

psychiatriezentrums münsingen
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*

pzm

Klinik für Depression und Angst

Psychotherapiestation Münsingen



Wissenschaftlich fundierte Psychotherapie



In der Psychotherapiestation Münsingen behandeln wir Menschen mit Ängsten, Zwängen, posttraumatischen Belastungsstörungen, Depressionen und Persönlichkeitsstörungen. Im Zentrum der Behandlung stehen psychotherapeutische Verfahren: Diese konzentrieren sich auf einen selbstständigen und ressourcenfokussierten Umgang mit der Erkrankung.

Psychische Beschwerden und Erkrankungen sind ebenso vielfältig wie die Persönlichkeit der Betroffenen. Aus diesem Grund legen wir auf der Psychotherapiestation Münsingen (PTM) grossen Wert auf eine individuell angepasste Behandlung, die psychische, soziale und biologische Aspekte berücksichtigt. So stellen wir einen langfristigen Behandlungserfolg sicher.

Wir führen die Therapiestation bewusst offen. Den Patient:innen stehen auf der Station insgesamt 17 Plätze in geräumigen Einer- und Zweierzimmern zur Verfügung. Abhängig von Therapieerfolg und Gesundheitszustand dauert ein Aufenthalt durchschnittlich acht Wochen.

Die Patient:innen werden ganzheitlich erfasst und behandelt. Ganzheitlich deshalb, weil psychische, körperliche und soziale Faktoren als Ganzes betrachtet und bearbeitet werden.

Die Zusammenarbeit mit Angehörigen, psychiatrischen Diensten, Hausärzt:innen, Spitälern, Kliniken, Beratungsstellen, Arbeitgebern, Behörden und Selbsthilfeorganisationen ist ein wichtiger Teil der Therapie und unterstützt die gemeinsame Erarbeitung neuer Lösungen.



Behandlung auf Augenhöhe

Als Patient:in bringen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Kenntnisse über Ihren Leidensdruck und Ihre Lebensumstände mit. Strategien und Lösungen sollen deshalb gemeinsam im Dialog und auf Augenhöhe entstehen. Auf diese Weise können Sie den Umgang mit Ihren psychischen Zuständen aktiv mitgestalten.



Interprofessionelles Team

Unser Behandlungsteam arbeitet interprofessionell und vernetzt: Ärzt:innen, Pflegendе, Psycholog:innen, Sozialarbeitende und Therapeut:innen führen die Behandlung gemeinsam und in regelmässigen Austausch durch. Geführt wird die Station von einer interprofessionellen Leitung, bestehend aus Oberärzt:in, Oberpsycholog:in und der Stationsleitung Pflege.

Multimodale und individuelle Therapie



Die Behandlung setzt auf mehreren Ebenen an. Eckpfeiler sind die Psychotherapie und die Diagnostik; ergänzt werden sie durch die Pharmakotherapie, Soziotherapie und vielfältige Zusatzangebote.

Im Zusammenspiel der verschiedenen Ansätze stehen Sie als Patient:in im Fokus. Die Behandlung wird an Ihren individuellen Leidensmustern ausgerichtet und im Dialog mit Ihnen angepasst.



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

Trina Paulus

Behandlungsangebot

- Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)
- Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy (IRRT)
- Emotionsfokussierte Therapie (EFT)
- Pharmakotherapie
- Soziotherapie
- Kunst-, Musik- und Bewegungstherapie
- Expositionstherapie
- Aromatherapie, Akupunktur
- Körperliche Aktivierung: Physiotherapie, Ausdauer, Krafttraining

Mehr dazu: www.pzmag.ch/therapien





Hilfe zur Selbsthilfe: sich selbst besser kennenlernen

Im Zentrum unserer Behandlung steht die Psychotherapie. Im Gespräch mit unseren Therapeut:innen sollen Sie selbst zu Expert:innen in Bezug auf Ihre Gefühlswahrnehmungen werden. Wir helfen Ihnen, Ihre Leidenszustände zu erkennen, zu verstehen und konstruktiv mit ihnen umzugehen. Gemeinsam analysieren wir negative Denk- und Verhaltensmuster – und versuchen, diese mit Ihnen zu transformieren. So können Sie selbstständig Strategien im Umgang mit Ihren Schwierigkeiten entwickeln.

Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Die wissenschaftsbasierte Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) trägt zu einem positiven Verhältnis zu Ihren psychischen Zuständen bei. Ziel ist es, Energie und Mut für ein aktives und lebensbejahendes Handeln freizulegen.

- A** Akzeptanz und Achtsamkeit statt Vermeidung oder Kampf
- C** Commitment zu eigenen Zielen und Werten
- T** Tatkräftig leben und sich exponieren

Mit der ACT lernen Sie, Ihre Krankheit ebenso wie die damit verbundenen negativen Gefühle wahrzunehmen und zu akzeptieren. Indem Sie sich an Ihren eigenen Wertvorstellungen orientieren, können Sie Ihr Leben trotz und mit der psychischen Erkrankung sinnerfüllt gestalten.

Klinikaufenthalt im Überblick



Zuweisung und Eintritt

- Zuweisung
- Indikationsgespräch auf der PTM
- Vereinbarung des Eintrittstermins

Behandlung

- Regelmässige Gespräche mit Psychotherapeut:in und Bezugsperson
- Vielfältige therapeutische Angebote
- Intensive Auseinandersetzung mit Ihren Anliegen und Werten in mehreren Gruppentherapien
- Regelmässige Standortgespräche zur Prüfung der Zielverfolgung

Austritt

- Austrittsvorbereitungen, damit der Transfer des Gelernten in den Alltag gelingen kann
- Ambulante Nachsorgegespräche
- Bei Bedarf teilstationäre Nachbehandlung



Anmeldung und Zuweisung

Anmeldung über Ärzt:in oder Psycholog:in

Patient:innen können sich bei der PTM nicht direkt für eine Behandlung anmelden. Anmeldung und Zuweisung erfolgen 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 ein. Wir verschaffen uns einen Eindruck von Ihren Schwierigkeiten, teilen Ihnen unsere Einschätzung mit und informieren Sie über den Ablauf der Behandlung. Das Gespräch dauert rund eine Stunde. Im Anschluss ist eine Stationsbesichtigung möglich.

Eintritte sind werktags von 8 bis 16 Uhr möglich. In der PTM sind nur geplante Eintritte vorgesehen.

Kontakt

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

Weitere Informationen

Lernen Sie das **PTM-Leitungsteam** kennen:
www.pzmag.ch/team-ptm



Erfahren Sie mehr über die **Klinik für Depression und Angst**:
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

Web www.pzmag.ch

