, der dafür benötigt wird, könnte man denken, dass dieser erste – diagnostische – Abschnitt der Behandlung auch innerhalb von wenigen Stunden hintereinander weg an einem oder allenfalls an zwei Tagen erledigt werden könnte. Das trifft zwar zu, wäre aber ungünstig, wenn nicht sogar schädlich. Denn in den anfänglichen diagnostischen Gesprächen, die den Zweck verfolgen, Sie kennen zu lernen und Ihre Schwierigkeiten und Beeinträchtigungen zu verstehen, werden

oft Umstände angesprochen, an die Sie vielleicht schon lange nicht mehr gedacht haben, die Sie möglicherweise belasten, man erinnert sich vielleicht an Ereignisse und Erfahrungen, von denen man geglaubt hat, dass sie längst keine Rolle mehr spielen, oder Sie merken, dass manche für unwichtig erachtete Begebenheiten für Sie doch viel wichtiger sind als Sie bis dahin gemeint haben. Darum verlangen diese diagnostischen Gespräche Zeit, und würde man sie hintereinander weg führen, wäre das Beste, was Sie machen könnten, spätestens nach einer Stunde Ihre Gefühle abzuschalten. Um nicht belastend zu werden, muss zwischen diesen anfänglichen Gesprächen mit Ihren Therapeuten ausreichend zeitlicher Abstand bleiben.

Überhaupt ist ausreichend Zeit für Behandlungen wie die, die in Tiefenbrunn angeboten werden, wichtig. Manchmal braucht man dafür auch so etwas wie Muße, geht es doch häufig um Erfahrungen mit Beziehungen und mit Verhaltensweisen, die eine längere und lange Geschichte haben und die weder in kurzer Zeit im Gespräch zu erledigen und schon gar nicht zu verstehen sind und die erst recht nicht innerhalb von kurzer Zeit verändert werden können. Das wäre auch gar nicht wünschenswert, hat doch das, was sich im Verlauf von Jahren und manchmal von Jahrzehnten entwickelt hat, in bestimmter Weise seinen guten Sinn oder zumindest einmal seinen guten Sinn gehabt, auch wenn es sich inzwischen störend und beeinträchtigend auswirken mag.

Für Patienten auf der Station für Kurzzeittherapie und Kriseninterventionen gelten etwas andere Bedingungen. Hier sind das diagnostische und therapeutische Vorgehen auf den Umstand der relativ engen zeitlichen Begrenzung der Behandlung abgestimmt.

Was unterscheidet Behandlungen wie die in der Klinik Tiefenbrunn von vielen anderen medizinischen Behandlungen?

Wenn wir uns am Anfang ein möglichst genaues Bild davon machen möchten, welcher Art Ihre Schwierigkeiten und Belastungen sind, dann deshalb, damit wir in Absprache mit Ihnen das weitere Vorgehen in der Behandlung und die verschiedenen therapeutischen Aktivitäten möglichst gut auf Ihre persönlichen Belange und Bedingungen abstimmen können. Dazu ist Ihre aktive Mitarbeit erforderlich. Während es in anderen Gebieten der Medizin oft ausreicht, wenn man als Patient dem Arzt seine Beschwerden schildert, abwartet, zu welchem Ergebnis die Untersuchungen führen, und im Weiteren den therapeutischen Empfehlungen des Arztes möglichst genau, wenn auch unkritisch, nachkommt, ist für die Behandlung von seelischen und psychosomatischen Beeinträchtigungen eine andere Einstellung und eine andere Art der Zusammenarbeit zwischen Patient und Therapeuten notwendig. Eine Behandlung wie die in Tiefenbrunn kann man nicht passiv über sich ergehen lassen. Die Therapie ist hier ein gemeinsames Unternehmen von Patient und Therapeuten, das nur unter der Voraussetzung *beiderseitigen* Bemühens erfolgreich verlaufen kann. Überspitzt ausgedrückt könnte man sogar sagen, dass wir Sie so, wie Ihnen das aus anderen medizinischen Behandlungen bekannt ist, gar nicht behandeln können. In gewissem Sinn sind Sie selbst Expertin bzw. Experte für Ihre Probleme, und wir als Ärzte und Therapeuten in Tiefenbrunn können Ihnen nur unsere Erfahrungen und unsere Kompetenzen zur Verfügung stellen. Ob Sie aber und wie Sie davon Gebrauch machen, liegt zu wesentlichen Anteilen in Ihren Händen. Wir benötigen also für Ihre Behandlung in Tiefenbrunn Ihre aktive – und das heißt auch: Ihre kritische – Mitarbeit! Dazu gehört auch, dass Sie versuchen, die Ziele, die Sie sich für die Therapie gesteckt haben, immer selber mit im Auge zu behalten. Es kann

