

## ZUR STATION

Die Station hält 12 Behandlungsplätze in Zweibettzimmern bereit. Patient:innen stehen ein Aufenthaltsraum, ein Gruppenraum, die Bibliothek und eine Gartenanlage zur Nutzung in der therapiefreien Zeit zur Verfügung.

Unser multiprofessionelles Behandlungsteam besteht aus ärztlichen, psychotherapeutischen und psychologischen Behandler:innen sowie Gesundheits- und Krankenpflegekräften mit sozialpsychiatrischer Weiterbildung. Außerdem gehören sozialpädagogische, physiotherapeutische und ergotherapeutische Behandler:innen zu unserem Team.

## BEREICH FÜR AFFEKTIVE STÖRUNGEN

Prof. Dr. med. Kai G. Kahl  
Leitender Oberarzt

## BELEGUNGSMANAGEMENT

Telefon: 0511 532 5408

Die Aufnahme der Patient:innen erfolgt durch die Vermittlung und Überweisung von niedergelassenen allgemeinärztlichen, Psychiatrischen und nervenärztlichen Behandler:innen, psychiatrischen Kliniken sowie Kliniken anderer Fachrichtungen.

Vorgespräche werden nach vorheriger Terminabsprache vor Ort geführt.

Bitte bringen Sie eine **fach-/hausärztliche Überweisung** sowie Ihre **elektronische Versichertenkarte** mit.

## Medizinische Hochschule Hannover

Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie  
Carl-Neuberg-Straße 1  
30625 Hannover  
Telefon: 0511 532-0

[www.mhh.de](http://www.mhh.de)

Prof. Dr. med. Stefan Bleich  
Stand: Oktober 24  
Version 3.0



**Medizinische Hochschule Hannover**

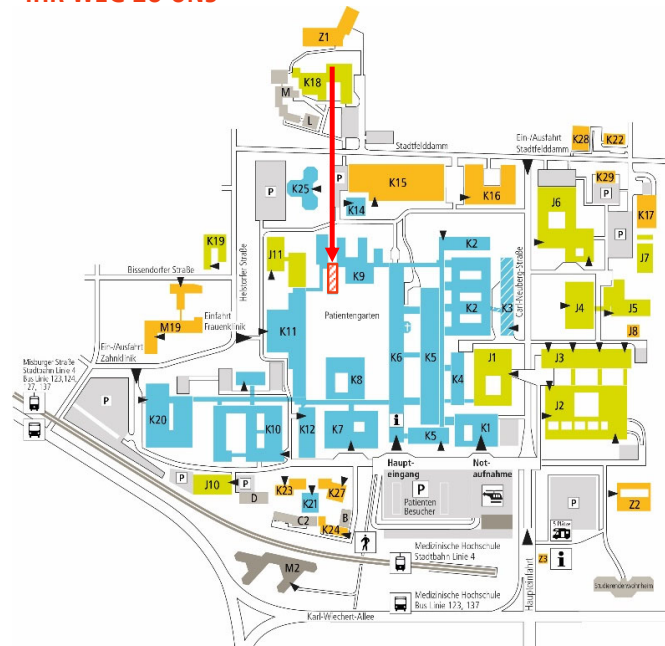
Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie

Behandlungsangebot

## Station 51a

**Verhaltenstherapeutische Psychotherapie von Depressionen, Angst- und Zwangserkrankungen**

## IHR WEG ZU UNS



Copyright gregovich / www.pixabay.com

## UNSERE BEHANDLUNGSSCHWERPUNKTE

### PSYCHOTHERAPIE DER DEPRESSION

Das Behandlungsangebot richtet sich primär an Menschen, die an einer Depression leiden.

Depressionen sind eine der häufigsten psychischen Erkrankungen. Typische Beschwerden sind eine lange bestehende gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit und Antriebsarmut, verbunden mit dem Gefühl, nicht mehr belastbar zu sein.

Weitere mögliche Symptome sind Grübeln, Störungen der Konzentration und Merkfähigkeit, Reizbarkeit, Schlafstörungen oder Veränderungen des Appetits.

Bei einigen Betroffenen kommt es zu wiederkehrenden oder chronischen Verläufen der Depression.

Die Station 51a bietet ein modernes und spezialisiertes Therapieprogramm, das genau auf die Bedürfnisse und Charakteristika dieser Patientengruppe zugeschnitten ist.

