



UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM  
HEIDELBERG

Klinik für  
Allgemeine Innere Medizin  
und Psychosomatik  
Unsere Privatstation

Behandlung von  
Patientinnen und Patienten  
mit privater Krankenversicherung  
oder stationärer Zusatzversicherung

Wir behandeln  
keine Krankheiten,  
sondern  
kranke Menschen.

*Ludolf Krehl*



# UNIVERSITÄTS KLINIKUM HEIDELBERG

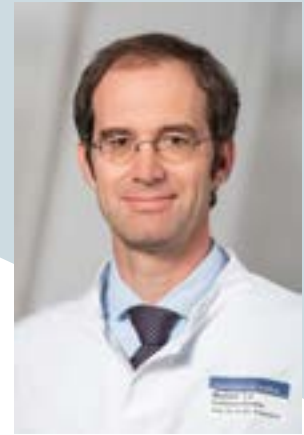


# Herzlich Willkommen

Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,

herzlichen Dank für Ihr Interesse an einer psychosomatisch-psychotherapeutischen Behandlung am Universitätsklinikum Heidelberg.

Die Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik ist die älteste Psychosomatische Klinik in Deutschland und steht für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie auf höchstem universitärem Niveau. Ein wesentlicher Handlungsgrundsatz der berühmten „Heidel-



berger Schule der Psychosomatik“ lautet: „Wir behandeln keine Krankheiten, sondern kranke Menschen“ (L. Krehl). In der Behandlung ist es uns wichtig, den ganzen Menschen als Persönlichkeit mit Körper, Geist und Seele zu berücksichtigen.

Wir laden Sie herzlich ein, sich über weitere Einzelheiten der Behandlung bei uns auf den folgenden Seiten zu informieren. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, sofern Sie weitere Fragen zu unserer Klinik haben.

Unsere  
Behandlung wird  
kontinuierlich den  
neuesten Erkenntnissen  
der Wissenschaft  
angepasst.



# Unser Konzept

Wir bieten ein individuell auf Ihre Beschwerdesymptomatik abgestimmtes Therapieprogramm. Eine ausführliche Diagnostik vor der Aufnahme auf unserer Komfortstation ist uns wichtig, um mit Ihnen gemeinsam den Therapieplan und die Therapieziele vor Beginn der Behandlung abzustimmen. Wir verfügen über eine breite Expertise für das gesamte Spektrum von Erkrankungen, die im Zusammenspiel von Körper, Seele und sozialen Faktoren entstehen. Das Behandlungsspektrum reicht von psychischen, häufig stressassoziierten Erkrankungen, die sich primär in körperlichen Symptomen zeigen (z. B. Reizmagen) bis hin zu körperlichen Erkrankungen (z. B. Krebs, Herzkreislauferkrankungen), die in der Folge zu belastenden Ängsten oder Depressionen führen.

Die Behandlung auf unserer Komfortstation wird sowohl tagesklinisch als auch vollstationär angeboten. Ein flexibler Wechsel zwischen der tagesklinischen

und vollstationären Behandlungsform ist unter Beibehaltung des therapeutischen Teams möglich und bietet somit z. B. durch einen Wechsel zum Ende der Behandlung von der Station in die Tagesklinik, die Möglichkeit einer erweiterten Alltagserprobung (Konzept der gestuften Entlassung).

Sie profitieren von einer hohen Dichte an Einzeltherapien und kleinen Therapiegruppen, die von erfahrenen Oberärzt\*innen durchgeführt werden. Die psychosomatische und psychotherapeutische Komplexbehandlung ist überwiegend tiefenpsychologisch ausgerichtet, integriert jedoch gezielt und bedarfsangepasst auch systemische, traumatherapeutische und verhaltenstherapeutische Behandlungstechniken. Die multimodale und interprofessionelle Behandlung umfasst neben Einzel- und Gruppenpsychotherapie zusätzlich Körperpsychotherapie, Gestaltungstherapie, Entspannungsverfahren, Achtsamkeit und Biofeedback.

# Unser Therapieangebot


- Einzeltherapie
- Entspannungsgruppe
- Konzentrierte Bewegungstherapie
- Interaktionell analytische  
Gruppentherapie
- Achtsamkeit
- Gestaltungstherapie
- Körperorientierte Psychotherapie -  
Funktionelle Entspannung





## Einzeltherapie

Die tiefenpsychologisch fundierte Einzelpsychotherapie richten wir spezifisch nach Ihren individuellen Behandlungszielen aus. Ziel ist es, mehr Verständnis für innere Zusammenhänge, eine Erweiterung Ihres Handlungsspielraums im Hier und Jetzt und damit auch eine Verbesserung der Beschwerdesymptomatik zu erreichen. Hierbei werden sowohl bedeutsame lebensgeschichtliche Erfahrungen als auch aktuelle Beziehungserfahrungen und Lebensumstände miteinbezogen. Bei Bedarf bieten wir gerne ergänzend ein Paar- oder Familiengespräch an.



Zeit für mich  
und meine  
Entwicklung

## Entspannungsgruppe

Das Erlernen und Einüben der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen als körperorientierte Entspannungstechnik kann Stress- und Schmerzsymptome reduzieren und sich positiv auf ihre Stimmung und bestehende Schlafstörungen auswirken.

