

FÜR PSYCHISCH ERKRANKTE ERWACHSENE



Vielen ist nicht mehr so wie vorher. Sie empfinden anders, nehmen vielleicht anders wahr. Wie Sie denken und sich verhalten, erscheint Ihnen und anderen oft schwer verständlich.



PFALZKLINIKUM
FÜR PSYCHIATRIE UND
NEUROLOGIE
A d e R

Vielleicht kommen Sie mit Ihrem täglichen Leben nicht mehr so zurecht. Ihnen geht es nicht gut damit. Sie brauchen Hilfe!

Gezielte Hilfe für solche seelischen Leiden, die uns alle treffen können, finden Sie bei

uns in der Allgemeinpsychiatrie. Hier behandeln wir Menschen mit verschiedenen seelischen Erkrankungen, wie z. B. Depressionen, Ängsten, Psychosen, Essstörungen.

Sicher fragen Sie sich in Ihrer Situation, wie Sie hier behandelt werden können, wie es in der Allgemeinpsychiatrie aussieht.

Auf einige wichtige und uns häufig gestellte Fragen finden Sie im folgenden Antworten.

? **Hat die Krankheit seelische oder körperliche Ursachen?**

WOHER KOMMT DIE KRANKHEIT?

Psychische Erkrankungen können körperliche und seelische Ursachen haben, die sich wechselseitig beeinflussen.

Der Gehirnstoffwechsel kann gestört sein: Wichtige Stoffe wie Adrenalin, Serotonin, Dopamin haben die Aufgabe, Informationen weiterzuleiten. Wenn diese Stoffe aus dem Gleichgewicht geraten, kommt es zu Veränderungen in der Wahrnehmung, in den Gefühlen oder im Denken.

Ebenso können besondere berufliche oder private Belastungen die Beeinträchtigung auslösen. Oft kommen belastende Ereignisse in der Lebensgeschichte hinzu, z. B. Konflikte in der Familie und der näheren Umgebung. Hilfreiches Verhalten, Krisen zu bewältigen, konnte nicht ausreichend gelernt werden.

? **Was löst die Erkrankung aus?**

Wenn mehrere dieser Ursachen zusammentreffen, kann es zu einer psychischen Erkrankung kommen. Früher ohne weiteres ertragene und geregelte Konfliktsituationen sind plötzlich nicht mehr lösbar oder umgehbar.

Aus diesem Grund berücksichtigen wir in der Therapie medizinische, biologische, psychologische und soziale Gesichtspunkte. Deshalb steht Ihnen ein multiprofessionelles Behandlungsteam aus Ärzten, Ergotherapeuten, Musiktherapeuten, erfahrenem psychiatrischen Pflegepersonal, Psychologen, Sporttherapeuten und Sozialarbeitern/Sozialpädagogen zur Seite.



WIE WERDE ICH BEHANDELT?

? Warum unbedingt stationär?

Während Ihres stationären Aufenthaltes bei uns sind Sie in einem geschützten Rahmen *entlastet von den Verantwortungen, Ansprüchen und Konflikten Ihres Alltags*. Anders als bei der ambulanten Behandlung ist hier immer jemand da, den Sie ansprechen können.

Wenn Sie Medikamente erhalten, kann unter stationären Bedingungen die optimale Dosierung schneller und besser erreicht und Ihnen bei unerwünschten Wirkungen direkt geholfen werden.

? Macht mich das Krankenhaus nicht noch kränker?

Psychische Krankheiten sind nicht ansteckend. Das Zusammenleben mit anderen kann zwar zunächst anstrengend sein, gleichzeitig hilft es Ihnen aber auch. *Sie erfahren, dass andere Ähnliches erleben*, in einer vergleichbaren Situation stecken und in ihren Therapien Lösungen finden.

? Muss ich auf eine geschlossene Station?

In der Regel ist eine *Therapie auf offener Station* möglich. Nur in besonderen, z.B. lebensbedrohlichen Krisen, kann eine vorübergehende Behandlung auf einer beschützten Station notwendig sein, um zu verhindern, dass die Betroffenen sich oder andere schädigen.

? Was geschieht vor der Behandlung?

Um Ihnen helfen zu können, finden wir zunächst heraus, was Ihnen fehlt. Dazu untersuchen wir Sie, sprechen mit Ihnen über Ihre Beschwerden und gewinnen ein Bild von Ihrer individuellen Krankheit. Zusammen mit Ihnen besprechen wir Behandlungsmöglichkeiten und *erstellen gemeinsam einen für Sie optimalen Behandlungsplan*.

WERDE ICH WIEDER GESUND?

