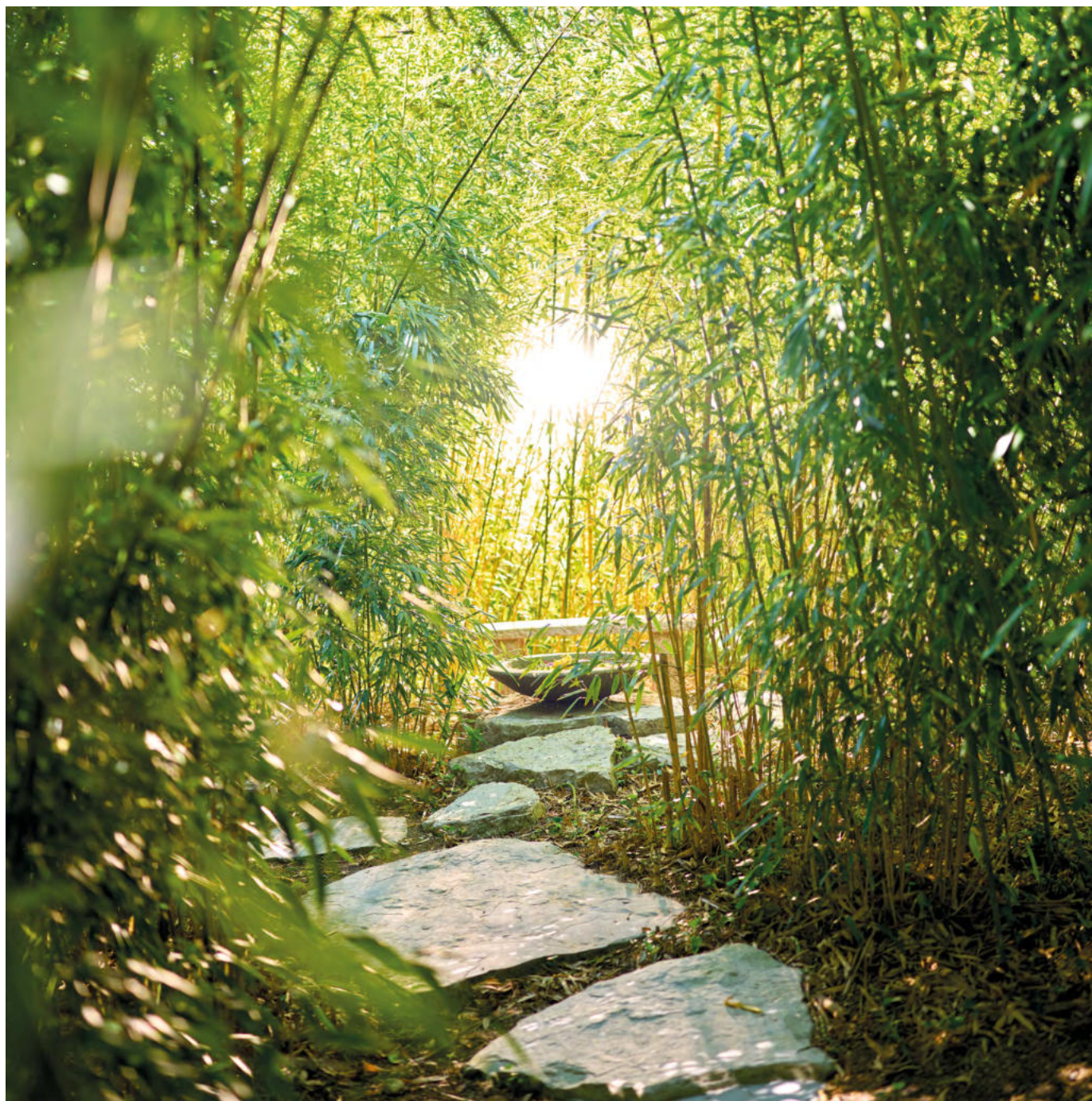




Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie

Der Weg zu uns. Ein Weg zu sich selbst.





