

psychiatriezentrum münsingen  
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*

**pzm**

Klinik für Depression und Angst

# Integrierte Depressionsbehandlung Münsingen



# Ganzheitliche Behandlung für Menschen mit Depressionen

A bright, modern room with a window, a desk, and a chair. The room is clean and well-lit, with a window showing a view of trees. There is a desk with a chair, a radiator, and a small table with a chair.

**Die Station Integrierte Depressionsbehandlung Münsingen ist spezialisiert auf die Behandlung von Patient:innen mit akuten oder chronischen Depressionen. Unser Behandlungsteam unterstützt Sie mit einer umfassenden Palette an nachweislich wirksamen Therapieverfahren und begleitet Sie zurück in den Alltag.**

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Trotzdem werden sie noch immer unterschätzt und oft erst spät diagnostiziert. Dabei sind die meisten depressiven Erkrankungen heute gut behandelbar.

Die Therapiestation Integrierte Depressionsbehandlung Münsingen (IDM) ist spezialisiert auf die Behandlung von Menschen mit akuten oder chronischen Depressionen. Bei Bedarf bietet sie auch Kriseninterventionen und Akutbehandlungen an.

Wir führen die IDM bewusst offen. Den Patient:innen stehen auf der Station insgesamt 17 Plätze in grossen Zweier- und Dreierzimmern zur Verfügung. Je nach Therapieschwerpunkt und Gesundheitszustand dauert ein Aufenthalt auf der IDM durchschnittlich sechs bis zwölf Wochen.



## Integrierter Behandlungsansatz

Die Behandlung auf der IDM ist ganzheitlich. Sie beruht auf neuesten psychiatrisch-psychotherapeutischen Standards. Die IDM verbindet zum einen verschiedene nachweislich wirksame Therapieverfahren miteinander. Zum andern unterstützt sie die Patient:innen beim Schritt zurück in den Alltag und bietet ihnen bei Bedarf eine ambulante Weiterbehandlung nach dem Klinikaufenthalt.



## Interprofessionelles Team

Unser Behandlungsteam ist interdisziplinär und interprofessionell zusammengesetzt. Ihm gehören Ärzt:innen, Pflegendе, Psychotherapeut:innen, Arbeits-, Bewegungs-, Kunst-, Musik- und Physiotherapeut:innen sowie Sozialarbeitende an. Diese verfügen über langjährige Erfahrung in der Behandlung von Menschen mit Depressionen, über eine grosse therapeutische Fachkompetenz und über ein fundiertes medizinisches sowie psychiatrisch-psychotherapeutisches Know-how. Geführt wird die IDM von einer dreifachen Leitung, bestehend aus Oberärzt:in, Oberpsycholog:in und Stationsleitung Pflege.



## Zusammenarbeit auf Augenhöhe

Dem Behandlungsteam ist es wichtig, mit den Patient:innen und ihren Angehörigen auf Augenhöhe zusammenzuarbeiten. Bei den Behandlungen orientieren sich unsere Fachpersonen an den Bedürfnissen, Wünschen und an der Persönlichkeit der Patient:innen. Gemeinsam mit ihnen entwickeln sie ein Problemverständnis und ein individuelles Therapieprogramm.

# Breite Palette an modernen Therapieverfahren

**Die IDM setzt auf eine breite Palette an medizinischen, biologischen und psychotherapeutischen Therapieverfahren. Das Behandlungsteam stimmt diese gemeinsam mit den Patient:innen individuell auf ihre Bedürfnisse ab.**

Die Palette an Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten der IDM ist vielfältig und umfassend. Sie reicht von Psychotherapie über Pharmakotherapie bis hin zu Physio- und Lichttherapie (vgl. Box).

In der Psychotherapie bietet die IDM zwei Therapieschwerpunkte an, deren Wirksamkeit bei Menschen mit Depressionen gut belegt ist: IPT und CBASP (vgl. rechts).

