

Klinik
St. Irmingard



Klinik für Psychotraumatologie

Raum für Ihre Geschichte.
Halt für Ihren Weg.





Herzlich Willkommen in der Klinik St. Irmingard

Die Folgen von schweren psychischen Traumatisierungen werden heute gesellschaftlich offener und differenzierter wahrgenommen. Die Psychotraumatologie hat sich seitdem zunehmend als eine Spezialdisziplin innerhalb der Psychosomatik und Psychotherapie herausgebildet und verfügt mittlerweile über ein sehr fundiertes Wissen über die Entstehung, die neurobiologischen Zusammenhänge und die Behandlungsmöglichkeiten von Traumafolgestörungen.

Der Erfahrungsschatz unserer langjährigen Spezialisierung ist in die 2017 gegründete Fachabteilung für Psychotraumatologie eingeflossen, die heute von drei zentralen Säulen getragen wird: unserer hoch spezialisierten Traumastation für maximal 18 volljährige Patientinnen und Patienten, der Traumaambulanz sowie – auch dies sei hier erwähnt – der Fortbildungsakademie für Fachkräfte.

Unsere speziell traumatherapeutisch ausgebildeten Mitarbeiter helfen Ihnen dabei, sich von den Nachwirkungen einer traumatischen Vergangenheit zu befreien. Die überschaubare Größe unseres Hauses, die achtsame und zugewandte persönliche Betreuung sowie die traumhafte Lage direkt am Chiemsee-Ufer tragen dazu bei, dass Sie sich als Patient:in bei uns gut aufgehoben fühlen und Körper, Geist und Seele wieder stärken.

Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihr Vertrauen schenken.



Ihr Dr. Peter Heinz
Chefarzt Klinik für Psychotraumatologie



Der Wandel im Verständnis von Traumafolgen

Traumatische Erfahrungen unterscheiden sich von anderen schweren Lebensbelastungen. Sie bedrohen Leib und Leben und greifen tief in das Innere der Seele ein – etwa bei Vergewaltigungen, schweren Unfällen, Naturkatastrophen, Kriegseinwirkungen oder dem Verlust eines Kindes. Besonders gravierend sind die Folgen sexueller und körperlicher Gewalt in der Kindheit, die oft mit Erfahrungen der Vernachlässigung und Demütigung einhergehen.

Lange Zeit gingen viele Betroffene voller Scham, Demut oder Verbitterung davon aus, dass die Erlebnisse sie unabänderlich und dauerhaft prägen würden. Fachleute diagnostizierten häufig Depressionen, Angststörungen oder psychosomatische Symptome, ohne die zugrunde liegende Traumatisierung zu erkennen.

Heute gilt es als erwiesen, dass viele Folgen psychischer Traumata durch wissenschaftlich erprobte, spezifische Behandlungsmethoden überwunden oder deutlich gelindert werden können. Besonders bei komplexen Fällen ist jedoch in der Regel ein differenziertes Therapiekonzept mit einer Kombination von ambulanter und stationärer Therapie erforderlich, welches eine behutsam gesteuerte Traumakonfrontation beinhaltet.

Wie äußern sich Traumafolgestörungen?

Traumatisierungen können sehr unterschiedliche Beschwerden auslösen. Bei vielen Betroffenen entwickelt sich eine „posttraumatische Belastungsstörung“ mit drei Symptombereichen:

- Ein durch Auslösereize getriggertes Wiedererleben der traumatischen Erfahrung, so als würde es im Hier und Jetzt erneut passieren.
- Anhaltendes Bedrohungserleben und dadurch verursachte Übererregung des vegetativen Nervensystems.
- Gegenläufige Bemühungen, ein Erinnern der traumatischen Erfahrungen zu vermeiden.

Diese Kernsymptomatik ist nicht immer sofort erkennbar, da z. B. Ängste, Depressionen, Zwänge, Abhängigkeit von Suchtmitteln oder andere Beschwerden im Vordergrund stehen.

Insbesondere bei Missbrauchserfahrungen in der Kindheit treten zudem Probleme in der Gefühlsregulation und dissoziative Zustände auf. Betroffene leiden häufig unter einem stark negativen Selbstbild und Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen.



Traumatherapie – eine spezielle Form der Psychotherapie

Ein Trauma ist ggf. ein Faktum in der Vergangenheit, das als solches fortbesteht. Behandeln kann man jedoch die Auswirkungen eines Traumas in der Gegenwart. Es kann beispielsweise notwendig sein, verzerrte negative Gedanken über sich selbst und belastende Emotionen zu bearbeiten.

Wichtige Themen bei komplexen Traumatisierungen sind darüber hinaus die Verbesserung des Zugangs zum Körper, der Umgang mit persönlichen Bedürf-

nissen und das Erlernen von Selbstfürsorge. Die Auseinandersetzung mit den unverarbeiteten traumatischen Erinnerungen ist Kernbestandteil einer Traumatherapie.