Wir therapieren nach den neuesten wissenschaftlich begründeten Verfahren, die sowohl die intrapsychischen, die sozialen und die körperlichen Ursachen und Zugangswege zur Erkrankung therapeutisch nutzen.

Damit können Sie wieder gesund werden oder zumindest deutlich beschwerdefreier leben, so dass Sie Ihren Alltag bewältigen und wieder mehr Lebensfreude empfinden.

Sie bleiben bestimmt nicht für immer hier!

Wie lange Ihre stationäre Behandlung dauert, hängt natürlich von der Art Ihrer Erkrankung ab. Eine Aussage darüber können wir in der Regel erst nach einigen Tagen machen, wenn wir Sie besser kennen.

Wenn Sie *regelmäßig und aktiv an den vereinbarten Therapien teilnehmen*, tragen Sie damit entscheidend zu Ihrer erfolgreichen Behandlung bei.

? Wie lange dauert meine Behandlung?

? Wie kann ich als Patient bei der Behandlung mithelfen?



MEDIKAMENTÖSE THERAPIE

? Warum soll ich Medikamente nehmen?

Für viele Erkrankungen gibt es mittlerweile spezifische, gut wirksame und verträgliche Medikamente.

Wir empfehlen die Einnahme dieser *gezielt helfenden Medikamente* – entsprechend der Verordnung des Arztes – z.B. Antidepressiva, angstlösende oder antipsychotisch wirksame Medikamente und Schlafmittel.

Oft sind diese Mittel notwendig, um den Patienten überhaupt erst in die Lage zu versetzen, von den anderen Therapien und Hilfen zu profitieren. *Sie schaffen damit die Voraussetzungen für eine Besserung*, so verringern sie z.B. Ängste, sie regulieren den Schlaf, bessern Wahrnehmungsstörungen ...

? Gibt es Nebenwirkungen?

Psychopharmaka können – wie alle anderen Medikamente – vor allem zu Beginn der Behandlung auch unerwünschte Wirkungen haben. Oft ist eine Einstellung unter stationären Bedingungen sinnvoll, um *bei Komplikationen sofort reagieren* und Ihnen helfen zu können. Medikamente sind allerdings kein Allheilmittel, und es gibt auch nicht Medikamente für jedes Problem. Nur im Zusammenwirken aller Teile einer Therapie sind Medikamente sehr wirksam. *Wichtig ist: Ihre eigenen Aktivitäten und Ihre Eigeninitiative* tragen wesentlich zu Ihrer Genesung bei.

PSYCHOTHERAPIE

? Warum brauche ich Psychotherapie?

In der Psychotherapie haben Sie die Möglichkeit, sich in *Einzel- und Gruppengesprächen* mit Ihren Schwierigkeiten und Problemen auseinander zu setzen.

? Was geschieht in der Psychotherapie mit mir?

Sie bemühen sich um Einsicht in Ihre momentane Situation, machen sich belastende Ereignisse bewusst, *erkennen vielfach Zusammenhänge ...* Sie finden einen anderen Standpunkt, sehen das Ganze in einem anderen Licht ...

Ihre Beziehungen können Sie besser wahrnehmen und gestalten, Ihre Gefühle, Wünsche und Ängste klarer äußern.

Sie lernen Ihre eigenen Fähigkeiten entdecken und schätzen, *trauen sich, Neues zu probieren.*



BERATUNG UND INFORMATION

? Erklären Sie mir, was genau ich habe?

Sie erhalten von uns Informationen und Aufklärung über Ihre Erkrankung. So können Sie *die Zusammenhänge besser verstehen* und fühlen sich nicht mehr so hilflos ausgeliefert. Das befähigt Sie, anders mit dem Problem umzugehen, selbst aktiv zu werden und neue Lösungsansätze zu finden.

Bei körperlichen Begleiterkrankungen hilft Ihnen das Angebot unserer Krankengymnastik- und Massageabteilung.

ERGOTHERAPIE UND ARBEITSERPROBUNG

? Was ist Ergotherapie?

In der Ergotherapie können Sie kreativ gestalten. Sie *arbeiten z.B. mit Holz, Ton oder Stein, malen, etwa auf Seide oder Glas ...*

Anregungen und Ideen aus der Gruppe gehören dazu und machen Ihnen Mut. Gleichzeitig üben Sie, wieder konzentriert und ausdauernd an einer Sache zu bleiben.

? Warum Arbeitstherapie?

Das gilt auch für die Arbeitstherapie. Sie erproben beispielsweise in der *Gärtnerei, Schreinerei oder Bäckerei*, wie weit Sie belastbar sind, üben zu arbeiten.

