

Fliedner Klinik Düsseldorf

Ambulanz und Tagesklinik für Cf1 V[\TgeXZ
Psychotherapie und Psychosomatik



Burnout

Wege der Behandlung



Theodor Fliedner Stiftung



Wenn das Leben keine Freude mehr macht

„Schlecht drauf sein“, „Sich am Ende fühlen“ oder die Frage „Wozu das Ganze?“ – das alles beschreibt Gefühlszustände, die wir so oder ähnlich als Reaktionen auf dauernde Anspannung, berufliche Überbelastung oder einschneidende Lebensereignisse kennen.

„Ich habe irgendwann gemerkt, dass es so nicht mehr weiter gehen kann. Ich habe häufig geweint, fühlte mich einfach mies drauf und hatte zu nichts mehr Lust. Mein Partner konnte nichts mehr mit mir anfangen, und auch im Beruf habe ich nicht mehr funktioniert.“

Wenn sich zusätzlich ständige Erschöpfung, Schlaflosigkeit, sexuelles Desinteresse, Unruhe, Konzentrationsstörungen und ein Gefühl der Leere zeigen, ist bald der letzte Rest innerer Kraft aufgebraucht. Dann entwickeln sich Gedanken der Hoffnungslosigkeit, manchmal sogar der Lebensmüdigkeit. Wenn solche Stimmungstiefs über Wochen und Monate bestehen bleiben, liegt eine depressive Erkrankung als Folge chronischer Überlastung vor.

„Ich habe mich häufig nur mit mir und meinen Problemen beschäftigt. Die Gedanken kreisten um negative Erfahrungen, Dinge, die ich an mir nicht leiden kann und Selbstvorwürfe. Am schlimmsten jedoch war das Gefühl, versagt zu haben.“

Arbeit ist heute gekennzeichnet durch Stress. Mitarbeiter müssen mobil, zeitlich flexibel und in möglichst vielen Bereichen einsetzbar sein. Dieses stellt eine zunehmende Herausforderung an die physische und psychische Stabilität des Menschen dar, die bis zum Verlust der Lebensfreude und der Arbeitsfähigkeit führen kann.

„Neben Familie und Beruf gab es schon lange keine Zeit mehr für andere Interessen. Ende letzten Jahres starb ein jüngerer Kollege plötzlich an einem Hirntumor. Er hat mir noch anvertraut, dass er bereut, soviel gearbeitet zu haben. Danach habe ich mir vorgenommen, beruflich etwas kürzer zu treten.“

Berufliche Belastung und Burnout

Ein „Ausgebranntsein“ in Verbindung mit der beruflichen Situation wird, umgangssprachlich auch als „Burnout“ bezeichnet und kann eine Sonderform einer depressiven Erkrankung sein. In den letzten Jahren werden jedoch Belastungs- und Erschöpfungsreaktionen auch als eigenständiges Krankheitsbild beschrieben. Die Zahl der Betroffenen steigt kontinuierlich an.

Globalisierung und wirtschaftliche Expansion schaffen neue Absatzmöglichkeiten, aber auch starke Konkurrenzsituationen. Hinzu kommen der durch moderne Kommunikationsmittel ermöglichte schnelle Datenaustausch und die dadurch geforderten raschen Reaktionen. Berücksichtigt man, dass Personen in leitender Stellung häufig ökonomisch oder personell komplexe Entscheidungen zu treffen haben und sie zudem ihren privaten und familiären Verpflichtungen nachkommen wollen, zeigt sich oft eine massive Belastung der einzelnen Verantwortungsträger.

Oft werden diese Belastungen monate- oder sogar jahrelang ertragen, bis es schließlich zum physischen und psychischen Zusammenbruch kommt.

„Mein Akku ist leer, ich bin ständig müde und erschöpft und kann mich nicht mehr konzentrieren. Seit einigen Monaten versuche ich sogar, mir private Termine vom Hals zu halten und mich über das Wochenende mit Spaziergängen zu erholen.“

Neben diesen äußeren Umständen zeigt sich jedoch auch immer eine persönliche Komponente bei der Entstehung von Burnout-Symptomen. Die individuellen Möglichkeiten zur Stressbewältigung, die eigenen biographischen Erfahrungen und das individuelle Umfeld spielen eine wichtige Rolle, wenn es um die Widerstandsfähigkeit und die psychische Stabilität eines Menschen geht.