sich herausstellen, dass Sie Ihre Ziele unrealistisch hoch gesteckt haben und Unmögliches von sich erwarten, manchmal kann es aber auch sein, dass Sie sich mehr zutrauen können. Wir können Ihnen dann dabei helfen, das zu klären, aber wir können Ihre Ziele nicht *für* Sie festlegen. Unter Umständen kann es aber auch so sein, dass Sie noch gar nicht recht sagen können, in welche Richtung Sie sich eigentlich bewegen müssen oder wollen. Wenn das so ist, werden wir Sie in der Therapie dabei unterstützen, realistische Wege und Ziele herauszufinden.

Wir werden in der Behandlung nichts über Ihren Kopf hinweg tun. Alle therapeutischen Schritte, die aus unserer Sicht für Sie wichtig sind und nützlich sein könnten, werden mit Ihnen besprochen. Sollte das einmal nicht ausreichend geschehen sein, fragen Sie bitte nach. Auch das sollte Teil Ihrer aktiven und kritischen Mitarbeit sein.

Manche Patienten waren zu Hause bereits einmal in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung oder sind es noch. Wenn Sie Erfahrungen mit ambulanter Einzeltherapie haben, werden Sie vielleicht erwarten, dass auch in der Klinik die Einzeltherapie im Vordergrund steht. Das ist nicht so, Einzeltherapie muss keineswegs der wichtigste Teil der Behandlung in der Klinik sein. Die Therapie hier ist etwas anderes als ein Mehr an Einzelbehandlung, wie sie unter ambulanten Bedingungen angeboten wird.

Welche therapeutischen Aktivitäten zu welchem Zeitpunkt in Ihre Behandlung einbezogen werden sollten, wird nach Abschluss der diagnostischen Untersuchungen in einer sogenannten Zweitsicht gemeinsam mit dem zuständigen leitenden Arzt mit Ihnen überlegt und verabredet.

Zur Behandlung in der Klinik Tiefenbrunn gehören *verschiedene therapeutische Aktivitäten*, die in Ihre Behandlung einbezogen und die möglichst genau auf die bei Ihnen vorliegenden Umstände und Beeinträchtigungen abgestimmt werden. Das sind nicht nur die Einzeltherapie und auch nicht nur Gruppenpsychotherapie, sondern auch die verschiedenen Behandlungsformen aus dem Bereich der sogenannten Körpertherapien, der Ergotherapie und der Gestaltungstherapie, der Bereich der Sozialtherapie, die Aktivitäten aus dem Bereich der Erwachsenenpädagogik, aber auch die Aktivitäten und Gespräche mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Pflegedienstes oder die Angebote der Diätberaterin, mit der vielleicht der eine oder andere von Ihnen zu tun haben werden, und schließlich gehört zur Behandlung auch der Alltag in der Klinik. Möglicherweise werden Ihre Therapeuten an einem bestimmten Punkt in Ihrer Behandlung gemeinsam mit Ihnen überlegen, ob es therapeutisch sinnvoll und nützlich ist, wenn Sie einen Arbeitsversuch oder Arbeitsbelastungsversuch machen. Die Arbeits- und Arbeitsbelastungsversuche werden dann in Ihre Therapie einbezogen, und die Erfahrungen, die Sie dort machen, können wiederum in anderen therapeutischen Aktivitäten aufgegriffen werden.