MUSIKTHERAPIE

Musik als Sprache der Seele ist eine gute Möglichkeit, *sich unmittelbar auszudrücken* und in Kontakt zu kommen.

? Kann ich das überhaupt: Musik oder Sport?

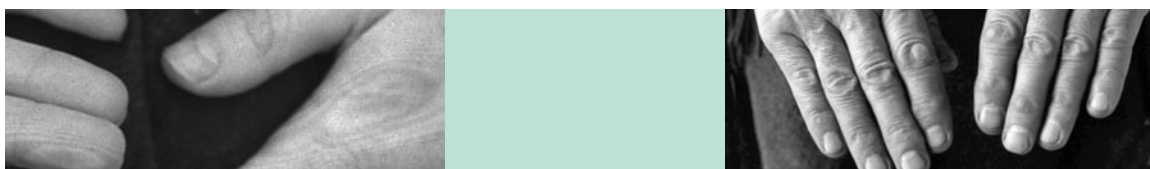
Einzelnen oder in der Gruppe hören Sie Musik oder spielen selbst auf einfachen Instrumenten. In begleitenden Gesprächen tauschen Sie sich über Ihre Erfahrungen aus und verstehen so das Erlebte.

Für die Musiktherapie müssen Sie weder musikalisch sein noch ein Instrument spielen können.

SPORTTHERAPIE

In der Sporttherapie sind Sie körperlich aktiv und in Bewegung: in der Halle, im Schwimmbad oder auf den Minigolf- oder Tennisanlagen.

Bei Mannschaftssportarten, Ausdauertraining oder Gymnastik bauen Sie Stress und Spannungen ab und erleben Erfolg. *Sie fühlen sich körperlich wohl und verbessern Ihre Fitness.*



UMFASSENDE MEDIZINISCHE VERSORGUNG

? Und wenn ich körperlich krank bin?

Wir können Sie hier mit speziellen Geräten gezielt und genau untersuchen, z. B. EKG, Langzeit-EKG, Belastungs-EKG, Magenspiegelung, Darmspiegelung. So *erkennen wir eventuelle Begleiterkrankungen* und können entsprechend behandeln. Wenn es um die medikamentöse Einstellung z. B. bei Bluthochdruck oder Blutzuckerkrankheit geht, wirkt unser erfahrener Internist mit.

Selbstverständlich stehen uns auch die wichtigen neurologischen Untersuchungsmethoden wie Computertomographie, Hirnstrommessung, Messung der Nervenleitgeschwindigkeit über unsere *neurologische Spezialabteilung* zur Verfügung.

DAS PFLEGEPERSONAL HILFT

Aller Anfang ist schwer ...

Am Anfang wird auf der Station vieles neu und ungewohnt für Sie sein.

? Wie komme ich mit der ungewohnten Umgebung zurecht?

Sie werden von Mitarbeitern des Pflorgeteams empfangen und *mit dem Stationsalltag vertraut gemacht*. Das Pflorgeteam hilft Ihnen, sich zurechtzufinden und sich in der neuen Umgebung und mit Ihren Mitpatienten wohl zu fühlen. Die Schwestern und Pfleger sind Ihre unmittelbaren Ansprechpartner während Ihres Aufenthaltes. Über die Grundpflege hinaus, die Sie aus anderen Krankenhäusern kennen, wie z. B. Blutdruckmessen, Medikamentenausgabe, unterstützt Sie das Pflegepersonal, damit Sie Aktivitäten des täglichen Lebens, Freizeitaktivitäten, Kontakte wieder aufnehmen. *Es hilft Ihnen, Ihren Tag zu strukturieren und diese Struktur aufrechtzuerhalten*, und motiviert Sie, an den Therapien regelmäßig teilzunehmen.

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG DURCH DEN SOZIALDIENST

? Wie werde ich im Klinikalltag unterstützt?

Während der stationären Behandlung müssen viele Ihrer Alltagsangelegenheiten weiterhin bewältigt und erledigt werden: Unbezahlte Rechnungen, Geld von der Krankenkasse, Konflikte mit dem Arbeitgeber, Lebensunterhalt ... Dabei stehen Ihnen die *Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sozialdienstes unterstützend und beratend zur Seite*.



WELCHE REGELN GELTEN FÜR MICH ALS PATIENT?

? Was wird von mir als Patient erwartet?

Damit alle Patienten gleichermaßen von ihrem Aufenthalt hier profitieren können, gibt es natürlich auch einige "Spielregeln" auf der Station, die für alle verbindlich sind und *das alltägliche Miteinander erleichtern* sollen.