Die Entdeckung und Unterstützung solcher persönlicher Ressourcen im Rahmen einer tagesklinischen oder ambulanten Psychotherapie ist ein erfolgreicher Weg, neue konstruktive Denk- und Verhaltensweisen zu erarbeiten. Ebenso werden dadurch berufliche und private Anforderungen ausgeglichener und effizienter bewältigt. Die Erfahrung zeigt, dass schon in kurzer Zeit durch ein multimodales Therapieprogramm nachhaltige Erfolge erzielt werden können.





Depression – das Krankheitsbild

Das Auftreten einer Depression ist oft an schwierige Lebensumstände und Lebenskrisen geknüpft, kann aber auch ohne äußere Auslöser auftreten. Die Symptome betreffen nahezu alle Lebensbereiche: den Schlaf, das körperliche Empfinden, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit bis hin zur schweren Beeinträchtigung der Gefühle. Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Gedanken an Schuld und Versagen begleiten den Menschen bei den kleinsten alltäglichen Begebenheiten und lähmen ihn. In schwereren Fällen zeigen sich neben dem Verlust von positiven Empfindungen eine völlige innere Leere, ein Gefühl der Gefühllosigkeit und sogar lebensmüde Gedanken.

Bei depressiven Erkrankungen werden die „normalen“ Aktivitäten wie der Haushalt, die beruflichen Anforderungen und die Freizeitgestaltung zu einer immer größeren Belastung und schließlich nicht mehr bewältigt. Dadurch entsteht ein Teufelskreislauf aus Passivität und dem Verlust von Lebensfreude, Antrieb und Selbstwert.

Das Wissen um die Entstehung und den Verlauf der Erkrankung hat in den letzten Jahrzehnten erheblich zugenommen. Dank neuer medizinischer Verfahren können nun auch die neuronalen, hormonellen und physiologischen Grundlagen von depressiven Erkrankungen und Erschöpfungszuständen erfasst werden.

„Zu wissen, aus welchen Gründen sich bei mir eine Depression entwickelte, war für mich eine ungeheure Erleichterung. Heute habe ich deswegen keine Schuldgefühle und halte mich nicht länger für verrückt.“

In multifaktoriellen Krankheitsmodellen werden die verschiedenen Erklärungsansätze zusammengeführt, welche sowohl die Lebensbedingungen als auch individuelle körperliche und psychologische Einflüsse berücksichtigt.

So findet sich bei vielen Menschen ein Zusammenhang zwischen akut belastenden Lebensereignissen oder chronischen Belastungen (auch körperlicher Art) und depressiven Erkrankungen.

Auch pessimistische Gedanken, eine negative Lebenseinstellung oder typische Charakterzüge sind mit einem erhöhten Risiko für depressives Erleben verbunden. Hierbei können die eigene Biographie und die Verarbeitung dieser Erfahrungen eine prägende Rolle einnehmen.

Zusätzlich beeinflussen genetische Faktoren, Stoffwechselstörungen sowie der Schlaf und der Tag-/Nachtrhythmus das körperliche und seelische Gleichgewicht des Menschen.

„Die Depression habe ich in fast allen Lebensbereichen gespürt; zu erkennen, welche Mechanismen dabei zusammenwirken, war für mich der erste Behandlungsschritt.“

Erst die Berücksichtigung all dieser Faktoren ermöglicht eine angemessene Behandlung der für den Betroffenen schlimmen und quälenden Erkrankung. Aus diesem Grund haben sich kombinierte Therapieformen als die derzeit erfolgreichsten Behandlungskonzepte durchgesetzt. Durch eine nahtlose Verzahnung der Therapiebausteine und die kontinuierliche Anpassung an die jeweiligen Bedürfnisse des Patienten kann die antidepressive Behandlung so schnell und so effektiv wie möglich erfolgen.