### PSYCHOTHERAPIE VON ÄNGSTEN UND ZWÄNGEN

Weiterer Fokus unseres Behandlungsspektrums ist die Therapie von Angst- und Zwangserkrankungen. Bei diesen Krankheitsbildern stehen u.a. intensive Ängste vor sozialen oder weiteren spezifischen Situationen, intensives Sorgen, Panikattacken oder schwer unterdrückbare Gedanken und Handlungen im Vordergrund.

Unser Behandlungsangebot für diese Krankheitsbilder basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie: Hierbei steht die kognitive Bearbeitung der Ängste und/oder Zwänge sowie die Konfrontation mit angstbesetzten Situationen und Orten im Vordergrund der Therapie.

### INDIVIDUELLE UND KONZEPTSPEZIFISCHE EINZEL- UND GRUPPENTHERAPIE

Sie erhalten wöchentlich zwei psychologische Einzelgespräche und nehmen an drei Gruppentherapien teil. Hier arbeiten Sie an gemeinsam festgelegten individuellen Zielen, erhalten Informationen über Ihre Erkrankung und erlernen hilfreiche Strategien.

## SPEZIFISCHE VERFAHREN DER DEPRESSIONSTHERAPIE

### BEHAVIORAL ACTIVATION (BA)

Behavioral Activation ist eine Methode zur Behandlung depressiver Störungen, welche zu der etablierten Verhaltenstherapie gehört.

Der Schwerpunkt von BA liegt auf der Erarbeitung der eigenen Werte und dem daran orientierten (Wieder-)Aufbau von Aktivitäten, die Sie als erfüllend und sinnstiftend erleben.

BA setzt somit unmittelbar an den typischen Depressionssymptomen wie Verlust der Freude, verringertem Antrieb und Rückzug an und wirkt ihnen auf komplementäre Art und Weise entgegen.

### SUPERVISION

In einer Fallsupervision werden mit Patient:Innen und allen mitbehandelnden Berufsgruppen Therapieziele erarbeitet, besprochen und überprüft.

### THERAPEUTISCHE REALITÄTSPROBUNG

Wiederherstellung von Kompetenzen zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen, Aufbau angenehmer Freizeitaktivitäten und Förderung individueller Ressourcen außerhalb der stationären Therapie.

### QUALITÄTSSICHERUNG

Durch den Einsatz klinisch bewährter Messinstrumente wird die Qualität der Behandlung kontinuierlich überprüft.

### TRAINING SOZIALER KOMPETENZ

Zwischenmenschliche Beziehungen positiv zu gestalten ist ein wichtiges Therapieziel und hilft Depression zu überwinden. In der Gruppe werden Fähigkeiten trainiert, die eine verbesserte Kommunikation und ein verbessertes Selbstwertgefühl ermöglichen.

## UNSER MULTIPROFESSIONELLES TEAM BIETET IHNEN FOLGENDE THERAPIEN AN:

### VISITENGESPRÄCHE

Unser multiprofessionelles Team nimmt sich regelmäßig Zeit für ausführliche Gespräche über Ihre Ziele und den individuellen Verlauf Ihrer Behandlung.

### PAAR- UND FAMILIENGESPRÄCHE

Auf Ihren Wunsch können Familienangehörige mit in den Therapieprozess einbezogen werden.

### ERGOTHERAPIE

In Kleingruppen lernen Sie kreative, handwerkliche und künstlerische Techniken mit unterschiedlichen Materialien und Aufgaben kennen.

### SOZIALE ARBEIT

Durch Informationen und Beratung in sozialen und beruflichen Angelegenheiten soll die Rückkehr in das soziale Umfeld erleichtert und die Eigenständigkeit in allen Lebensbereichen gefördert werden.

### SPORT- UND PHYSIOTHERAPIE

Körperliche Aktivierung ist ein schützender Faktor vor psychischen Erkrankungen. Wir bieten ein regelmäßiges Sportprogramm wie z.B. Chi Gong und im Bedarfsfall Physiotherapie an. Sie werden gebeten, zur Aufnahme bequeme und regenferste Sportkleidung und Sportschuhe mitzubringen.

### ACHTSAMKEITSGRUPPE

Achtsamkeit beschreibt im engeren Sinne eine innere Haltung, die sich darin ausdrückt, „im Hier und Jetzt“ Situationen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und ohne unmittelbare Bewertung zu beschreiben. Ziel der Achtsamkeitsgruppe ist es, Wissen über Formen von Achtsamkeit im Alltag zu vermitteln und verschiedene Techniken zu erlernen, um Gefühle und Körperempfindungen besser spüren und reflektieren zu können.