

moment

Klinik News

**Film ab:
Neues Klinikvideo**

Seite 8



Agenturfoto mit Model gestellt



Interview

**Klinikinterner
Sozialdienst als wichtiger
Bestandteil der Therapie**

Seite 4/5



**Therapeutischer Ansatz
Was ist eine
Fertigkeitengruppe?**

Seite 6

INHALT

Behandlungsschwerpunkt

Ein Gespräch über den klinikinternen Sozialdienst

Seite 4/5



Die Sozialpädagogin Sieglinde Kreiner gibt Einblicke, wie der Sozialdienst die Therapie unterstützt und den Patientinnen und Patienten Wege aufzeigt ihr Leben wieder selbst zu gestalten.

Therapeutischer Ansatz

Was ist eine Fertigkeitengruppe?

Seite 6



Sich selbst wahrzunehmen und zu erlernen dies in Worte zu fassen, sind wichtige Aspekte der Fertigkeitengruppe. Zudem bekommen die Patientinnen und Patienten Methoden oder Übungen an die Hand, ihre Gefühle besser zu steuern und Spannung abzubauen.

Vermischtes

Seite 7

Im Alltag innezuhalten gelingt gut mit einer Wahrnehmungsübung wie Kräuter riechen oder einem interessanten Buch. Viel Spaß beim Ausprobieren.



Klinik-News

Seite 8

Im Herbst 2022 startet die ambulante Maltherapie wieder mit zwei Gruppensitzungen. Wer mehr über die Klinik und ihre Ambulanz erfahren möchte, das neue Klinikvideo ist online.



Liebe Leserinnen und Leser,

aktuell beobachte ich in unserer Klinik, dass existenzielle soziale Krisen deutlich zunehmen, die unsere sowieso schon psychisch schwer belasteten Patientinnen und Patienten zusätzlich beschweren. Besonders scheinen davon auch immer mehr junge Erwachsene betroffen zu sein. Durch das zurückgekehrte Leben in der Pandemie mit geschlossenen Betreuungs- und Bildungseinrichtungen, Kulturwerkstätten, fehlenden Freizeitaktivitäten oder dem Arbeiten von zu Hause aus, haben viele wichtige Kontakte und damit auch ihre Tagesstruktur verloren. Verschärft wird die Situation dadurch, dass ein Anstieg von Süchten aller Art zu beobachten ist.

Im Fokus steht daher mit den Betroffenen wieder eine tragfähige und lebenswerte Tagesstruktur zu erarbeiten. So helfen wir, für eine stabile mentale und soziale Existenz ohne zusätzliche Belastungsfaktoren und Ängste zu sorgen.

Der Sozialdienst der Klinik Menterschwaige, besetzt mit vier Sozialpädagoginnen, spielt hierbei eine zentrale Rolle. Er unterstützt, neben der Therapie, alle Bemühungen die existenziellen Grundbedürfnisse, wie Unterkunft, Gesundheitsversorgung und Unterhalt wieder sicherzustellen. Denn wer nicht weiß, wo er morgen wohnt oder wie er sich oder seine Kinder versorgen soll, hat weder den Kopf frei noch überhaupt die Möglichkeit, eine Therapie zu beginnen und durchzuhalten.

Die Patientinnen und Patienten brauchen gezielt Unterstützung, um neben der psychischen Erkrankung auch ihre existentielle Situation bewältigen zu können und sich wieder persönliche, soziale und berufliche Perspektiven zu erarbeiten und zu erhalten. Um dies sicherzustellen, beleuchten wir in verschiedenen Gruppen, wie in der Entlassungsgruppe oder in Integrationssitzungen, die soziale und psychische Gesamtsituation einer Patientin oder eines Patienten – und unterstützen entsprechend, die individuell notwendigen oder gewünschten Veränderungen umzusetzen. Darüber hinaus trägt unser gesamtes multimodales Therapiesetting dazu bei, die Lebensqualität der Betroffenen nachhaltig zu verbessern.

Fühlen Sie sich auch belastet? Sprechen Sie uns an. Wir sind für Sie da.

