

## UNSERE THERAPIE



Seit 2009 hat eine große Anzahl von Menschen von unserer spezialisierten, achtsamkeitsbasierten Gruppenbehandlung profitiert. Eine Studie in Zusammenarbeit mit der Universität Witten-Herdecke belegt deutlich die hohe Wirksamkeit der Behandlung.

Neben unserem fundierten psychotherapeutischen Hintergrund ist Achtsamkeit die Haltung, aus der heraus wir Ihren Heilungsprozess begleiten – und es ist die Haltung, die wir mit Ihnen gemeinsam entwickeln. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass der Aufbau einer achtsamen Haltung in der Hirnstruktur nachweisbar ist. Im Erleben entsteht daraus ein veränderter Umgang mit schwierigen Emotionen, krisenverstärkende Denkmuster können erkannt und überschrieben werden. So kann an die Stelle depressiver Enge oder angstvoller Anspannung ein gelasseneres Zutrauen in eigene Bewältigungsstrategien treten.



## IHR WEG ZU UNS

Ein persönliches Vorgespräch ist Grundlage für die gemeinsame Entscheidung über die Behandlung. Wenn Sie privat versichert sind, erfolgt die Kostenübernahme durch Ihre Versicherung. Wenn Sie gesetzlich versichert sind, kann ggf. im Rahmen einer Kostenübernahmeerklärung Ihrer gesetzlichen Krankenkasse eine Behandlung in unserer Tagesklinik erfolgen.



**Quellen:**  
Buxton AE, Remmers C, Köhling J, Michalak J. Einfluss einer achtsamkeitsbasierten Depressionsbehandlung in einer Tagesklinik auf arbeitsbezogene Bewältigungsmuster bei depressiven Patientinnen und Patienten mit berufsbezogenen Konflikten. Verhaltenstherapie. 2021. doi:10.1159/000518693

Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, Lazar SW. Meditation practice leads to increases in regional brain gray matter concentration. Psychiatry Research: Neuroimaging. 2011;191:36-42.

Kang Y, Gruber J, Gray JR. Mindfulness and De-Automatization. Emotion Review. 2013;5(2):192-201. doi:10.1177/1754073912451629

Ochsner KN and Gross JJ. The cognitive control of emotion. Trends in Cognitive Sciences. 2005;9:242-249.

## Kontakte

 **Zentrum für Stressmedizin des Asklepios Klinikums Harburg**  
**Standort St. Georg, Haus U**  
Chefarzt PD Dr. Daniel Schöttle  
Lohmühlenstraße 5  
20099 Hamburg  
Tel.: +49 40 181885-2810  
[www.asklepios.com/harburg](http://www.asklepios.com/harburg)

## Anfahrt



ZENTRUM FÜR STRESSMEDIZIN

**PRIVATE  
TAGESKLINIK UND  
PRIVATAMBULANZ**

Patienteninformation



## Zentrum für Stressmedizin Private Tagesklinik und Privatambulanz

PD Dr. Daniel Schöttle, Chefarzt; Dr. Nina Löhberg, Oberärztin; Nicole Plinz, therapeutische Leitung

„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“ - Aristoteles

### ZENTRUM FÜR STRESSMEDIZIN



Sie finden unter unserem Dach eine hoch spezialisierte Behandlung für Stressfolgeerkrankungen, insbesondere affektive Erkrankungen (z. B. Depression) und Angststörungen (generalisierte Ängste, Panikattacken etc.) unter Berücksichtigung häufig damit einhergehender körperlicher Begleiterkrankungen (wie z. B. kardiale Störungen).

Wir richten die psychotherapeutischen Interventionen und eine mögliche medikamentöse Behandlung sorgfältig auf Ihren individuellen Bedarf aus. In der stabilisierenden Atmosphäre unseres Zentrums, finden Sie exklusive Unterstützung durch unser sehr erfahrenes Therapeutenteam.

Unser therapeutischer Ansatz basiert auf der evolutionsanthropologischen Achtsamkeitstherapie: wir verstehen die seelischen Krisen nicht als Defekt, sondern als stressbedingte Entgleisung grundsätzlich gesunder Bewältigungsmuster, die ihren Ursprung in der Menschheitsentwicklung haben. In bestimmten Konflikten, können diese Reaktionsmuster sich gegen die eigene Gesundheit richten und so in eine schwere seelische Krise führen. Ebenso betrachten wir in unserer Behandlung mit Ihnen, welche biographischen Erfahrungen belastend in die Gegenwart hineinreichen.

Wir arbeiten konsequent mit der Haltung der Achtsamkeit und unterstützen Sie dabei auf dem Weg durch ihre Krise zu neuen Einsichten und Handlungsoptionen zu gelangen.