Herzlich Willkommen in der Klinik St. Irmingard

Direkt am malerischen Ufer des Chiemsees gelegen, vereint unsere Klinik fachliche Expertise mit besonderer persönlicher Betreuungsqualität. Der Mensch steht bei uns als Ganzes im Mittelpunkt – Körper, Seele und Geist werden integrativ und wertschätzend begleitet. Die familiäre Atmosphäre und ein respektvoller Umgang schaffen einen Raum, in dem Patienten sich sicher aufgehoben fühlen und zur Ruhe kommen können.

Eine Besonderheit unserer Akutklinik für Psychosomatik ist, dass unter einem Dach auch Kliniken für Psycho-traumatologie sowie kardiologische und onkologische Rehabilitation beheimatet sind. Wir verfügen somit über umfassende Expertise sowohl im psychosomatischen als auch im somatischen Bereich.

Unser integratives Therapiekonzept verbindet psychodynamische Erkenntnisse, verhaltenstherapeutische Strategien und systemisch-kontextuelles Verstehen. Vielfältige Therapieangebote ermöglichen es unseren Patienten, sich selbst besser zu verstehen und aktiv an ihrer Gesundheit mitzuwirken.

Die traumhafte Lage, das gemütliche Ambiente unseres Hauses und die individuelle, ganzheitliche Betreuung bilden die Grundlage dafür, dass Körper, Seele und Geist wieder genesen können.

Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihr Vertrauen schenken.



Ihr Dr. med. Ulrich Stattrop
Chefarzt Klinik für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie

Konzept, Methoden und Bausteine

Unsere stationäre psychosomatische Therapie

Menschen mit seelischen Belastungen geraten oft in einen Teufelskreis, der sich zunehmend verstärkt: Werden innere Verletzungen oder belastende Erfahrungen nicht ausreichend wahrgenommen und behandelt, entwickeln sich häufig Verhaltensmuster oder körperliche Beschwerden, die zusätzlich belasten.

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, arbeiten wir in unserer psychosomatischen Abteilung mit einem ganzheitlichen, integrativen Behandlungskonzept. Wir beziehen die enge Verbindung zwischen Körper, Gefühlen, Gedanken, Verhalten und Beziehungen bewusst ein. Sind diese Bereiche aus dem Gleichgewicht geraten, ist es wichtig, die zugrunde liegenden Wechselwirkungen zu verstehen und zu bearbeiten.

Während Ihres stationären Aufenthalts unterstützen wir Sie dabei, wieder mehr Stabilität und inneres Gleichgewicht zu finden – mit dem Ziel, Ihre Gesundheit nachhaltig zu stärken und Ihnen neue Wege im Umgang mit Belastungen zu eröffnen.



Krankheitsbilder

Unsere Behandlungsschwerpunkte

Die meisten unserer Patienten kommen wegen depressiver Episoden zu uns, sowohl bei erstmaliger Erkrankung als auch im Rahmen einer rezidivierenden depressiven Störung. Wir behandeln aber auch zahlreiche weitere psychische bzw. psychosomatische Störungen wie Angststörungen oder somatoforme Störungen, also psychische Erkrankungen, die sich vorrangig in körperlichen Beschwerden äußern.

Die Betroffenen erleben sich selbst manchmal in einem Burnout-Syndrom, leiden unter Bindungs- oder Beziehungsstörungen, haben Schwierigkeiten in der Familie oder am Arbeitsplatz.

Traumafolgestörungen behandeln wir in der Allgemeinen Psychosomatik, sofern nicht – z. B. bei besonders komplexer Traumatisierung – die Aufnahme in der Psychotraumatologie vorrangig ist.

Ältere Menschen, die z. B. durch einen Verlust und die daraus folgende Einsamkeit eine psychische Erkrankung entwickelt haben, können von einem stationären Aufenthalt bei uns oft besonders profitieren.

Unser Behandlungskonzept

Die Gesamtpersönlichkeit im Mittelpunkt

Unsere Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie arbeitet nach einem ganzheitlichen, integrativen Ansatz. Wir sind bestrebt, unseren Patienten eine wohltuende Atmosphäre zu bieten, in der sie Akzeptanz, Wertschätzung und Unterstützung erfahren.