Jetzt viel Spaß beim Lesen und Schmökern in unserer Herbst-Ausgabe **moment**,

Ihre

Christiane Manderscheid

Chefärztin



Herausgeber:

Klinik Menterschwaige
Fachklinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychoanalyse

Geiseltasteigstraße 203
81545 München

+49 89-64 27 23 0

info@klinik-menterschwaige.de

Verantwortlich für Personal:

Klinik Menterschwaige
Cornelia Treffler
personal@klinik-menterschwaige.de

Verantwortlich für Redaktion:

Sprachperlen GmbH – Agentur
für Unternehmenskommunikation
Andrea Bengts
andrea.bengts@sprachperlen.de

Verantwortlich für Design:

grimm grafix
Susanne Grimm
design@grimm-grafix.de

Verantwortlich für Druck:

Irrgang Druck GmbH
info@irrgangdruck.de

Erscheinungsweise:

4 Ausgaben pro Jahr

Fotos:

S. 1 (oben) Westend61 via Getty Images;
S. 1 (Mitte), 2, 4, 5 izusek/E+ via Getty Images;
S. 1, 8 © Milos Kojadinovic/ 123RF.com;
S. 2, 7 © Mariia Voloshina/ 123RF.com;
S. 7 Claudia Croos-Müller: Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch, illustriert von Kai Pannen © 2011, Kösel Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH;
S. 7 Riemann, Grundformen der Angst. 47. Auflage © 2022 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München;

Verwendete Agenturfotos mit Models gestellt.



KLINIKINTERNER SOZIALDIENST ALS WICHTIGER BESTANDTEIL DER THERAPIE

Sieglinde Kreiner, Dipl. Sozialpädagogin der Klinik Menterschwaige erklärt, wie der Sozialdienst Betroffene unterstützt.

Wo trifft die Patientin oder der Patient beim Klinik-Aufenthalt auf den Sozialdienst?

Mit einem Team von vier Sozialpädagoginnen arbeiten wir eng mit den Patientinnen und Patienten zusammen. Als eine Besonderheit der Klinik Menterschwaige ist jede Mitarbeitende des Sozialdienstes einer Milieu-gruppe zugeordnet. Wir kommen regelmäßig einmal die Woche in die Gruppen, um mit den zu behandelnden Personen Perspektiven zu besprechen. Wenn es diesen unangenehm ist, in der Gruppe über gewisse Themen zu sprechen oder eine individuelle Beratung erforderlich ist, werden Einzeltermine angeboten. Darüber hinaus leiten wir eine Fertigkeiten-gruppe zur Schulung der Wahrnehmung, unterstützen in der Psycho- edukation, begleiten das gesetzlich vorgeschriebene Entlassungsmanagement und bieten sozialpädagogische Betreuung in der Ambulanz.

Was verbirgt sich hinter dem Begriff Entlassungsmanagement?

Das Entlassungsmanagement besteht aus drei Schwerpunkten: Wir unter-

stützen Patientinnen und Patienten, eine ambulante Psychotherapie zu finden, eine Tagesstruktur zu erarbeiten und die Wohn- und Versorgungssituation nach dem Klinikaufenthalt zu verbessern.

Zum einen liegt es uns sehr am Herzen, dass sich die Betroffenen eine ambulante Therapie in unserer Klinikambulanz oder über niedergelassene Therapeutinnen und Therapeuten suchen. Denn der Schritt aus dem stationären Bereich zurück in den Alltag bringt Herausforderungen mit sich. Es hilft, eine Person zu haben, die einen zumindest eine Zeit lang begleitet, das Gelernte im Anschluss an den stationären Aufenthalt umzusetzen.

Um eine psychische Stabilität zu erhalten oder zu verbessern, bedarf es zum anderen einer Tagesstruktur. Das sind ein oder zwei Dinge pro Tag oder auch nur in der Woche, die Freude bereiten, die dem Leben etwas Sinnhaftes geben. Wir helfen den Patientinnen und Patienten Ideen zu erarbeiten, in welche Richtung es gehen könnte und die ersten Schritte zu unternehmen.



Denn ist die erste Verbindung hergestellt, sei es mit einer Arbeitsstelle oder Tagesstätte zu telefonieren, verleiht dies Zuversicht.

Der dritte Schwerpunkt ist das Thema Wohnen beziehungsweise die Selbstversorgung. Manchmal sind psychisch Erkrankte mit der Lebensführung überfordert. Es fällt ihnen schwer einzukaufen, ihren Wohnraum in Ordnung zu halten oder sich um die eigene Körperhygiene zu kümmern. In diesen Fällen organisieren wir, je nach Bedarf, ein betreutes Wohnen, bei dem ein bis zweimal die Woche ein

Betreuer vorbeikommt, oder die Vermittlung in eine therapeutische Wohngemeinschaft.

Also der angenehme Übergang aus der Klinik?