Ihr Einzeltherapeut ist dafür zuständig, dass die Erfahrungen, die Sie mit den verschiedenen therapeutischen Aktivitäten machen, in die gemeinsame therapeutische Arbeit einbezogen und hier – in der Einzeltherapie – gleichsam gebündelt werden. Ihr zuständiger Therapeut sollte deshalb über Ihre Erfahrungen, die Sie mit den verschiedenen therapeutischen Aktivitäten machen, Bescheid wissen.

Verstehen und Verändern

Um Veränderungen mit Hilfe einer Therapie wie der in Tiefenbrunn zu erreichen, genügt es nicht, *über* bestehende Schwierigkeiten und Beeinträchtigungen, die Ihnen zu schaffen machen, nur zu reden. Das ist zwar wichtig, oft auch erleichternd und eine Voraussetzung, um Ihre Probleme verstehen zu können, reicht alleine aber nicht aus, um die Probleme zu bewältigen und neue Lösungswege zu finden. Die Therapie geht nur – so könnte man sagen – *durch die Schwierigkeiten und Beeinträchtigungen hindurch*. Das bedeutet, dass man sich auf die Umstände, die mit den bestehenden Problemen einhergehen, auch einlassen und versuchen muss, sich mit therapeutischer Unterstützung Erfahrungen auszusetzen, die bis dahin vielleicht sorgsam gemieden wurden. Dabei kann es auch mal vorkommen, dass Sie sich unter der Behandlung schlechter fühlen oder sogar Symptome auftreten, die bis dahin noch nicht da waren. Sie werden dann möglicherweise dazu neigen, das nur als Zeichen zu werten, dass die Behandlung Ihnen nicht nützt. Das ist nach therapeutischer Erfahrung oftmals anders, denn es kann durchaus sein, dass es Ihnen deshalb schlechter geht, weil Sie in der Behandlung Fortschritte machen. Das klingt zwar paradox, ist es aber nicht. Denn Fortschritte in der Therapie zu machen, bedeutet oft auch, die gewohnten Mittel und Wege, die Ihnen bisher Probleme bereitet haben, aufzugeben, während neue Mittel und Möglichkeiten noch nicht zur Verfügung stehen oder noch unsicher sind. Das kann mit verstärkten Ängsten oder auch einmal mit neuen Beschwerden einhergehen, kann aber ein Hinweis darauf sein, dass Sie in der Behandlung an den Punkt gekommen sind, wo Sie Neuland betreten. Dass das nicht heißt, dass Schlechtergehen eine Bedingung für Fortschritte in der Therapie ist, versteht sich von selbst. Natürlich kommt es auch vor, dass Ihnen die Behandlung tatsächlich nicht nützt. Auch in

unseren Fachgebieten sind die therapeutischen Möglichkeiten – wie überall in der Medizin – begrenzt.

