

psychiatrizentrum münsingen
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*

pzm

Psychotherapiestation Münsingen PTM

Klinik für Depression und Angst





Ganzheitliche Psychotherapie

Menschen mit einer affektiven Erkrankung haben eines gemeinsam: Sie leiden stark und werden dadurch in ihrem Alltag erheblich beeinträchtigt.

Meistens haben Menschen, die an Depressionen, Ängsten, Zwängen oder an Posttraumatischen Belastungsstörungen leiden, bereits viel versucht, um ihre Situation zu verbessern. Sie blieben jedoch ohne Erfolg.

Auf der Psychotherapiestation Münsingen PTM werden die Betroffenen ganzheitlich erfasst und behandelt. Die psychiatrische Abklärung und die Therapie richten sich nach biologischen, psychologischen und sozialen

Aspekten. Im Fokus der Behandlung steht eine intensive psychotherapeutische Auseinandersetzung mit sich selber, den eigenen Bedürfnissen und Ressourcen sowie der Erkrankung.

Die Zusammenarbeit mit Angehörigen, Psychiatrischen Diensten, Hausärztinnen und Hausärzten, Spitälern, Kliniken, Beratungsstellen, Arbeitgebern, Behörden und Selbsthilfeorganisationen ist ein wichtiger Teil der Therapie und unterstützt die gemeinsame Erarbeitung neuer Lösungen.

**«Wie wird man ein Schmetterling?
Du musst so sehr fliegen wollen, dass du bereit
bist, deine Existenz als Raupe aufzugeben.»**

TRINA PAULUS

Individuelle Therapie

Die Behandlung wird auf die Bedürfnisse und Ressourcen der Betroffenen ausgerichtet. Im Zentrum stehen regelmässig stattfindende psychiatrisch-psychotherapeutische Gespräche mit den Therapeuten und Therapeutinnen sowie verschiedene andere Angebote wie Bewegungs-, Kunst- und Musiktherapie.

Die Dauer des Aufenthalts richtet sich nach den Bedürfnissen der Betroffenen, ist jedoch auf 12 Wochen begrenzt.

In der Therapie analysieren wir zuerst gemeinsam mit den Betroffenen ihre Denk- und Verhaltensmuster. Anschliessend werden durch Wissensvermittlung, das Erlernen neuer Techniken und Verhaltensübungen (unter anderem Expositionstherapie) neue Strategien im Umgang mit der Erkrankung erworben.

Die therapeutische Grundhaltung orientiert sich an der Akzeptanz- und Commitment-Therapie nach Steven C. Hayes.

Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie ACT (wie das englische Verb «act» ausgesprochen) ist eine neue Form der Psychotherapie mit wissenschaftlich geprüfter Wirksamkeit. Sie behandelt Menschen, die unter Ängsten, Zwängen oder Depressionen mit beunruhigenden, schmerzlichen Gedanken, Gefühlen und Körperwahrnehmungen leiden.

Die ACT vermittelt den Betroffenen Grundlagenwissen über ihre Erkrankung mit dem Ziel, Energie und Mut für ein aktives und lebensbejahendes Handeln freizulegen. Betroffene lernen in der Therapie, angenehme ebenso wie unangenehme Stimmungen achtsam wahrzunehmen und zu akzeptieren. Dabei orientieren sie sich an selbst gewählten Wertvorstellungen, um ihr Leben sinnerfüllt zu gestalten.

ACT arbeitet mit erlebnisorientierten Übungen, Metaphern, Bildern und intensiver Beziehungsgestaltung und ist für alle Patientengruppen geeignet.



Akzeptanz und Achtsamkeit, statt Vermeidung oder Kampf

Commitment zu eigenen Zielen und Werten

Tatkräftig leben und sich exponieren

Warum stationär?

Eine stationärer Aufenthalt ist sinnvoll, wenn unter einer ambulanten Behandlung keine Stabilisierung erreicht werden konnte.

Wenn Ängste oder Zwänge das Verlassen der eigenen Wohnung verunmöglichen, ist mit einer ambulanten Behandlung kaum eine Stabilisierung zu erreichen. Viele Patientinnen und Patienten fühlen sich überfordert, mehrmals in der Woche unterschiedliche Therapien zu besuchen. Für manche ist zudem der Weg zur Tagesklinik zu weit. Es ist einfacher, das gesamte Therapieangebot am selben Ort in Anspruch zu nehmen.