Therapeutische Grundsätze der Fliedner Klinik Düsseldorf

Kontinuierliche Fortschritte in der Therapieforschung haben neue, wirksamere und kompakt gebündelte Behandlungsprogramme ermöglicht, so dass an die Stelle der früheren stationären Aufenthalte zunehmend ambulante und tagesklinische Settings getreten sind.

Die Fliedner Klinik Düsseldorf bietet die fachlichen, personellen und räumlichen Voraussetzungen, um psychisch erkrankten Menschen bzw. solchen mit Angstsymptomen behutsam eine Rückkehr in ihr normales Leben zu ermöglichen. Im Konzept der Fliedner Klinik Düsseldorf sind sowohl die Nähe zum Alltag als auch die individuelle, geduldige Bearbeitung der persönlichen Lebensprobleme integrale Bestandteile einer weltoffenen, entstigmatisierenden Therapie.

Das Spektrum der Untersuchungs- und Behandlungsmethoden ist breit. Zum Einsatz gelangen – je nach Beschwerdebild –, tiefenpsychologisch-psychodynamisch oder kognitiv-verhaltenstherapeutisch ausgerichtete Einzelgespräche und Gruppenaktivitäten. Hinzu kommen kunst-, ergo- und musiktherapeutische Angebote, Entspannungsübungen, Sport und Bewegung, Lichttherapie sowie bei Bedarf eine medikamentöse Behandlung. Leitlinien sind die Wiedergewinnung, Erschließung und Festigung seelischer Belastbarkeit, Widerstandsfähigkeit und Autonomie unter Berücksichtigung der jeweiligen spezifischen Ressourcen.

Die modernen, ansprechend gestalteten und freundlichen Räumlichkeiten der Klinik befinden sich mitten im lebendigen Düsseldorfer Stadtzentrum und wirken dennoch wie eine Oase der Erholung und Geborgenheit. Diese äußeren Rahmenbedingungen erlauben eine ebenso realitätsorientierte und ortsnahe wie auch zeitlich überschaubare, ambulante oder tagesklinische Behandlung.

„Durch die unterschiedlichen therapeutischen Zugänge habe ich mich selbst neu entdeckt und sehe den Herausforderungen des Lebens gelassener entgegen.“

Spezifische Behandlungsangebote

• Einzelpsychotherapie

In regelmäßigen Sitzungen werden ein individuelles Krankheitsmodell erarbeitet und darauf aufbauende therapeutische Interventionen durchgeführt. Nach gründlicher Erörterung und Planung der Vorgehensweise mit dem Patienten werden konfrontative Methoden angewendet. Hinzu kommen kognitiv verhaltenstherapeutische Ansätze. Hierbei werden die bei den Angstattacken auftretenden Gedanken heraus gearbeitet, analysiert und durch realitätsgerechtere Alternativen ersetzt.

Ebenso werden unter psychodynamischen Gesichtspunkten mit der Erkrankung verbundene Konflikte, Probleme und Belastungen bearbeitet sowie Maßnahmen zur Vorbeugung von Rückfällen getroffen. Die Anfälligkeit für Panikattacken wird zudem durch das Erlernen stressreduzierender Fertigkeiten und den Aufbau positiver Bewältigungsstrategien reduziert. In Einzelfällen ergibt sich zusätzlich eine Indikation für eine medikamentöse Unterstützung.

• Gruppenpsychotherapie

In den Psychotherapiegruppen wird ein grundlegendes Verständnis für die Erkrankung, ihre Ursachen und Symptome vermittelt. Der Austausch untereinander ermöglicht ein besseres Verständnis für die Beschwerden trotz individueller Ursachen. Gemeinsam werden Strategien im Umgang mit der Erkrankung erarbeitet und alternative Lösungen für krankheitsfördernde Verhaltensweisen und Einstellungen entwickelt.

• Kunst- und Gestaltungstherapie

Mit Hilfe nonverbaler Ausdrucksmöglichkeiten können zugrunde liegende seelische Konflikte emotional erlebbar und entwicklungsfördernde Einsichten ermöglicht werden. Körper, Seele und Geist sind gleichermaßen beteiligt. Die Therapie wird einzeln und in einer Gruppe angeboten und kann auch ambulant in Anspruch genommen werden.