Wir setzen spezielle behutsame Konfrontationsmethoden wie EMDR oder auch traumafokussierte Verhaltenstherapie ein, um ein kontrolliertes Wiedererleben der belastenden Erfahrungen zu ermöglichen und eine Erinnerungsverarbeitung zu erzielen.



Behandlungsansatz

Das Behandlungsprogramm ist störungsspezifisch ausgerichtet und erfolgt im Rahmen einer Spezialstation für insgesamt 18 volljährige Patientinnen und Patienten mit Traumafolgestörungen.

Neben der Therapie im Einzelsetting finden die Behandlungsangebote in Kleingruppen statt. Unser Konzept orientiert sich immer an dem persönlichen Stresstoleranzfenster. Das Erleben von Sicherheit und Selbstkontrolle im Therapieprozess steht ganz im Zentrum.



Traumatherapieangebot

Einzel-Traumatherapie

Die Einzel-Traumatherapie findet zwei- bis dreimal pro Woche mit einem festen ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten statt.

Einzel-Co Therapie

Unsere traumatherapeutisch geschulten Pflegekräfte stehen Ihnen im Stationsalltag und bei der Umsetzung von „Skills“ zur Seite.

Trauma-Infogruppe

Sie erhalten grundlegende Informationen zu Traumatisierungen, daraus resultierenden Störungsbildern und deren Behandlungsmöglichkeiten.

Skillstraining

Im Skillstraining Notfallmanagement erarbeiten Sie einen individuellen „Notfallkoffer“ für den Umgang mit Krisen, z. B. Flashbacks, dissoziativen Zuständen, Panikattacken. Darüber hinaus gibt es die Skillsgruppe Emotionsregulation zur Verbesserung der Gefühlsregulation. Unterstützt wird das Gruppenangebot durch das vom Bezugs-Co-therapeuten angeleitete Einzelskillstraining.

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl bilden die Grundlage aller Skills. In Einzel- und Gruppensitzungen lernen Sie, innere Vorgänge wertfrei wahrzunehmen, darüber zu sprechen und neue Verhaltensweisen auszuprobieren.

Gruppe Identität und Integration

Komplexe Traumatisierungen beeinflussen stark das Selbsterleben und die Identität. Fragen wie „Wer bin ich?“ beschäftigen viele Betroffene. Die Gruppe „Identität und Integration“ unterstützt Sie dabei, im Austausch mit anderen hierauf Antworten zu finden.

Körpertherapie

Körpertherapie wird sowohl im Einzelsetting als auch in einer Frauengruppe angeboten und findet darüber hinaus auch in weiteren Therapieangeboten starke Berücksichtigung.

Qi Gong und traumasensibles Yoga

Auf unserer Traumastation bieten wir Qi Gong und traumasensibles Yoga an.

Kunsttherapie

Die Kunsttherapie auf der Traumastation und in der Ambulanz widmet sich besonders dem Zugang zu heilsamen inneren Bildern und der Reaktivierung kreativer Ressourcen.



Informationen zum Aufnahmeweg

Wir bitten Sie um Ihr Verständnis

Die Traumastation strebt eine wohnortnahe Versorgung von Patientinnen und Patienten in enger Kooperation und Vernetzung mit den ambulanten Behandlern an. Leider können unsere 18 Behandlungsplätze in der Traumaabteilung der hohen Nachfrage nicht zeitnah gerecht werden, sodass lange Wartezeiten bestehen. Um weitere Verzögerungen zu vermeiden, können wir derzeit nur Patientinnen und Patienten mit Wohnsitz im Umkreis von ca. 100 km aufnehmen.

Erstaufenthalt

Um den extrem langen Wartezeiten entgegenzuwirken, bieten wir für den Erstaufenthalt ein Basismodul mit einer relativ kurzen Verweildauer von 4-6 Wochen an, um möglichst vielen Betroffenen den Einstieg in eine traumaspezifische Behandlung zu erleichtern. Wir sprechen von „Probe- und Orientierungstherapie“.

Wichtiger Hinweis

Vor der Aufnahme muss eine Möglichkeit zur ambulanten Weiterbehandlung gesichert sein. Die stationäre Probe- und Orientierungstherapie ist sinnvoll, wenn die Stabilität für eine ambulante Traumatherapie noch nicht ausreicht oder spezielle Fragen zur Diagnostik und Behandlungsplanung bestehen.

Der Schwerpunkt liegt auf intensiven Stabilisierungsmaßnahmen, ergänzt durch Informationsvermittlung über Traumafolgestörungen und Skillstraining. Zudem werden Empfehlungen für die psychotherapeutische Weiterbehandlung erarbeitet. In einem geschützten stationären Rahmen kann auch geklärt werden, ob längerfristig eine Traumakonfrontation angestrebt werden kann.

