

Klinik  
St. Irmingard



# Fachklinik für Psychosomatik

Psychotraumatologie | Onkologie | Kardiologie



A scenic landscape of a lake with mountains in the background and sailboats on the water. The sky is blue with some clouds. The water is calm and reflects the surrounding environment. In the foreground, there are some reeds or grasses. The text 'Psycho-somatik' is overlaid on the image in a large, white, sans-serif font.

# Psycho- somatik



## Herzlich Willkommen in der Klinik St. Irmgard

Psychotherapie gehört zu den wirksamsten Therapieformen in der Medizin. In den letzten 10 Jahren haben u. a. Erkenntnisse der modernen Neurobiologie unser Wissen über psychische Störungen und therapeutische Möglichkeiten erheblich vertieft. Neue empirisch gut gesicherte, störungsspezifische Leitlinien und Therapieverfahren wurden entwickelt und die Wirkung von Psychotherapie wurde durch weitere Studien belegt.

Direkt am Seeufer des malerischen Chiemsees liegt die Klinik St. Irmgard mit den Fachbereichen Psychosomatik, Onkologie und Kardiologie.

Oberstes Ziel unseres Wirkens ist die Verbesserung Ihrer Lebensqualität. Um dieses Ziel zu erreichen, verfolgt unser psychosomatisches Therapiekonzept einen integrativen Ansatz, der psychodynamische (tiefenpsychologische) Erkenntnisse, verhaltenstherapeutische Problemlösungsstrategien und systemisch-kontextuelles Verstehen vereint. Hinzu kommen ineinander greifende Therapieverfahren, mit denen Patienten sich selbst besser verstehen und aktiv ihre Erkrankung angehen können.

Die traumhafte Lage und das gemütliche Ambiente unseres Hauses, unser einfühlsames Personal und die ganzheitliche Betreuung, die sensibel auf Ihre besondere Lebenssituation eingeht, bilden so die Grundlage dafür, dass Körper, Seele und Geist wieder genesen können.

Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihr Vertrauen schenken.

Geschäftsführer Stefan Düvelmeyer

Chefarzt Dr. Christian Ehrig



## Verständnis, Hilfe und Know-how: Unsere psychosomatische Fachabteilung.

Psychisch verletzte Menschen befinden sich schnell in einem Teufelskreis: Denn werden die Verletzungen und Schmerzen nicht angemessen verarbeitet bzw. behandelt, setzen oft Verhaltensänderungen, Ausweichstrategien und psychosomatische Erkrankungen ein, die Körper, Seele und Geist immer stärker belasten.

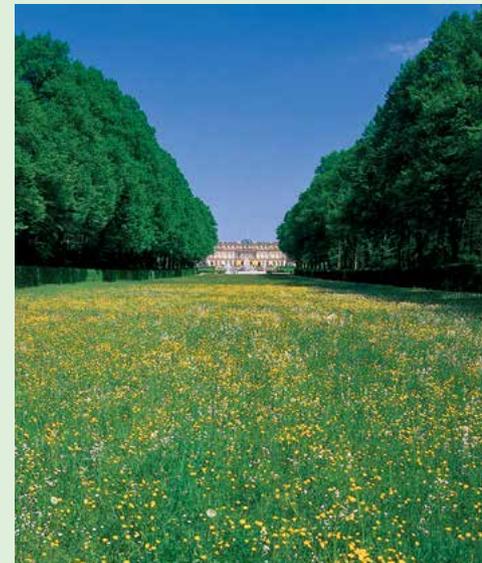
Um diesen Patienten zu helfen, hat die Klinik St. Irmingard ein integratives Konzept entwickelt, das psychische Faktoren wie Lebensgeschichte, Abwehrmechanismen und Selbstbild in einen Gesamtzusammenhang stellt. Ist deren Zusammenspiel erst erkannt, werden die auftretenden Symptome aber auch als Ausdruck einer anstehenden Entwicklungsaufgabe betrachtet. Dieses psychodynamisch-tiefenpsychologische Verständnis ist Ausgangspunkt für die weitere therapeutische Arbeit, in der unsere Patienten lernen, bewusster und anders als bisher mit sich selbst und der Umwelt umzugehen.