• Ergotherapie

Bei Ängsten treten oft viele Fähigkeiten, Kompetenzen und kreative Kräfte in den Hintergrund. In der Ergotherapie werden diese Ressourcen wieder angeregt, wodurch auch eine Verbesserung des seelischen Befindens erreicht und so der Genesungsprozess unterstützt wird.



- **Entspannungs- und Stabilisierungsverfahren**

Zur Senkung des allgemeinen Anspannungsniveaus werden Progressive Muskelrelaxation, Atementspannung sowie Übungen zur Körper- und Gefühlswahrnehmung angeboten. Imaginative und achtsamkeitsfördernde Übungen unterstützen die Aktivierung von Selbstheilungskräften und gesundheitsfördernde Ressourcen.

- **Musiktherapie**

Beim Hören von Musik und dem Erzeugen von Klängen entstehen Vorstellungen, Gedanken und Gefühle, die oft Anknüpfungspunkte an die eigene Biografie bieten. Dieses Erleben eröffnet Räume für die Entwicklung krankheitsreduzierender Ausdrucks- und Veränderungsmöglichkeiten.

- **Körperliche Aktivität/Sport**

Körperliche Fitness hat starken Einfluss auf das psychische Wohlbefinden, Bewegung hat antidepressive und angstmindernde Effekte. Wir bieten deshalb den Patienten die Möglichkeit, sich in einem benachbarten Fitnesscenter gezielt körperlich zu stärken und dadurch ein positiveres Körpergefühl, eine Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Belastbarkeit zu erfahren. Dies fördert die psychische Stabilität und das Vertrauen in den eigenen Körper.

- **Familien- und Paartherapie**

Häufig entstehen Ängste im Zusammenhang mit familiären Konflikten, so dass die Einbeziehung der Familie oder des Partners wichtig ist.

- **Psychopharmakotherapie**

Angsterkrankungen werden nicht selten begleitend medikamentös behandelt. Für diese Indikation eignen sich zur längerfristigen Behandlung am ehesten Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI). Kurzfristig ist auch die Gabe von Benzodiazepinen in Erwägung zu ziehen.

- **Regelmäßige Außenaktivitäten und gemeinsames Kochen und Backen**

fördern das Wiedererleben und die Entfaltung der Genuss- und Erlebnisfähigkeit im Alltag.

- **Tanz- und Bewegungstherapie**

Wahrnehmen, Spüren und achtsames Kennenlernen von körperlichen Regungen, inneren Bildern, Gefühlen und Stimmungen stehen in der Tanz- und Bewegungstherapie im Mittelpunkt. Bewegungen, Haltungen, Gesten und der Tanz ermöglichen Zugang zum eigenen Erleben. Durch verschiedene Angebote können in der Einzelarbeit oder in der Gruppe individuelle Veränderungs- und Lösungswege entdeckt werden.



Kompetenz für Ihre Gesundheit

In der Fliedner Klinik Düsseldorf arbeiten anerkannte Mediziner und Therapeuten mit langjähriger Berufserfahrung Hand in Hand zur Erstellung und Umsetzung von Therapien, die sich an den Bedürfnissen des Einzelnen orientieren. Es kommen ausschließlich wissenschaftlich anerkannte und praxiserprobte Behandlungsmethoden zur Anwendung. Die wissenschaftliche Qualität wird über den medizinisch-psychologischen Beirat und den Verbund der Theodor Fliedner Stiftung sichergestellt.

Die bundesweit tätige Theodor Fliedner Stiftung ist ein namhafter Träger sozialer und therapeutischer Arbeit unter dem Dach der Diakonie.



Kosten

Privatversicherte und Beihilfeberechtigte haben entsprechend ihrem Versicherungsvertrag bzw. den entsprechenden Beihilfevorschriften bei medizinisch notwendiger Behandlung einen Anspruch auf Kostenübernahme.

Ihr Weg zu uns

Sie können uns per Telefon, Telefax oder E-Mail erreichen. Wir sichern Ihnen ein Erstgespräch innerhalb einer Woche zu. Im Bedarfsfall ermöglichen wir Ihnen einen zeitnahen Aufnahmetermin in unserer Tagesklinik.