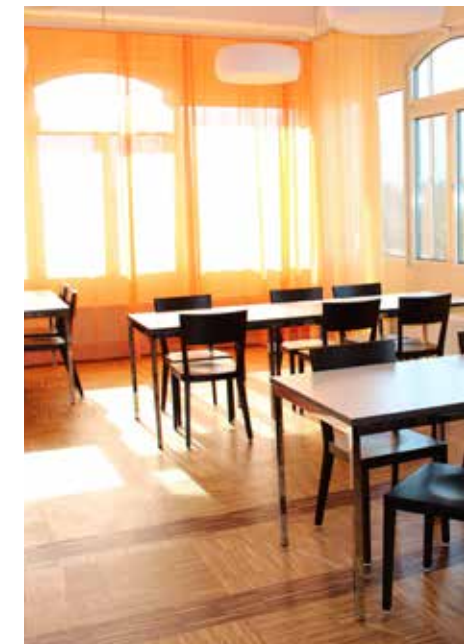
Voraussetzungen

- Alter: 18–65 Jahre
- Motivation zur intensiven Therapie im Einzel- und Gruppensetting
- Sprachliche Ausdrucksfähigkeit

Ausschlusskriterien

Die Therapie eignet sich nicht für Patientinnen und Patienten, die über Nacht betreut werden müssen, akut selbst- oder fremdgefährdend sind, eine eingeschränkte Urteilsfähigkeit haben (Psychose, Demenz, Manie), chronisch depressiv oder abhängig von Suchtmitteln sind.

Eine teilstationäre Behandlung kann für Patientinnen und Patienten aus der näheren Umgebung für die zweite Hälfte der Therapiezeit geprüft werden.



Stationsstruktur

Die Psychotherapiestation Münsingen PTM wird offen geführt. Die Station ist direkt in den 100'000m² grossen Naturpark eingebettet.

Die Psychotherapiestation Münsingen PTM bietet 15 Betten in Einzel- und Zweierzimmern sowie fünf teilstationäre Plätze. Das Angebot steht allgemein und halbprivat versicherten Patientinnen und Patienten offen. Die Zuweisung erfolgt durch den aktuellen Behandler oder die aktuelle Behandlerin an die Patientenmeldung der PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG.

Das Psychiatriezentrum Münsingen ist eingebettet in einen Park, der als einer der schönsten Naturparks der Schweiz ausgezeichnet worden ist. Die gepflegte Mischung alter imposanter Bäume sowie Sträucher, Blumenwiesen, Grünflächen und Blumenrabatten machen den Park zu einer einzigartigen Oase der Erholung.

Zwischen Bäumen und historischen Gebäuden entdecken die Spaziergänger sowohl Jugendstil-Pavillons und alte Brunnen als auch moderne Kunstobjekte. Auf das Gelände verteilt finden sie einen Naschgarten, einen Wildgarten, ein Weltenlabyrinth und vieles mehr.



Wir sind für Sie da:



Dr. med. Erika Jost
Oberärztin
Psychotherapiestation Münsingen PTM



Dr. phil. Patrick Jeger
Psychologe und Co-Leiter
Psychotherapiestation Münsingen PTM



Marcel Aebersold
Stationsleitung Pflege
Psychotherapiestation Münsingen PTM



Prof. Dr. med. Thomas Reisch
Chefarzt
Klinik für Depression und Angst



Beat Ulrich
Leiter Pflege
Klinik für Depression und Angst

Station:
Telefon 031 720 85 00
Oberärztin:
Telefon 031 720 81 85

Patientenanmeldung
Montag bis Freitag
08.00 Uhr – 17.00 Uhr
Telefon 031 720 80 40



psychiatriezentrum münsingen
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*

pzm

PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG

Klinik für Depression und Angst

Hunzigenallee 1

3110 Münsingen

Tel 031 720 81 11

Fax 031 720 88 00

E-Mail info@pzmag.ch

Web www.pzmag.ch