Wirkfaktoren stationärer Psychosomatik sind:

- Die gezielte Kombination verschiedener Therapieverfahren
- Distanz vom häuslichen Umfeld und Entlastung im Alltag
- Das Aktivieren und Stärken individueller Ressourcen
- Gemeinschaftliche Aktivitäten mit anderen Patienten statt Rückzug
- Individuelle Behandlungspläne und Tagesstruktur

Dementsprechend bietet unser Haus Einzel- und Gruppentherapien, ein breites Spektrum an Erlebnistherapien, tiefenpsychologische, verhaltenstherapeutische und systemische Verfahren, Sport- und Bewegungstherapie, Entspannungstechniken, Selbstsicherheitstraining u.v.m. Alle Maßnahmen greifen ineinander und fördern ein tieferes Verstehen der eigenen Lebensgeschichte sowie die Entwicklung neuer Bewältigungsstrategien.



Unter vier Augen

Die Einzeltherapie

Ein zentraler Baustein Ihrer Behandlung sind die psychotherapeutischen Einzelgespräche bei Ihrem festen Bezugstherapeuten. Diese finden in der Regel zweimal wöchentlich statt. So kann eine vertrauensvolle Beziehung entstehen, die Ihren Therapieerfolg unterstützt.

In den Sitzungen erarbeiten Sie gemeinsam mit Ihrem Therapeuten Ihre individuellen Ziele und entwickeln persönliche Lösungsstrategien. Dabei betrachten wir Ihre aktuellen Probleme und Symptome im Zusammenhang mit Ihrer Lebensgeschichte, um ein tieferes Verständnis zu ermöglichen. Wenn es hilfreich ist, beziehen wir ihre relevanten Bezugspersonen, z. B. Partner, mit ein.



Sie sind nicht allein Die Gruppentherapie

Unsere Gruppentherapie findet zweimal pro Woche unter psychotherapeutischer Leitung statt und eröffnet vielfältige therapeutische Möglichkeiten.

Viele Patienten empfinden es zunächst als ungewohnt, persönliche Erfahrungen in der Gruppe zu teilen. Doch meist zeigt sich dies als positive Erfahrung: Es tut gut zu merken, dass man mit belastenden Symptomen nicht allein ist.

Im geschützten Setting erhalten Sie wertvolles Feedback, erkennen Zusammenhänge zwischen Beziehungsmustern und Beschwerden, üben einen achtsamen Umgang mit belastenden Gefühlen wie Trauer, Ärger oder Kränkung und können neu erworbene Verhaltensweisen gleich ausprobieren.

Fühlen und Erleben neu erfahren Erlebnistherapien, Entspannung, Achtsamkeit und Meditation

Die Teilnahme an mindestens einer Erlebnistherapie ist fester Bestandteil Ihres Therapieprogramms.

Mithilfe dieser psychotherapeutischen Verfahren lernen Sie in kleinen Gruppen und ggf. ergänzend in Einzelsitzungen, durch nichtsprachliche Ausdrucksmöglichkeiten Ihr Fühlen und Erleben zu aktivieren.

Unsere Angebote umfassen:

- Körper-/Tanztherapie
- Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT)
- Kunsttherapie
- Musiktherapie

Ergänzend dazu bieten wir Ihnen zur Stärkung Ihrer inneren Ressourcen Entspannungstechniken und geführte Meditationen an. Diese helfen Ihnen auch nach der stationären Behandlung, Ihren Alltag mit mehr Achtsamkeit und Gelassenheit zu meistern.



Körper, Seele und Geist im Einklang Bewegung ist entscheidend

Regelmäßige körperliche Aktivität senkt nachweislich das Risiko für psychische Störungen. Zahlreiche Studien belegen, dass Sport das Körpererleben, das Selbstwertgefühl und die Stimmung nachhaltig verbessert.

Morgengymnastik oder Nordic Walking helfen Ihnen, aktiv in den Tag zu starten. Neben aktiven Behandlungsformen wie Physiotherapie, Ergometer- bzw. Muskelaufbautraining und Wirbelsäulengymnastik werden ebenso eher passive Behandlungen wie Massagen oder Wärmeanwendungen angeboten. So können etwa muskuläre Verspannungen gelöst und vernachlässigte Muskelgruppen gekräftigt werden. Dies fördert nicht nur Ihr körperliches, sondern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden. Diesem Ziel dienen auch unsere Entspannungs- und Qi Gong-Gruppen. Die Maßnahmen unserer Physikalischen Abteilung sind dabei stets auf Ihren gesamten Therapieplan abgestimmt.