Der Alltag in der Klinik

Zur Behandlung in Tiefenbrunn gehört der Alltag in der Klinik. Damit sind die Zeit und die vielfältigen Situationen in der Klinik gemeint, die nicht zu den therapeutischen Aktivitäten im engeren Sinn gehören – wenn Sie sich vielleicht nur in Ihrem Zimmer aufhalten oder im Speisesaal beim Essen sind, wenn Sie an einer Stationsversammlung teilnehmen, sich mit Mitpatienten unterhalten, bei der Patientenvertretung mitwirken, im Park spazieren gehen und Anderen begegnen, in der Cafeteria sitzen u.ä. Wir betrachten diesen Alltag in der Klinik als wichtigen Bestandteil der Therapie und gehen auch in diesem Sinn damit um. Nicht nur Gespräche mit Therapeuten, Einzeltherapie oder Körpertherapie oder Gestalttherapie oder Gruppentherapie oder die gemeinsamen Aktivitäten mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Pflegedienstes gehören zur Therapie, sondern auch die übrige Zeit in der Klinik sollten Sie als einen wichtigen Teil der Behandlung nutzen, nicht in der Weise, dass Sie mit Mitpatienten ständig über Probleme und Schwierigkeiten sprechen – solche Gespräche sollten möglichst auf den therapeutischen Bereich beschränkt bleiben -, sondern dass Sie hier neue Mittel und Wege des Verhaltens ausprobieren. Denn im Alltag in der Klinik, bei all den schon genannten Gelegenheiten, können ähnliche Schwierigkeiten und Probleme auftauchen, wie Sie sie auch aus Ihrem Alltag zu Hause kennen. Wenn das so ist, kann das ein guter Ausgangspunkt sein, um sich Ihre Probleme und Schwierigkeiten, wie sie sich aktuell zeigen, mit therapeutischer Unterstützung genau anzusehen und sich damit auseinander zu setzen und nach Bewältigungsmöglichkeiten zu suchen bzw. verloren gegangene Möglichkeiten wieder zu finden. Auf diese Weise kann Ihnen der Alltag in

der Klinik vielfältige Gelegenheiten bieten, neue Wege einzuschlagen, die Sie sich bisher nicht zugetraut haben, Erfahrungen mit eigenen Möglichkeiten und Stärken zu machen, die bis dahin vielleicht noch unentdeckt geblieben waren und Verhaltensmöglichkeiten wieder zu gewinnen, die Sie vielleicht für verloren gehalten haben. So neigen vielleicht manche Patienten zu Hause in Ihrem Alltag dazu, sich zurückzuziehen und Kontakte zu meiden, und das wird dann möglicherweise ein wichtiges Thema in der Therapie sein. Über die therapeutischen Gespräche hinaus bietet der Alltag in der Klinik aber auch manche Gelegenheit, hier etwas Neues auszuprobieren. Anderen Patienten mag es schwer fallen, alleine zu sein und sich einmal zurückzuziehen. Dann wird auch das wahrscheinlich im Rahmen der therapeutischen Aktivitäten behandelt werden. Im Alltag in der Klinik können Sie aber darüber hinaus versuchen, das gewohnte Verhalten aufzugeben und neue Verhaltensmöglichkeiten zu erproben. Die Erfahrungen, die Sie dabei machen, können Sie dann wiederum in der Einzel- und der Gruppentherapie und in anderen therapeutischen Aktivitäten aufgreifen. Im Unterschied zu Ihrem Alltag zu Hause sind in der Klinik keine schwer wiegenden Folgen zu befürchten, solange übliche Grenzen nicht überschritten werden.

Rahmenbedingungen

Für die Therapie in der Klinik gibt es *Rahmenbedingungen*. Solche Rahmenbedingungen zu beachten ist nicht alleine deshalb wichtig, damit der Alltag in der Klinik tatsächlich als ein therapeutisches Milieu genutzt werden kann, sondern damit Behandlungen effektiv sein können. Einige Rahmenbedingungen gelten für alle Patienten in der Klinik. Andere Rahmenbedingungen werden so weit wie möglich individuell auf die Bedingungen jedes Patienten abgestimmt. Nachdem die Eingangsuntersu-

chungen abgeschlossen sind, werden diese für Ihre Behandlung erforderlichen Rahmenbedingungen gemeinsam mit Ihnen verabredet.

In diesem Sinn sind die Regelungen zu verstehen, die in der Hausordnung zusammengefasst sind; sie sind für alle Patienten in der Klinik geltende Rahmenbedingungen. Sie sollen selbstverständlich nicht Ihre Freiheiten einschränken und Ihnen unzumutbare Einschränkungen auferlegen. Die dort festgehaltenen Regelungen, denen langjährige klinische Erfahrungen zu Grunde liegen, sind vielmehr eine wichtige Voraussetzung für die Wirksamkeit der therapeutischen Arbeit in der Klinik. Nicht zuletzt helfen sie dabei, dass Sie auch aus den Erfahrungen im Umgang mit Mitpatienten und mit dem therapeutischen Personal größtmöglichen Nutzen für Ihre Therapie ziehen können.

