



Klinik
Alteburger Straße gGmbH

Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik

Tageseinheit C

Ein gruppentherapeutisches tagesklinisches
Angebot für Menschen mit Depression



Behandlungsangebot der Tageseinheit C

Das Behandlungsangebot der Tageseinheit C richtet sich vornehmlich an depressive Patient:innen, für die aufgrund der Schwere der Symptomatik eine ambulante Psychotherapie nicht ausreichend ist und die in der Bewältigung alltäglicher Lebensaufgaben Unterstützung brauchen.

Wir behandeln auch Patient:innen mit Angststörungen, psychosomatischen Beschwerden und Persönlichkeitsstörungen. In einem ausführlichen Vorgespräch klären wir, ob eine tagesklinische Therapie auf der Tageseinheit C hilfreich sein kann.

Zu den Grundlagen unserer Behandlung gehört der enge Austausch unter allen Therapeut:innen über die Entwicklung, aber auch über eventuelle Probleme der einzelnen Patient:innen, die im Verlauf der Therapie aufkommen können.

Zusammen mit den Betroffenen entwickelt das Behandlungsteam individuelle Therapieziele, die während der Behandlung immer wieder überprüft und modifiziert werden.

Inneres Erleben oder innere Bilder können über Arbeiten in der Kunsttherapie zum Ausdruck gebracht werden.



Gruppen- und Einzeltherapie im psychodynamischen Kontext

Häufig stehen Fragen des Selbstwertgefühls im Mittelpunkt. So sind zu Beginn der Behandlung depressive Menschen immer wieder mit negativen Gedanken, Selbstzweifeln und einem Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit beschäftigt. Viele Patient:innen erkennen während der Behandlung Muster, deren Wurzeln bis tief in die Kindheit reichen. Dies hat vielfältige negative Auswirkungen in sozialen, beruflichen und persönlichen Lebensbereichen. In unserer Behandlung stehen die Stärkung der Selbstwirksamkeit und die Verbesserung der Selbstfürsorge an erster Stelle.



Sozio- und milieutherapeutische Behandlung

Psychische Erkrankungen beeinträchtigen häufig auch die Fähigkeit von Menschen, ihren Alltag (Arbeit, Freundeskreis, Ernährung, Haushalt etc.) gut zu bewältigen. Neben der psychotherapeutischen Betrachtung der Ursachen gibt es während der Behandlung viele konkrete Möglichkeiten zu lernen, besser für sich zu sorgen, alte Fähigkeiten wieder aufzuspüren und neue zu entwickeln. Vor allem die Gestaltung befriedigender Sozialkontakte und Beziehungen sowie die Auseinandersetzung mit der beruflichen Perspektive wirken sich in der Regel positiv auf das Alltagsleben der Menschen aus und fördern Lebensfreude.

Selbstfürsorge und Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, mehr im Hier und Jetzt zu leben und Gedanken, Gefühle und Prozesse wertfrei zu beobachten. Diese erlaubt den Patient:innen das Gedankenkarussell zu stoppen, besser mit Stress umzugehen und mit den eigenen Gefühlen in Kontakt zu kommen. Das Einüben von Achtsamkeit unterstützt somit die Patient:innen, einen Weg aus der psychischen Erkrankung zu finden, und schützt sie davor, erneut in eine Krise zu geraten.

Auch Yoga kann den Patient:innen auf dem Weg der Genesung helfen, das Gefühl der Stärke und Kontrolle wieder zu erlangen.

Zusätzlich erachten wir die Stärkung der Selbstfürsorgefähigkeit als einen zentralen Baustein einer Therapie.



Klinik Alteburger Straße gGmbH

Alteburger Straße 8-12
50678 Köln

TEL 0221 / 33 94 - 0

FAX 0221 / 33 94 - 158

E-MAIL info@pka-koeln.de
www.pka-koeln.de

Informationen in der Ambulanz:

Montag bis Freitag 8:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Das Behandlungssetting im Überblick

- Bewegungstherapie
- Milieuthherapie
- Kunsttherapie
- Psychotherapeutische Einzel- und Gruppentherapie
- Soziogruppe
- Yoga und Entspannungstherapie