In unserem Psychosomatik-Seminar erhalten Sie jede Woche Informationen zu einem relevanten Thema. Dies soll Ihnen helfen, Ihre Erkrankung bzw. häufige Symptome, deren Behandlung, aber auch häufige Auslöser und grundlegende psychosomatische Zusammenhänge besser zu verstehen. Themen sind beispielsweise Depressionen, Angststörungen, Schmerzen, Schlafstörungen, Stress und Burnout, Trauma, psychosomatische Zusammenhänge und Psychopharmakotherapie.



Dieser Weg führt zu uns Ihre Anmeldung

Wann kommen Sie zu uns?

Wenn die ambulante Behandlung durch den Hausarzt, einen Facharzt für psychosomatische Medizin oder Psychiatrie bzw. Nervenarzt oder Psychotherapeuten innerhalb eines angemessenen Zeitraums keine bzw. keine befriedigenden Erfolge erzielt hat oder von vornherein aussichtslos erscheint, sollten Sie über eine stationäre Behandlung nachdenken und mit Ihren ambulanten Behandlern über diese Optionen sprechen.

Wie kommen Sie zu uns?

Sie benötigen eine **Einweisung** durch Ihren Hausarzt, einen der o.g. Fachärzte oder Ihren ambulanten Psychotherapeuten.

Darüber hinaus benötigen wir folgende Unterlagen von Ihnen:

- Den von Ihnen ausgefüllten Anmeldebogen
- Einen ausführlichen ärztlichen oder therapeutischen Bericht (und ggf. weitere ärztlich-therapeutische Berichte, z. B. über stationäre Voraufenthalte)
- Ggf. eine schriftliche Kostenzusage Ihrer privaten Krankenversicherung sowie der Beihilfestelle

Diese Unterlagen werden durch unsere leitenden Ärzte geprüft. Wenn Ihre Behandlung in der Klinik St. Irmingard indiziert ist, kommen Sie auf unsere Warteliste. Patienten, denen wir keine geeignete Behandlung anbieten können, z. B. mit Suchterkrankungen oder Psychosen, wird ggf. die Behandlung in anderen entsprechend spezialisierten Kliniken empfohlen.

Die Behandlung in unserer Psychosomatischen Klinik erfolgt ausschließlich im Rahmen einer stationären Krankenhausbehandlung nach § 39 SGB V.

Detaillierte Informationen zum Aufnahmeweg und zu unserem Behandlungskonzept finden Sie auf unserer Website **www.st-irmingard.de**. Telefonische Auskunft erhalten Sie über das **Chefarztsekretariat von Dr. med. Ulrich Stattrop** unter **08051 607-573**.

Informationen zur Anmeldung in unserer Klinik für Psychotraumatologie erhalten Sie über deren Chefarztsekretariat unter 08051 607-530.

Zur Ruhe kommen Ihr Einzelzimmer als Rückzugsort

Die Klinik St. Irmingard bietet ausschließlich Einzelzimmer, jedes mit eigenem Bad und einem Balkon – Telefon und TV auf Wunsch (kostenpflichtig). So haben Sie immer einen geschützten Ort, an den Sie sich bei Bedarf zurückziehen können. Unsere Wahlleistungszimmer PRIMA ambiente für Selbstzahler sind unter anderem mit Kühlschrank, Stereoanlage, Internetzugang und DVD-Player ausgestattet. Weitere Infos erhalten Sie auf der Website. Die Unterbringung Ihres Partners bzw. einer Begleitperson in Ihrem Zimmer ist nach vorheriger Absprache mit dem behandelnden Arzt zeitlich begrenzt, z. B. an einem (verlängerten) Wochenende, möglich.

Raum für Begegnungen.

Zur Genesung und zum Wohlbefinden trägt auch eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung bei. In Ihrer therapiefreien Zeit stehen Ihnen dafür unser Foyer, unser Wiener Café und unser kostenloser WLAN-Bereich zur Verfügung. Beschauliche Spaziergänge sind in der hauseigenen Parkanlage, an der angrenzenden Seepromenade und auf dem Chiemsee-Rundweg möglich.