## Unsere Behandlungsschwerpunkte:

- Störungen der Organfunktionen (Psychosomatische Störungen, funktionelle Störungen, die schon lange bestehen)
- Psychische Störungen wie Angstzustände, Depressionen und Zwänge
- Burnout-Syndrom
- Bindungs- und Beziehungsstörungen einschließlich arbeitsplatzbezogener Konflikte
- Gleichzeitig bestehende schwere körperliche Grunderkrankungen wie Herzerkrankungen, entzündliche Darmerkrankungen, Asthma bronchiale, bestimmte neurologische Erkrankungen
- Ältere Menschen, die oft keine ambulante Langzeitbehandlung anstreben und von einem stationären Aufenthalt besonders profitieren
- Für komplex traumatisierte Patienten verfügt die Abteilung über ein eigenes störungsspezifisches Behandlungskonzept und eine separate Spezialabteilung für Patienten mit Traumafolgestörungen.





## Unser Behandlungskonzept: Erkenne Dich selbst und verhalte Dich günstiger.

### Wirkfaktoren stationärer Psychosomatik sind:

1. Die Möglichkeit, gezielt verschiedene Therapieverfahren anzuwenden
2. Distanz und Abstand vom häuslichen und familiären Umfeld
3. Das Aktivieren des Fühlens und des Erlebens
4. Gemeinschaftliche Aktivitäten mit anderen Patienten statt Rückzug und Vermeidung
5. Individuell erstellte Behandlungspläne bzw. individuelle Tagesstrukturierung

Dementsprechend bietet Ihnen unser Haus Einzel- und Gruppentherapie, ein besonders großes Angebot an Erlebnistherapien, Verhaltenstherapie, systemisch-kontextuelle Therapie, Sport- und Bewegungstherapie, das Erlernen von Entspannungstechniken, Selbstsicherheitstraining und vieles mehr. Alle Maßnahmen greifen dabei ineinander und haben das Ziel, ein vertieftes Verstehen der eigenen Lebensgeschichte mit günstigeren Bewältigungsstrategien zu kombinieren.



## Unter vier Augen: Die Einzeltherapie.

Neben der körperlichen Untersuchung, für die in unserer Klinik viele Diagnosemöglichkeiten zur Verfügung stehen, bilden die Gespräche mit Ihrem zuständigen Einzeltherapeuten die Grundlage aller Maßnahmen. Dieser sichtet die Vorbefunde, setzt sich intensiv mit Ihrer Vorgeschichte auseinander und versucht gemeinsam mit Ihnen, Ihre Probleme und deren Hintergründe besser zu verstehen. Anschließend stimmt er mit Ihnen die Therapieziele ab und Sie erarbeiten gemeinsam neue Lösungsstrategien. Hierzu werden gerne auch relevante Bezugspersonen, wie Ihr Partner, hinzugezogen.

Traumatisierte Patienten erhalten bei uns eine besonders behutsame Behandlung: So hat die Stabilisierung des Ichs in sicherer Umgebung oberste Priorität. Diese wird durch Nutzung der eigenen Ressourcen und der Kraft der Imagination erzielt. Erst danach kann eine Traumakonfrontation anhand erprobter Techniken eingeleitet werden.





## Sie sind nicht allein: Die Gruppentherapie.

Zweimal in der Woche findet unter Leitung Ihres zuständigen Einzeltherapeuten die Gruppentherapie statt. Auch wenn es zunächst ungewohnt erscheinen kann, eigene Erlebnisse und eventuell schambesetzte Symptome in die Gruppe einzubringen. In gemeinsamen Gesprächen werden Sie die Erfahrung machen, dass Sie damit nicht allein dastehen. Vielmehr können Sie hier wesentlich freier den Umgang mit Ihren Gefühlen üben, schneller Zusammenhänge zwischen Ihren Beziehungsmustern und Beschwerden erkennen und somit aktiv an Ihrer Erkrankung arbeiten.



## Fühlen und Erleben neu erfahren.

Nicht ohne Grund ist die Teilnahme an mindestens einer Erlebnistherapie fester Bestandteil der Behandlung. Denn mit Hilfe dieser psychotherapeutischen Verfahren lernen Sie in kleinen Gruppen, gezielt Ihr Fühlen und Erleben zu aktivieren und in Ihre Persönlichkeit zu integrieren. In der Tanztherapie, der Körpertherapie, der Konzentrativen Bewegungstherapie, der Musiktherapie und der Kunsttherapie werden vor allem die nichtsprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten direkt angesprochen, um so das Fühlen und Erleben wieder unmittelbarer zu erfahren.