Therapeutische Gesichtspunkte stehen im Vordergrund

Während Ihrer Behandlung in der Klinik steht immer die Frage im Vordergrund, was für Ihre Therapie wichtig und nützlich ist und was nicht. Das betrifft unter anderem auch die Behandlungsdauer oder etwaige Fahrten nach Hause. Wenn Sie beispielsweise einmal *nach Hause fahren* möchten oder das gerade nicht wollen, sollte das zwischen Ihnen und dem für Sie zuständigen Therapeuten in erster Linie unter dem Gesichtspunkt überlegt werden, ob nach Hause zu fahren oder gerade nicht nach Hause zu fahren zum gegenwärtigen Zeitpunkt für Ihre Behandlung günstig und nützlich ist oder nicht. Für manche Patienten kann es nützlich sein, wenn sie gelegentlich am Wochenende Kontakt zu der gewohnten Umgebung aufnehmen. Für andere Patienten kann gerade das nachteilig sein. Manchmal kann es auch sein, dass in der einen Phase der Therapie das eine nützlich ist und in einer anderen Phase etwas anderes. Wie

damit umzugehen ist, muss deshalb individuell nach therapeutischen Gesichtspunkten mit Ihnen geklärt werden.

Wie lange Ihre Behandlung in der Klinik dauern wird, lässt sich ebenfalls nicht allgemein beantworten. Die für Sie zuständigen Ärzte und Therapeuten werden die voraussichtliche Behandlungsdauer mit Ihnen besprechen. Manchmal kann es sein, dass eine Behandlung von wenigen Wochen ausreicht, beispielsweise dann, wenn akute Krisen zu den im Vordergrund stehenden Problemen geführt haben, die sich relativ rasch überwinden lassen. Viele Behandlungen dauern zwischen einigen Wochen bis zu wenigen Monaten. Manchmal denkt man, dass längere Behandlungszeiten auch zu besseren Behandlungserfolgen führen. Das ist nicht der Fall, und eine sehr lange Behandlungsdauer kann auch einmal schädlich sein, weil man sich zu sehr an die Lebensbedingungen in der Klinik gewöhnt und den Kontakt zum Alltag außerhalb des Krankenhauses zu verlieren droht.

Ich hoffe, dass die vor Ihnen liegende Behandlung in der Klinik Tiefenbrunn dazu beitragen kann, Sie auf dem Weg der Bewältigung von Schwierigkeiten und Problemen wirksam zu unterstützen.



Prof. Dr. med. Ulrich Streeck
Ärztlicher Direktor

Wichtige Telefonnummern und Ansprechpartner:

Geschäftsführer Herr Betker (Verwaltungsgebäude)	0551/5005- 199 u. 0551/402-2000
Ärztlicher Direktor Herr Prof. Dr. Streeck (Villa I)	0551/5005- 210
Frau Prof. Dr. Streeck-Fischer (Waldhaus und Rosenvilla) (Chefärztin f. Klin. Psychotherapie von Kindern und Jugendlichen)	0551/5005- 201
Herr Dally (Wiesenhaus und Birkenhaus) (Ärztlicher Leiter Klin. Psychotherapie Erwachsener)	0551/5005- 296
Herr Dr. Dümpelmann (Sonnenhaus und Birkenhaus B) (Ärztlicher Leiter Psycho- und Soziotherapie)	0551/5005- 228
Herr Dr. Fricke-Neef (Schwidder-Haus) (Chefarzt Abt. f. Psychosomatische Medizin)	0551/5005- 209
Frau Dr. Mangels (Villa II) (Ärztliche Leiterin Kurzzeittherapie)	0551/5005- 338
Herr Brünig (Ärztlicher Leiter Institutsambulanz für Erwachsene)	0551/5005- 265
Frau Dr. Bünger (Ärztliche Leiterin Institutsambulanz für Kinder und Jugendliche)	0551/5005- 330
Herr Gräsche (Leiter Zentralküche)	0551/5005- 259
Telefonzentrale	0551/5005- 0