Gutes für Leib und Seele Täglich frische Kost aus hauseigener Küche

Wir legen großen Wert auf abwechslungsreiche und gesunde Gerichte, um Ihre Genesung mit bewusster Ernährung zu unterstützen. Auf unserem Speiseplan stehen täglich leichte Vollkost, Schonkost sowie vegetarische und mediterran angehauchte Gerichte aus regionalen Zutaten. Dabei berücksichtigen wir auch die besonderen Bedürfnisse von Patienten mit Magen-Darm-Erkrankungen und Nahrungsmittel-unverträglichkeiten.

Unsere Diätassistentinnen beraten Sie bei Bedarf gerne persönlich, damit Ihre Ernährung optimal auf Ihre Gesundheit abgestimmt ist.

Psychosoziale Beratung Beratung | Klärung | Hilfestellung

Unsere Mitarbeiterinnen im Sozialdienst nehmen sich Zeit für Sie, wenn Sie persönliche, finanzielle, berufliche oder sozialrechtliche Fragen haben, die im Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung stehen.

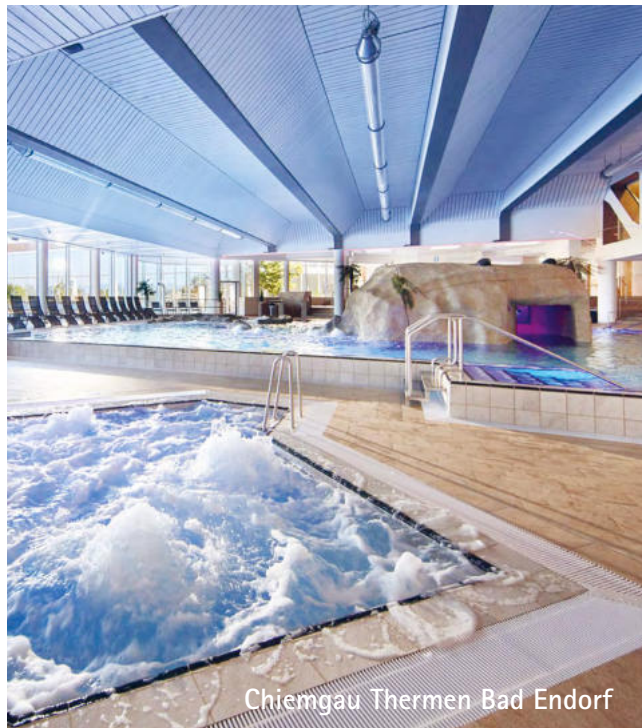
Sie beraten unter anderem, wie es nach dem Klinikaufenthalt weitergehen kann. Dies beinhaltet z. B. den Aufbau eines wohnortnahen Helfernetzwerks, den beruflichen Wiedereinstieg oder auch Unterstützung bei behördlichen Angelegenheiten.

Bei Bedarf veranlasst Ihr Therapeut einen Termin bei der Sozialberatung im Haus.