In der Klinik Menterschwaige gehen wir über das vorgeschriebene Entlassungsmanagement hinaus und legen großen Wert darauf, an den vorhandenen Ressourcen der psychisch Erkrankten zu arbeiten. Das heißt, die Interessen und sozialen Kontakte zu identifizieren und zu aktivieren. Unter Interessen verstehen wir Hobbies oder Aktivitäten, aus denen die Betroffenen

Kraft schöpfen, an denen ihr Herz hängt. In Bezug auf die sozialen Kontakte gilt es zu sehen, ob die Patientinnen und Patienten kontaktfähig sind. Wenn ja, gibt es Freundinnen und Freunde, die sie auffangen und zu denen sie nicht nur gehen können, wenn sie gut drauf sind, sondern auch wenn es mal nicht so läuft.

Was sehen die Betroffenen ansonsten als unterstützend an?

Patientinnen und Patienten erleben die Unterstützung und Rückmeldungen aus der Gruppe der Mitpatientinnen und Mitpatienten als besonders

hilfreich. Zu hören, dass sie nicht allein mit ihren Themen sind, dass es anderen ähnlich geht, kann sehr entlastend sein. In der geschützten Gruppe lernen sie sich selbst besser zu verstehen, Veränderungen zu erleben und Impulse mitzunehmen. Übergeordnetes Ziel unserer Arbeit ist, den Erkrankten zu vermitteln, dass sie selbstwirksam sein können, also ihr Leben selbst gestalten können. Wir helfen ihnen in der Klinik Menterschwaige den Weg zur Selbstwirksamkeit zu finden und zu gehen.

Vielen Dank für das Gespräch, Frau Kreiner.

WAS IST EINE FERTIGKEITENGRUPPE?



„In der Fertigkeitengruppe lernen die Teilnehmenden, sich besser wahrzunehmen, Worte zu finden, wie es Ihnen gerade geht, und wie sie sich in gewissen Situationen verhalten können“, so Sieglinde Kreiner, Sozialpädagogin der Klinik Menterschwaige. Zudem bekommen sie Methoden oder Übungen an die Hand, ihre Gefühle besser zu steuern und Spannung abzubauen. In der Klinik Menterschwaige ist die Fertigkeitengruppe angelehnt an das DBT-Programm (Dialektisch-Behaviorale Therapie) und entwickelt für einen durchschnittlich zehnwöchigen Aufenthalt der Patientinnen und Patienten. Sie findet wöchentlich statt.

Von Achtsamkeit zu Stresstoleranz

Konkret behandelt die Fertigkeitengruppe **vier zentrale Aspekte:**

Innere Achtsamkeit: Was nimmt man wahr, welche Gefühle, Gedanken, Körperwahrnehmungen, Impulse gibt es? Dies ist die Grundlage für alle anderen Themen der Fertigkeiten, die Wahrnehmung seiner Selbst im Hier und Jetzt.

Bewusster Umgang mit Gefühlen: Es gilt wahrzunehmen, welche Gefühle aktuell vorhanden sind und was man ändern kann, um einen möglichst wenig selbstschädigenden Umgang mit der möglichen Gefühlsüberflutung oder inneren Leere zu finden.

Zwischenmenschliche Fertigkeiten: Auch hier geht es darum, zu einem möglichst wenig selbst-, fremd- und beziehungsschädigenden Verhalten zu gelangen.

Erhöhung der Stresstoleranz: Häufig kann man Dinge, die von außen kommen, wenig steuern. Was man verändern kann, ist der eigene Umgang damit. Also Wege und Methoden zu finden, den Stress auslösenden Reizen besser gewachsen zu sein.

Für jeden Menschen hilfreich

„Die Gruppe kann jeder, egal mit welchem Krankheitsbild, besuchen, denn sich selbst wahrzunehmen und zu erlernen, wie ich dies in Worte fassen und anderen mitteilen kann, ist für alle hilfreich“, so Kreiner. Viele Patientinnen und Patienten melden zurück, dass sie Wahrnehmungsübungen, wie das Kräuter riechen, in den Alltag mitnehmen und es ihnen hilft innezuhalten, bei sich anzukommen und wahrzunehmen, wo sie momentan stehen.

LESETIPPS



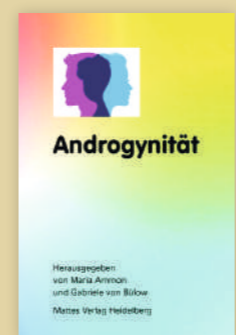
Dr. med. Claudia Croos-Müller: Kopf hoch - das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern

Die Fachärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie beschreibt kurz und einfach, welche neurologischen Prozesse in unserem Körper ablaufen und wie unsere körperliche Haltung auf die Psyche wirkt. Schon kleine Haltungsänderungen können emotionale Durchhänger beeinflussen. Im Buch gibt es einfache Übungen, die leicht erlernbar und jederzeit einsetzbar sind. Wer es lieber digital mag, kann die Body2Brain-App mit den besten Übungen aus allen Büchern von Croos-Müller testen.