Anreise

Das Asklepios Fachklinikum Tiefenbrunn liegt etwa 7 km von Göttingen entfernt in einem weitläufigen Parkgelände und ist vom Bahnhof Göttingen aus mit dem Regionalbus wie folgt zu erreichen:

RBB Regionalbus Braunschweig

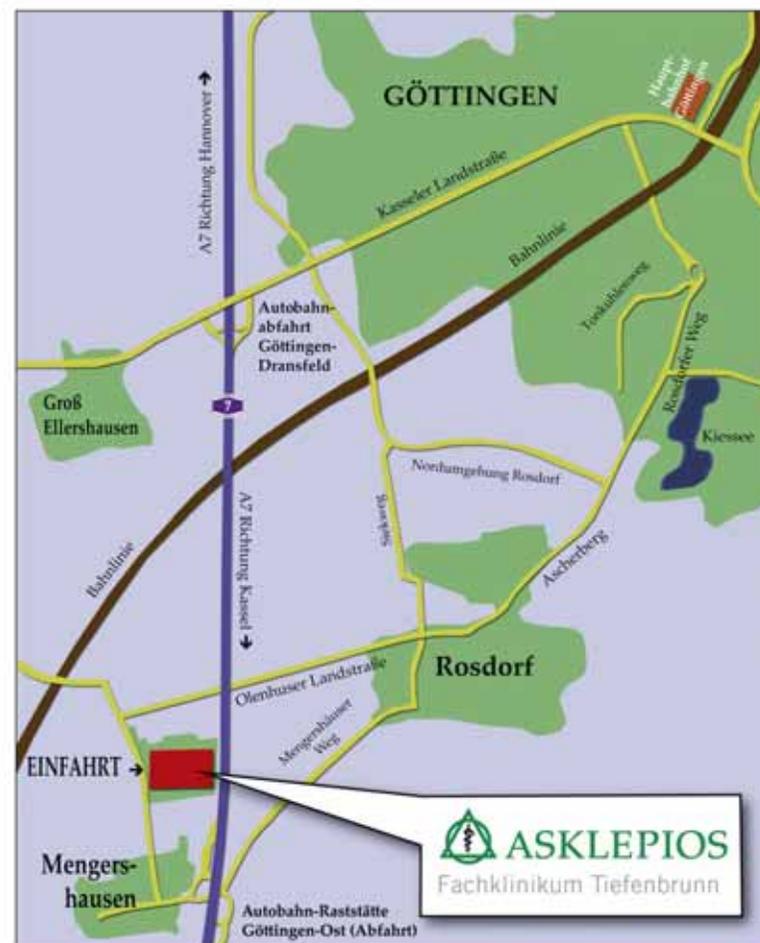
Linie 132 Richtung Rosdorf - Dramfeld - Atzenhausen

Abfahrtszeiten: 9.48 Uhr, 11.30 Uhr, 12.30 Uhr, 13.25 Uhr

und 13.30 Uhr.

Für die Anreise mit dem PKW verlassen Sie bitte die Autobahn Kassel-Göttingen/Hannover-Göttingen an der Raststätte Göttingen. Sie erreichen Tiefenbrunn über den Ort Mengershausen nach etwa 1 km Entfernung.

Koordinaten: N 51°29'59.7" E 9°52'19.3"





37124 Rosdorf
Tel.: (0 551) 50 05-0
Fax: (0 551) 50 05-30 0
E-Mail: poststelle.tiefenbrunn@asklepios.com
www.asklepios.com/tiefenbrunn