Wiederaufnahme auf die Traumastation (Intervalltherapie)

Im Anschluss an einen 4-6-wöchigen Orientierungsaufenthalt sind Sie i. d. R. gut für eine intensive ambulante Therapie vorbereitet. Eine Wiederaufnahme ist nur möglich, wenn die bisherige Behandlung zu deutlichen Fortschritten geführt hat und Sie zur nächsten „Behandlungsetappe“ gewappnet sind. In den meisten Fällen handelt es sich um die Durchführung einer Trauma-Konfrontation, die den Schutz einer Station benötigt. Aufnahmen zur Krisenintervention sind bei akuter Verschlechterung der Symptomatik nicht möglich.



Traumaambulanz (Psychosomatische Institutsambulanz)

Eine stationäre Behandlung allein reicht bei komplexen Traumafolgestörungen oft nicht aus. Da ambulante trauma-spezifische Angebote nur begrenzt verfügbar sind, haben wir eine eigene Institutsambulanz eingerichtet, um eine hochwertige traumafokussierte Weiterbehandlung zu ermöglichen.

Bei unserer Traumaambulanz handelt es sich um eine sogenannte Psychosomatische Institutsambulanz. Der Gesetzgeber hat strenge Zugangsvoraussetzungen festgelegt, sodass leider nicht alle behandlungsbedürftigen PatientInnen in dieses spezialisierte multiprofessionelle Behandlungssetting aufgenommen werden können. Es handelt sich immer um eine Einzelfallentscheidung, in der Regel nach einem stationären Aufenthalt bei uns. Dabei hat die Einbindung der ambulanten Richtlinien und die Orientierung an einem gemeinsam abgestimmten Gesamtbehandlungsplan einen zentralen Stellenwert. Das Behandlungsangebot ist stark angelehnt an das unserer Traumaspzialstation und verlangt eine sehr hohe Bereitschaft, sich mit Belastendem auseinanderzusetzen und zugleich schon die Fähigkeit, mit Krisen konstruktiv umzugehen.

Können nicht in unserer Ambulanz behandelt werden:

- Arbeits- oder Wegeunfallopfer (über gesetzliche Unfallversicherung)
- Traumatisierte Geflüchtete ohne Krankenkassenkarte

Behandlungsangebot

- Ärztlich oder psychologisch geleitete Einzeltraumatherapie
- Skilltraining für Krisenmanagement und Emotionsregulation
- Achtsamkeitsübungen
- Soziales Kompetenz-Training
- Körper- oder Kunsttherapie
- Sozialberatung



Hier fühlen Sie sich sicher aufgehoben

Die Klinik St. Irmingard bietet allen Patientinnen und Patienten ausschließlich Einzelzimmer, jedes mit eigenem Bad und einem Balkon – Telefon und TV auf Wunsch (kostenpflichtig). So haben Sie immer einen geschützten Ort, an dem Sie sich zurückziehen können.

Unsere Wahlleistungszimmer PRIMA ambiente für Selbstzahler sind unter anderem mit Kühlschrank, Stereoanlage, Internetzugang und DVD-Player ausgestattet. Weitere Services können bei den Wahlleistungszimmern dazu gebucht werden. Mehr Informationen auf der Website.

Die Unterbringung Ihres Partners bzw. einer Begleitperson in Ihrem Zimmer ist im Rahmen eines Besuchs am Wochenende nach vorheriger Absprache mit Ihrem Einzeltherapeuten möglich.





Täglich frische Kost aus hauseigener Küche

Wir legen großen Wert auf abwechslungsreiche und gesunde Gerichte, um Ihre Genesung mit bewusster, mediterraner Ernährung zu unterstützen. Auf unserem Speiseplan stehen täglich leichte Vollkost, Schonkost sowie vegetarische Gerichte aus regionalen Zutaten. Dabei berücksichtigen wir auch die besonderen Bedürfnisse von Patientinnen und Patienten mit Magen-Darm-Erkrankungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Unsere Diätassistentinnen beraten Sie bei Bedarf gerne persönlich, damit Ihre Ernährung optimal auf Ihre Gesundheit abgestimmt ist.

Sozialberatung

Unsere Diplom-Sozialpädagoginnen im Haus stehen Ihnen zur Seite, wenn Sie Fragen zu persönlichen, finanziellen, beruflichen oder sozialrechtlichen Fragen haben, die im Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung stehen.



Natur & 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 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 stattdessen den kulturellen Hochburgen München und Salzburg einen Besuch ab. Alternativ können Sie für ruhige und meditative Momente in unserem Sinnesgarten oder dem Labyrinth auf dem Klinikgelände vorbeischaun.





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 Psychotraumatologie.

In 235 Betten werden jährlich etwa 3.100 Patientinnen und 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 Psychotraumatologie

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.



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