Ergänzend dazu erlernen Sie bei uns Entspannungs- und Meditationstechniken. Diese sind gerade nach Ihrem Aufenthalt von entscheidender Bedeutung für Ihr seelisches Gleichgewicht und die Stärkung des Ichs. Denn durch eine größere Achtsamkeit und Gelassenheit werden Sie den Alltag wesentlich besser meistern.





## Körper, Seele und Geist im Einklang.

Wissenschaftliche Studien belegen eindeutig, dass sich sportliche Aktivitäten positiv auf das Körpererleben, das Selbstwertgefühl und die Stimmungslage auswirken. Deswegen gehört in der Klinik St. Irmingard die Sport- und Bewegungstherapie ebenfalls zum festen Bestandteil der psychosomatischen Behandlung. Zusätzlich können Sie unsere Krankengymnastik als aktive und die physikalische Therapie als passive Behandlungsform nutzen.

Desweiteren bietet Ihnen die Klinik St. Irmingard ein Psychosomatik-Seminar, in dem in verständlicher Form wissenschaftliche Hintergründe erläutert werden, ein Training sozialer Kompetenzen, eine interpersonelle Psychotherapie für depressive Patienten und - in Absprache mit Ihrem Arzt - eine Schlafberatung sowie ein Nichtrauchertraining an.

Alle diese individuell auf Sie abgestimmten Maßnahmen haben letztendlich immer ein Ziel: Körper, Seele und Geist sollen wieder in Einklang kommen und Sie Ihr Leben selbstbewusster gestalten und erleben lassen.



## Dieser Weg führt Sie zu uns.

### **Wann kommen Sie zu uns?**

Wenn die ambulante Behandlung durch den Hausarzt, einen Nervenarzt, Ihren Schmerztherapeuten oder Psychotherapeuten innerhalb eines gewissen Zeitraums keine bzw. keine befriedigenden Ergebnisse erzielt hat, wird es Zeit, über Alternativen nachzudenken.

### **Wie kommen Sie zu uns?**

Sie benötigen eine Einweisung durch Ihren Hausarzt, Nervenarzt oder ambulanten Psychotherapeuten. Es werden vorab folgende Formulare benötigt:

- Der ausgefüllte Patientenanmeldebogen
- Ein ausführlicher Arztbericht
- Eine Krankenseinweisung
- Eine schriftliche Kostenzusage der gesetzlichen Krankenkasse oder der Privatkrankenversicherung sowie ggf. der Beihilfestelle.

Diese Unterlagen werden durch unseren Aufnahmearzt geprüft. Einigen Patienten, z. B. mit Suchterkrankungen oder Psychosen, wird ggf. die Behandlung in anderen entsprechend spezialisierten Kliniken empfohlen. Erscheint Ihre Behandlung in der Klinik St. Irmingard sinnvoll, kommen Sie auf unsere Warteliste.

Die Aufnahme und der Aufenthalt in unserem Haus erfolgen ausschließlich im Rahmen der stationären Krankenhausbehandlung nach § 39 SGB V.

Detailliertere Informationen zum Aufnahmeweg und unserem Behandlungskonzept finden Sie auf unserer Homepage [www.st-irmingard.de](http://www.st-irmingard.de). Telefonische Auskunft erhalten Sie über das Chefarztsekretariat von Dr. Christian Ehrig unter 08051 607-573.

Informationen zur Anmeldung für unsere Traumaspezialstation erhalten Sie über das Sekretariat Psychotraumatologie unter 08051 607-530.



## Hier fühlen Sie sich wohl.

### **Raum für sich.**

Um jedem Patienten einen eigenen Privatbereich zu bieten, verfügt die Klinik St. Irmingard ausschließlich über Einzelzimmer. Alle Zimmer haben ein eigenes Bad und einen Balkon – Telefon und TV auf Wunsch (kostenpflichtig). Wahlleistungszimmer PRIMA ambiente für Selbstzahler sind zusätzlich mit Kühlschrank, Stereoanlage, Internetzugang und DVD-Player ausgestattet. Fragen sie nach der Infobroschüre PRIMA ambiente. Weitere Services können bei den Wahlleistungszimmern dazugebucht werden. Die Unterbringung Ihres Partners bzw. einer Begleitperson in Ihrem Zimmer ist möglich. Alternativ vermitteln wir gerne Zimmer in nahegelegenen Hotels.