Ausgerichtet auf Ihren Bedarf erfolgt die Behandlung im Zentrum für Stressmedizin entweder in der Privatambulanz oder im tagesklinischen Setting. In einem persönlichen Vorgespräch prüfen wir, welche Behandlungseinheit für Sie passend ist.

### UNSERE BEHANDLUNGSEINHEITEN

#### Privatambulanz

Die Aufnahme in unsere Privatambulanz kann sowohl zum Abklären des Behandlungsbedarfs, für Gespräche und der Testung zur diagnostischen Abklärung erfolgen als auch zur psychotherapeutischen Einzel- oder Gruppenbehandlung.

#### Tagesklinische Behandlung

Sie werden für Ihre Behandlung in eine kleine Behandlungsgruppe aufgenommen, die für einen festen Zeitraum zusammenarbeitet und von unseren Therapeut:innen geleitet wird. Durch den intensiven Austausch mit Menschen, die von einer ähnlichen Symptomatik betroffen sind, können wir speziell an Ihren individuellen Fragestellungen arbeiten.



#### Tagesklinische Behandlung von Depression, Stressfolgeerkrankung und Psychokardiologie

Ziel der Behandlung ist zunächst die Linderung Ihrer akuten Symptomatik. Im Weiteren kann der Blick fokussiert auf die Frage gerichtet werden, welche Faktoren in Ihrem Leben die Entwicklung Ihrer Erkrankung begünstigt haben. Von hier ausgehend erfahren Sie fundierte therapeutische Unterstützung beim Aufbau Ihrer persönlichen Resilienz. Alle Behandlungseinheiten greifen unter Berücksichtigung ihrer individuellen psychischen und somatischen Verfassung ineinander, um Sie gezielt auf dem Weg zurück in Ihren Alltag zu unterstützen.

**Behandlungszeit ist montags bis freitags von 08:15 bis 15:00 Uhr.**

- Einzelgespräche regelmäßig und nach Bedarf
- Täglich 30 Minuten Morgenmeditation
- 2x wöchentlich Gesprächsgruppentherapie
- 2x wöchentlich Achtsamkeitstherapie
- Körpertherapie, Yoga, Qi Gong und Walken
- Psychoedukative Therapieangebote zu den Themen Stress, Angst, Depression, Schmerz, Schlafstörungen, Anthropologie, Resilienz, Meditation und Kommunikation
- Ernährungsberatung und achtsames Kochen
- Psychokardiologie
- Beratung: Arbeit und Beruf
- Wöchentliche fachärztliche Visite

Zur Stabilisierung der Therapieerfolge besteht am Behandlungsende für alle Interessierten die Option, ein digitales Selbsthilfeangebot auf der e-Health-Plattform „Minddistrict“ zu nutzen, das Sie auf dem Weg zurück in den Alltag begleitet. Wir bieten Ihnen und Ihrer Behandlungsgruppe nach Behandlungsende ein Treffen zur Nachsorge in



unserer Tagesklinik an. Zudem ist eine Überleitung in unsere Privatambulanz möglich.

#### An wen richtet sich das Behandlungsangebot?

Das komplexe teilstationäre Behandlungsangebot richtet sich speziell an Menschen in einer Krise, für die eine ambulante Therapie nicht ausreichend ist. Die Symptome sollten sich von einem/r Haus- oder Fachärzt:in als schwere oder mittelschwere Depression, Angststörung oder als körperliche Erkrankung in Zusammenhang mit der Entstehung von andauerndem Stress beschreiben lassen. In einem Vorgespräch klären wir mit Ihnen die individuelle Belastungssituation, Diagnose und Indikation. Die spezialisierte Ausrichtung der Behandlung ermöglicht in der Regel, dass eine Aufnahme zeitnah auf die Diagnosestellung folgen kann.



#### Zurück in den Alltag

Es ist die Besonderheit unseres tagesklinischen Settings, dass die Verbindung zu Ihrem Alltag aufrechterhalten bleibt. Diese Möglichkeit möchten wir vom ersten Tag der Behandlung an nutzen, um Sorge dafür zu tragen, dass Sie heilsame Veränderungen in Ihrem Alltag tatsächlich umsetzen. Besonderes Augenmerk legen wir auf die Auseinandersetzung mit arbeitsbezogenen Belastungen. Die Expertise unseres Behandlungsteams ermöglicht es, dass die Rückkehr in Ihre Arbeit (return to work) nach der Krise bereits während Ihrer Behandlung mitgedacht und, auf Ihren Wunsch hin, auch konkret geplant werden kann.