Essens-, Ausgangs- und Besuchszeiten und die Termine der einzelnen Stationsaktivitäten teilen wir Ihnen mit.

? Wann sind Besuchszeiten?

Die Besuchszeiten sind von den einzelnen Stationen abhängig. Uns ist es wichtig, dass Sie während Ihres Klinikaufenthaltes den Kontakt zu Ihren Angehörigen und Freunden aufrechterhalten. Deshalb haben Sie ausreichend Gelegenheit, *außerhalb der Therapiezeiten Besuch* zu empfangen.

WIE GEHT ES WEITER?

Wie es nach dem Klinikaufenthalt weitergeht, *überlegen wir mit Ihnen zusammen*: Betreutes Wohnen, Tagesklinik, Hilfen zu Hause, stufenweise Rückkehr in den Beruf oder andere Wiedereingliederungswege könnten hilfreich für Sie sein. Wir helfen Ihnen, passende Selbsthilfegruppen und Freizeitmöglichkeiten zu finden.

? Kann die Krankheit wiederkommen?

Wie bei vielen anderen Erkrankungen kann es auch bei psychischen Störungen zu mehreren Krankheitsphasen oder Rückfällen kommen, die eine erneute stationäre Behandlung notwendig machen. Dies kann sein, muss aber nicht so sein! Sie werden von uns darüber informiert, wie Sie das *Risiko einer erneuten Krise verringern* können.

? Gibt es Hilfe nach meiner Entlassung?

Schon während der stationären Behandlung planen Sie mit uns, wie es nach der Entlassung weitergehen kann.

Wir machen Ihnen Vorschläge und informieren Sie über Rehabilitationsmöglichkeiten und andere Hilfsangebote. *Wir vermitteln Ihnen Hilfe nach Ihrem persönlichen Bedarf*. Sie können dann selbst entscheiden, welche Unterstützung Sie möchten.



WAS IST MIT MEINEN ANGEHÖRIGEN?

? Können Sie auch mal mit meinen Angehörigen sprechen, damit die mich besser verstehen?

Wenn Sie es wünschen, sprechen wir mit Ihren Angehörigen – gemeinsam mit Ihnen. Zusammen suchen wir eine enge Abstimmung mit wichtigen Bezugspersonen, z. B. dem Partner oder den Kindern oder Eltern.

Wir wissen, dass auch Angehörige mit einem kranken Familienmitglied viele Fragen und Sorgen haben und sich Unterstützung wünschen. *In unserer Angehörigengruppe können sich Ihre Angehörigen und Freunde mit anderen Betroffenen austauschen* und Informationen erhalten. Das entlastet und gibt Mut!

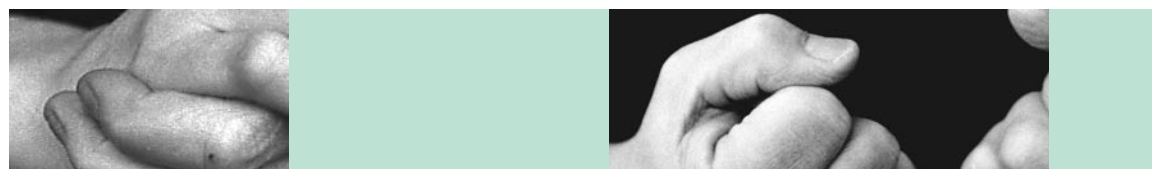
UND DIE ANDEREN?

? Wie soll ich meinem Umfeld sagen, dass ich psychisch krank, dass ich in der Psychiatrie bin?

Psychische Krankheiten, zu ihnen zählen auch die Süchte, sind häufiger als Sie denken! Auch Sie kennen mit Sicherheit viele Menschen, die bereits psychisch erkrankt waren, vielleicht ohne dass Sie es gemerkt haben.

Häufig ist es am besten, mit der Erkrankung offen umzugehen, offen zu sagen, was los ist. *Die meisten Menschen reagieren darauf verständnisvoll* und können damit vernünftig umgehen.

Andererseits ist Krankheit sicher auch eine persönliche Angelegenheit. Und Sie besprechen Ihre übrigen persönlichen und intimen Angelegenheiten ja auch nicht mit jedem.



DIE ERKRANKUNG	3
BEHANDLUNG	5
ALLTAG	10
DANACH	13
DIE ANDEREN	14

*Pfalzklⁱⁿikum für Psychiatrie
und Neurologie AdöR*
Weinstraße 100
76889 Klingenmünster

Tel. 0 63 49 / 900-0
Fax 0 63 49 / 900-10 99
info@pfalzklⁱⁿikum.de
www.pfalzklⁱⁿikum.de