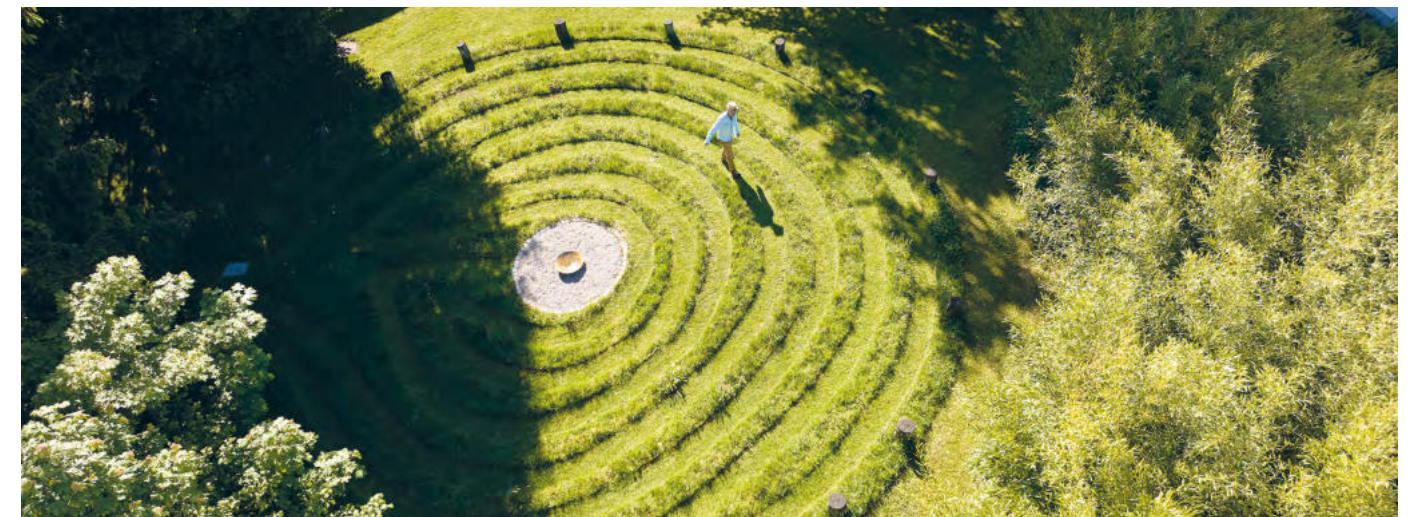
Chiemsee Schifffahrt



Chiemgau Thermen Bad Endorf

Traumhafte Chiemsee-Lage Schöne Erlebnisse im Haus und in der Umgebung

Die Region rund um den Chiemsee gilt als eines der schönsten, attraktivsten und vielfältigsten Gebiete Deutschlands: Die wunderschöne Natur am Fuße der Alpen zieht Freunde des Wander-, Rad-, Wasser- und Wintersports an und lädt gleichzeitig zum Entspannen und Verweilen ein. Kulturfreunde erreichen zu Fuß den Hafen, um das UNESCO-Weltkulturerbe Schloss Herrenchiemsee auf der Herreninsel und die Fraueninsel zu erreichen, oder sie statuen den kulturellen Hochburgen München und Salzburg einen Besuch ab.



Sinnesgarten Entdecken & Wohlfühlen

Wer den Ausgleich von Ruhe und Aktivität sucht, dem ermöglicht unser großzügiges Klinikgelände vielfältige Freizeit- und Entspannungsaktivitäten. So bieten Ihnen unser Sinnesgarten und das Labyrinth Ruhe und Meditation. Unser neuer Gesundheitsweg zeigt Ihnen Übungen, bei denen Sie durch einfache und spielerische Körperhaltungen oder -bewegungen auf neurophysiologischer Grundlage die Entstehung von gesundheitsfördernden körpereigenen „Wohlfühl“-Substanzen fördern. Oder Sie lassen sich bei schönem Wetter einfach auf der Terrasse unseres Wiener Cafés verwöhnen.



Die Klinik St. Irmingard liegt in Prien am Chiemsee, direkt am Seeufer mit Blick auf die Chiemgauer Alpen. Sie ist seit über 40 Jahren auf dem Gesundheitsmarkt aktiv und spezialisiert auf kardiologische und onkologische Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation, auf psychosomatische Akutbehandlung und Psycho-traumatologie.

In 235 Betten werden jährlich etwa 3.100 Patienten stationär versorgt. Das Klinik-Team besteht aus rund 290 Mitarbeitern. Es zeichnet sich im ärztlichen, im pflegerischen und im therapeutischen Bereich durch äußerst engagierte und speziell qualifizierte Mitarbeiter aus.

Für weitere **Informationen** steht Ihnen das Team unserer **Rezeption** gerne jederzeit unter **08051 607-0** zur Verfügung.

Weitere wichtige Informationen finden Sie unter **www.st-irmingard.de**. Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt!

Ihr Team der Klinik für
Psychosomatik & Psychotherapie



Klinik St. Irmingard GmbH
Osternacher Straße 103 · D-83209 Prien am Chiemsee
Telefon +49 8051 607-0 · Fax +49 8051 607-774
info@st-irmingard.de · www.st-irmingard.de

Die App für Ihren Aufenthalt Alles Wissenswerte auf einen Blick.



**JETZT SCANNEN
& INSTALLIEREN**

Unsere kostenlose App gibt es im Apple App Store und bei Google Play.



Informationen zum Patientenwahlrecht unter „Ihr Aufenthalt“ auf www.st-irmingard.de. Aufgrund der besseren Lesbarkeit wurde auf die Nennung der Geschlechter verzichtet.