## Behandlungsangebot

- Psychotherapie (CBASP oder IPT)
- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
- Pharmakotherapie
- Lichttherapie
- Kunst-, Musik- und Bewegungstherapie
- Ateliers und Arbeitstherapie
- Milieu- und soziotherapeutische Arbeit
- Elektrokonvulsionstherapie (EKT)
- Physiotherapie
- Tagesstrukturangebote (z.B. Sport, Genussgruppe, «Achtsam in den Tag»)

Mehr dazu: [www.pzmag.ch/therapien](http://www.pzmag.ch/therapien)





# Zwei Therapie- schwerpunkte

## 1 Interpersonelle Psychotherapie (IPT)

IPT ist ein Kurzzeit-Therapieverfahren, das die IDM im Einzel- und Gruppensetting anbietet. Da zwischenmenschliche Beziehungen wesentlich zur Entstehung einer Depression beitragen können, konzentriert sich die IPT auf das therapeutische Arbeiten an den Beziehungen im Hier und Jetzt. Sie lindert depressive Symptome, verbessert zwischenmenschliche Beziehungen und hilft, Rückfällen vorzubeugen.

## 2 CBASP

«Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy» (CBASP) wurde zur Behandlung chronischer Depressionen entwickelt und basiert auf Einzel- und Gruppensitzungen. Die Teilnehmenden identifizieren in ihrem Lebenslauf Prägungen und negative Grundannahmen, die zu Schutzmechanismen oder zu ungünstigen Beziehungsmustern und Verhaltensweisen führen. Sie lernen, Zusammenhänge zwischen ihren Verhaltens- und Denkmustern und deren Konsequenzen zu erkennen, entwickeln Veränderungs- und Lösungsmöglichkeiten und setzen diese um.

Beide Therapieverfahren kombiniert die IDM erfolgreich mit dem Kommunikationstraining «Kiesler Kreis Training» sowie mit MBSR. MBSR steht für «Mindfulness-Based Stress Reduction» oder für «Stressbewältigung durch Achtsamkeit». Dabei lernen die Patient:innen unter anderem, sich und ihrem Körper wieder achtsam zu begegnen und das Hier und Jetzt wahrzunehmen, ohne es zu bewerten.



# Klinikaufenthalt im Überblick



## Zuweisung und Indikationsphase

- Zuweisung
- Indikationsgespräch auf der IDM
- Entscheid hinsichtlich des Eintritts

## Eintritt und Orientierungsphase (2 Wochen)

- Eintrittsgespräch und gegenseitiges Kennenlernen
- Psychiatrisch-psychotherapeutische Einzelgespräche und Gespräche mit Angehörigen
- Ausgewählte Gruppentherapien
- Zielsetzungsgespräch: Festlegen der Therapie-schwerpunkte und Therapieziele

## Mittlere Behandlungsphase (6 bis 12 Wochen)

- Psychotherapie, Pharmakotherapie sowie weitere Therapien gemäss individuellem Behandlungsplan
- Tagesstrukturangebote
- Erarbeiten eines individuellen Krisenplans
- Standortgespräch zwei Wochen vor Austritt

## Abschlussphase

- Vorbereitung der Rückkehr in den Alltag gemeinsam mit den Angehörigen
- Evaluation des Therapieprozesses

## Austritt

- Bei Bedarf ambulante Nachbehandlung



## Anmeldung und Zuweisung

### **Anmeldung über Ärzt:in oder Psycholog:in**

Patient:innen können sich bei der IDM nicht direkt für eine Behandlung anmelden. Eine Anmeldung und Zuweisung erfolgt immer über die behandelnden Ärzt:innen oder Psycholog:innen.

### **Lernen Sie uns kennen**

Sobald wir Ihre Zuweisung erhalten haben, laden wir Sie zu einem Indikationsgespräch zu uns ein. Dieses Gespräch dauert rund eine Stunde und beinhaltet eine Stationsbesichtigung.

**Eintritte** sind werktags von 8 bis 20 Uhr möglich. Sie können geplant oder notfallmässig erfolgen.

## Kontakt

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre zuweisenden Ärzt:innen oder Psycholog:innen.

## Weitere Informationen

Lernen Sie das **IDM-Leitungsteam** kennen:  
[www.pzmag.ch/team-idm](http://www.pzmag.ch/team-idm)



Erfahren Sie mehr über die **Klinik für Depression und Angst**:  
[www.pzmag.ch/kda](http://www.pzmag.ch/kda)

psychiatriezentrum münsingen  
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*

**pzm**

Klinik für Depression und Angst

**Psychiatriezentrum Münsingen**

Klinik für Depression und Angst

Hunzigenallee 1

3110 Münsingen

**Tel.** 031 720 81 11

**Mail** [info@pzmag.ch](mailto:info@pzmag.ch)

**Web** [www.pzmag.ch](http://www.pzmag.ch)