In unserer Klinik werden Sie mit verschiedenen Therapeuten zusammenarbeiten. Ihr fester Ansprechpartner wird der ärztliche/psychologische Psychotherapeut sein, mit dem Sie Ihren individuellen Behandlungsplan erstellen.

Die Therapiezeiten der Tagesklinik sind montags bis freitags 8.30–16.00 Uhr. Die Termine in unserer Ambulanz werden individuell abgesprochen, auf Wunsch sind auch Termine in den Abendstunden möglich.

Unser Team



Dr. Kerstin Fries
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Ärztliche Leitung

Dr. Sabine Keppel
Fachärztin für psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Dr. Sonja Theysohn
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Oberärztin

Lea Grau
Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin

Dr. Friederike Rampacher
Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin

Dr. Sebastian Zumdick
Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut

Elisabeth aus der Wiesche
Ergotherapeutin

Andreas Somnitz
Kunst- und Gestaltungstherapeut

Kai Lünenschloß
Musiktherapeut

Heidrun Schürmann
Fachkrankenschwester für Psychiatrie

Gesa Pfitzinger
Krankenschwester

Dusanka Zimmermann
Patientenmanagement/Verwaltung

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. M. Hautzinger
Leiter der Abteilung Klinische Psychologie,
Psychologisches Institut, Universität Tübingen

Fragen und Antworten

Wie lange wird meine Behandlung in der Klinik dauern?

Für eine erfolgreiche Behandlung von Ängsten sollte der Aufenthalt mindestens 6 Wochen betragen. Eine anschließende ambulante ärztlich-medikamentöse und psychotherapeutische Behandlung ist in der Regel notwendig.

Wie sieht der Tagesablauf konkret aus?

Die Behandlung umfasst gruppentherapeutische und einzeltherapeutische Sitzungen. Es werden zwei Einzeltermine pro Woche angeboten; zusätzliche Gespräche und Übungen werden je nach Indikation durchgeführt. Die verschiedenen Gruppentherapien, die Sportaktivitäten und Mahlzeiten finden gemeinsam statt. Einmal in der Woche gibt es eine chefärztliche Visite.

Was muss ich in der Therapie machen?

In der Therapie werden gemeinsam mit dem Patienten Ursachen und die Entstehungsbedingungen der Erkrankung besprochen. Daraus werden konkrete Therapieschritte und -ziele abgeleitet. Bei Angsterkrankungen werden zudem in gewissem Maß konfrontative Übungen in Abstimmung mit dem Patienten geplant, durchgeführt und ausgewertet. Dies geschieht jedoch nur mit dessen Einverständnis und dient der effektiven Überwindung der Ängste.

Über welche Qualifikationen verfügen die Therapeuten?

In unserer Klinik arbeiten ausschließlich fachlich hochqualifizierte Therapeuten. Die empirisch abgesicherten Therapiemethoden realisieren wir in enger Zusammenarbeit mit unserem wissenschaftlichen Beirat. Darüber hinaus stehen uns durch den engen Verbund innerhalb der Fliedner Stiftung eine Vielzahl von Experten und Wissenschaftlern aus den verschiedensten Fachbereichen zur Verfügung.

Wie groß sind die therapeutischen Gruppen?

Eine Gruppengröße von maximal 10 Personen sichert eine angemessene Atmosphäre, ermöglicht einen individuellen Bezug auf die einzelnen Teilnehmer und nutzt wichtige Elemente der Gruppentherapie.



Wird der Therapieerfolg regelmäßig überprüft?

Durch Patientenbesprechungen, Visiten, Fragebogenauswertung und Fallkonferenzen sowie durch regelmäßige Supervision der Therapeuten wird der Therapieerfolg regelmäßig überprüft und gegebenenfalls die Behandlungsstrategie angepasst.

Wie wird für meine Verpflegung gesorgt?

Das Mittagessen wird gemeinsam in nahegelegenen Restaurants eingenommen. An einem Tag der Woche wird eine Mahlzeit in der Klinik gemeinsam zubereitet und verzehrt. Getränke und Obst stehen zur Verfügung.

Welche Sport- und Erholungsmöglichkeiten gibt es?