Fritz Riemann: Grundformen der Angst

Angst gehört unvermeidlich zum Leben. Der Psychoanalytiker Fritz Riemann beschreibt vier Grundängste, die jeder von uns als Kleinkind durchlebt und unseren späteren Charakter formen. Warum haben manche Menschen das Bedürfnis nach viel Nähe und andere fühlen sich davon eingeeignet? Warum brauchen manche Menschen alles genau geregelt und anderen schnürt das die Luft ab? Riemann sammelte bereits vor 50 Jahren seine Überlegungen und Erfahrungen dazu in diesem Buch, das bis heute zur psychologischen Ausbildung gehört und auch für Laien gut verständlich ist.



Maria Ammon und Gabriele von Bülow: Androgynität

Die Herausgeberinnen haben sechs Texte verschiedener Autorinnen und Autoren zusammengestellt, die menschliche Androgynität aus psychoanalytischer Perspektive betrachten. Sie zeigen, was Androgynität bedeutet und welche positive und befreiende Wirkung es haben kann, sich aus den starren Geschlechterrollen „männlich“ und „weiblich“ zu lösen. Viel Spaß beim Lesen.



WAHRNEHMUNGS-ÜBUNG MIT KRÄUTERN

Funktioniert jederzeit und überall. Zupfe ein Blatt Basilikum, Salbei oder Minze ab und nimm es mit allen Sinnen wahr:

- Betrachte die Ober- und Unterseite des Blatts und wie es gegen das Licht gehalten aussieht.
- Wie hört sich das Blatt an, wenn man es reibt oder knittert?
- Fühle das Blatt über den Handrücken, die Handinnenfläche oder die Wange gestrichen.
- Wie riecht es? Wie verändert sich der Geruch beim Reiben des Blatts?
- Schmecke das Blatt vorsichtig, verändert sich der Geschmack, wenn man darauf herum kaut?

Jetzt ist die Wahrnehmung angeregt und man hat sich auf das Hier und Jetzt fokussiert. Eine hilfreiche Übung, um im Alltag innezuhalten oder die Gedanken spirale zu stoppen, sei es im Büro oder zu Hause.

LÖSE DIE ZAHLENREIHE

? 87 78 70 63 57 ?

Lösung: 97 (1. Zahl) und 52 (letzte Zahl)

KLINIK-NEWS

Ambulante Malthherapie

Gute Nachrichten aus der Klinik-Ambulanz: Die Malthherapie startet im Herbst 2022 wieder. Der kreative Prozess hilft psychisch Erkrankten unbewusste Konflikte wahrzunehmen sowie gesunde und konstruktive Persönlichkeitsanteile zu aktivieren. Die Malthherapie bietet für viele Patientinnen und Patienten einen wichtigen Raum für die Identitätsentwicklung. Der genaue Startpunkt der zwei Gruppensitzungen von 90 Minuten, angeleitet von einem Kunsttherapeuten, ist in Kürze auf der Website zu finden.



Film ab: Neues Klinikvideo



Die letzte Klappe ist gefallen und das neue Klinikvideo ist online. Mitarbeitende und Patientinnen und Patienten geben Einblicke ins therapeutische Konzept und die verschiedenen Therapieangebote, von der Milieutherapie über die Kunst-, Musik- und Tanztherapie, bis hin zur Reit- und Boxtherapie. Wichtige Bausteine für

die Betroffenen, um ihre gesunden und kreativen Potentiale zu entfalten und das Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen. Viel Spaß beim Schauen.

Vorgestellt: Offen, herzlich, kompetent und neu im Team

Karin Koerber ist seit Juli 2022 die neue kaufmännische Geschäftsführerin der Klinik Mengerschwaige neben Nataly Hoffmann. Die studierte Betriebswirtin hat sich bereits während des Studiums für das Schwerpunktfach Gesundheitsmanagement entschieden und ist nun über 17 Jahre in verschiedenen Funktionen im Klinikbereich tätig, zuletzt als Geschäftsführerin der Kirinus Tageskliniken Schwabing und Nymphenburg.



Karin
Koerber

„Ich freue mich sehr, Teil des Teams zu werden und mich zusammen mit den Mitarbeitenden für den Fortbestand und die Weiterentwicklung des einzigartigen Therapieprogramms einzusetzen. Privat bin ich gerne mit meiner Familie in den Bergen unterwegs und genieße die Natur beim Mountainbiken, Wandern und im Winter beim Skifahren.“

Infoabend

jeden 3. Mittwoch im Monat.
Voranmeldung
unter Tel. 089/6427230