### **Raum für Begegnungen.**

Zur Genesung und zum Wohlbefinden trägt auch eine sinnvolle Freizeitgestaltung bei. Hierfür steht Ihnen unser Wiener Cafe als Ort der Begegnung, unsere Bibliothek, unsere Internet-Ecke und unser Hallenschwimmbad zur Verfügung. Dieses kann täglich und kostenlos in der therapiefreien Zeit genutzt werden. Beschauliche und zugleich regenerative Spaziergänge sind an der angrenzenden Seepromenade und auf dem Chiemsee-Rundweg möglich.



## Lassen Sie sich verwöhnen.

### Von Mensch zu Mensch.

Unser Personal ist rund um die Uhr für Sie im Einsatz. Dessen kompetente und behutsame Betreuung sorgt dafür, dass Sie sich stets gut aufgehoben fühlen. Neben dem jeweiligen Bedarfsfall unterstützt Sie unser hoch qualifiziertes und engagiertes Pflegeteam bei dem Erhalt Ihrer Fähigkeiten, hilft Ihnen beim Erlernen notwendiger Neuerungen und hat immer ein offenes Ohr für Ihre Belange.

### Gut für Leib und Seele.

Es ist kein Zufall, dass in der Klinik St. Irmingard die mediterrane Küche auf dem Speiseplan steht. Denn zum einen schmeckt sie sehr gut. Und zum anderen dient sie nachweisbar der Gesundheit. Deswegen wurde unsere Küche vom bayerischen Ministerium für Umwelt und Gesundheit ausgezeichnet. Unsere speziell geschulten Ernährungsberater und Diätkoche gehen gerne auch auf Ihre individuellen Essgewohnheiten und Bedürfnisse ein.



# chiemsee





## Natur und Kultur erwarten Sie.

Die Region rund um den Chiemsee gilt als eines der schönsten, attraktivsten und vielfältigsten Gebiete Deutschlands: Die wunderschöne Natur am Fuße der Alpen zieht magisch die Freunde des Golf-, Wasser- und Wintersports an, bietet einzigartige Wander-, Rad- und Nordic-Walking-Touren und lädt gleichzeitig zum Entspannen und Verweilen ein. Kulturfreunde genießen die Vielfalt an Schlössern, Museen sowie musikalischen Veranstaltungen und statten zwischendurch den kulturellen Hochburgen München und Salzburg einen Besuch ab.

Bequem zu Fuß erreichbar: Von der Priener Schiffsanlegestelle starten See-Rundfahrten sowie Überfahrten zur Herren- und Fraueninsel.



## Gute Anreise.

### Mit dem Auto.

Die Klinik St. Irmingard erreichen Sie über die Autobahn A8 (München-Salzburg): Fahren Sie an der Ausfahrt Prien/Bernau ab und folgen der Straße nach Prien. Im Kreisverkehr nehmen Sie die erste Abfahrt rechts in Richtung Harras. Nach ca. 4 km biegen Sie hinter der Priener Schiffsanlegestelle und dem Seehotel Luitpold II rechts in die Osternacher Straße ab. Sie finden unsere Klinik direkt auf der rechten Seite am See.

### Mit der Bahn.

Gäste, die lieber die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen, steigen am Bahnhof Prien aus und gelangen anschließend per Taxi direkt zur Klinik. Geben Sie uns rechtzeitig Bescheid, holen wir Sie auf Wunsch auch gerne vom Bahnhof ab. Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise und freuen uns auf Ihren Aufenthalt.



### Klinik St. Irmingard GmbH

Osternacher Straße 103, D-83209 Prien am Chiemsee  
www.st-irmingard.de

### Sekretariat Psychosomatik:

Tel. +49 8051 607-573, Fax +49 8051 607-775  
info@st-irmingard.de

### Sekretariat Psychotraumatologie:

Tel. +49 8051 607-530, Fax +49 8051 607-528  
sekr.psychotraumatologie@st-irmingard.de