Zweimal pro Woche ist der Besuch eines benachbarten Fitnesscenters eingeplant. In regelmäßigen Abständen finden gemeinsame kulturelle und regenerative Veranstaltungen außerhalb der Klinik statt.

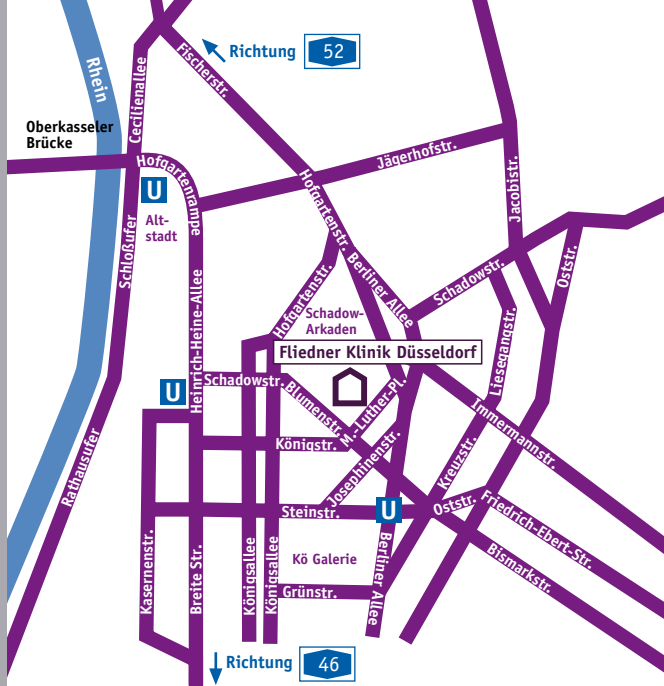
Es stehen außerdem ein Internetzugang und eine Patientenbibliothek mit Fachliteratur und Zeitungen zur Verfügung. Vielfältige Sitz- und Liegegelegenheiten bieten Möglichkeiten, sich in Ruhephasen zu entspannen.

Stimmt sich die Klinik mit meinen behandelnden Ärzten ab?

Eine Abstimmung mit den Vorbehandlern wird angestrebt. Eine Korrespondenz über Krankheitsgeschichte und die bisherige Behandlung wird mit den einweisenden Ärzten bzw. Therapeuten allerdings nur nach Einwilligung der Patienten geführt. Eine Rückkehr zu ihnen ist von unserer Seite aus vorgesehen. Sollten Sie über keine entsprechende Anbindung verfügen, können wir in unserer Ambulanz psychiatrische und psychotherapeutische Leistungen anbieten.

Welche Formalitäten (Anträge an die Beihilfestelle, Abrechnung mit der Krankenversicherung) habe ich von meiner Seite aus zu leisten?

Wir übernehmen für Sie den Schriftverkehr und die Abrechnung mit den Krankenversicherungen. Aus juristischen Gründen ist dies bei der dienstlichen Beihilfestelle nicht möglich. Wir stehen Ihnen aber gerne bei Fragen mit unserer Erfahrung und Kompetenz zur Verfügung. Einen Überweisungsschein oder Ähnliches benötigen Sie nicht.



So erreichen Sie uns.

Anfahrt mit dem PKW

Von den Autobahnabfahrten in Richtung Innenstadt/Stadtmitte bzw. Königsallee-Parkleitsystem (Kö), danach Zufahrt Schadow-Arkaden beachten. Öffnungszeiten Parkhaus Schadow-Arkaden: 6.00 Uhr morgens bis 1.00 Uhr nachts. Weitere Parkplätze bieten die umliegenden Parkhäuser.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

U-Bahn: Haltestellen Steinstraße/Königsallee und Heinrich-Heine-Allee (alle Linien)
Straßenbahn: Haltestelle Jan-Wellem-Platz, Linien 703, 706, 712, 713, 715

Fliedner Klinik Düsseldorf

Ambulanz und Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Martin-Luther-Platz 26
40212 Düsseldorf
(Eingang gegenüber der Johanneskirche)

Telefon: (0211) 20 05 27-0
Telefax: (0211) 20 05 27-77
info@fliednerklinikduesseldorf.de
www.fliednerklinikduesseldorf.de



Theodor Fliedner Stiftung