Die bewusste Erfahrung von Selbstwirksamkeit kann somit zu Ihrer Gesundheit beitragen. Ergänzend werden Imaginationsübungen Bestandteil der Entspannung sein.



## Konzentrierte Bewegungstherapie

Die Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT) ist eine körperorientierte, psychotherapeutische Methode auf der Basis entwicklungspsychologischer Denkmodelle und tiefenpsychologischer Theorien. Die KBT nutzt Wahrnehmung und Bewegung als Grundlage von Erfahrung und Handeln.

In der bewussten Körperwahrnehmung im Hier und Jetzt werden gesunde Anteile und Störungen erlebbar und können in Ihrer Bedeutung verstanden werden. Damit werden sie für die psychotherapeutische Bearbeitung zugänglich.



# Interaktionell-analytische Gruppentherapie

Da wir Menschen wichtige Beziehungserfahrungen im Unbewussten speichern und diese Erfahrungen einen maßgeblichen Einfluss darauf haben, wie wir unsere Beziehungen zu anderen Menschen in der Gegenwart gestalten, gehen psychische und psychosomatische Beschwerden häufig auch mit Schwierigkeiten in der Beziehungsgestaltung einher.

In der Gruppe werden viele neue Beziehungen aufgebaut, wobei alle Patient\*innen ihre individuellen Beziehungserfahrungen einbringen. Dadurch wird die Gruppe zu einer Art „sozialen Mikrokosmos“, welcher der sozialen Realität jedes bzw. jeder Einzelnen ähnelt.



## Wie funktioniert die **interaktionell-analytische Gruppentherapie**?

Jeder Mensch verfügt hinsichtlich seiner Wirkung auf andere über „blinde Flecken“. Das bedeutet, dass sich Menschen häufig gewohnheitsmäßig nach bestimmten Mustern verhalten und daher – ohne es zu wissen – in einer bestimmten Art und Weise auf andere wirken. Während Rückmeldungen zu solchen „blinden Flecken“ in natürlichen Beziehungen eher selten und manchmal sogar unerwünscht sind, haben Sie in der iaG die Möglichkeit, sich Ihre „blinden Flecken“ gegenseitig aufzuzeigen.

Darüber hinaus bietet Ihnen die iaG die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln: So können Sie die Gruppe als einen durch von den Gruppenleiter\*innen gerahmten und von Regeln geschützten sicheren Ort nutzen und mit neuen Interaktionsmustern experimentieren: Was passiert z. B., wenn Sie einmal „Nein!“ sagen? Oder wie reagieren Ihre Mitmenschen, wenn Sie sie einmal entgegen Ihrer Gewohnheit an Ihrem Leid teilhaben lassen?





## Achtsamkeit...

Der Begriff „Achtsamkeit“ geht in der heutigen Form zurück auf den Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn, der 1979 auf der Grundlage buddhistischer Achtsamkeitsübungen das 8-Wöchige Stressbewältigungsprogramm MBSR (Mindfulness-Based-Stress Reduction) für Patienten mit chronischen Schmerzen entwickelte.

Achtsamkeit schult die Fähigkeit des Menschen das Erkennen und Beenden der unbewussten Reiz-Reaktionsmuster.

Das wertfreie Erforschen und Beobachten der inneren und äußeren Reize ermöglichen ein besseres Verständnis für sich selbst. Es können auch beunruhigende oder schmerzhaft gefühlte (z. B. Angst) und Gedanken (z. B. Selbsturteil) sein. Einen inneren Abstand von den eigenen Gefühlen und Gedanken zu nehmen, kann besonders in Krisensituationen zur Beruhigung und innerer Zuversicht führen.

Im Vergleich zum traditionellen 8-Wochen MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn sind die Achtsamkeitsgruppen in der Klinik modifiziert. Es werden die Inhalte mit ganzheitlichen alltagstauglichen Übungen zur Stressreduktion und achtsamen Umgang mit Stress vermittelt.

Die Achtsamkeitsübungen sind im Sitzen und im Gehen (Meditation), ebenso die Wahrnehmungsübungen des Körpers in Ruhe (Body-Scan) und in Bewegung (achtsames Yoga).

Zudem werden Kurzvorträge gehalten mit einem Austausch in der Gruppe zu Schwerpunktthemen wie z. B. Umgang mit Stress, schwierigen Gefühlen, achtsame Kommunikation und Selbstakzeptanz.

Die Integration von Übungen in den Alltagssituationen ist ein wichtiges Element und wird unterstützt mit Hilfe von geführten Audio-Dateien.

Wahrnehmen  
von allem, was  
um und in uns  
auftaucht











## Gestaltungstherapie

In der Kunsttherapie geht es nicht um das Malen "schöner" Bilder, das Erschaffen "großer" Kunstwerke oder die Bewertung von Fähigkeiten. Diese Therapie ermöglicht Ihnen vielmehr, andere Zugänge zu Ihrem Inneren und Mittel des Selbstausdrucks auszuprobieren. Schon während des Gestaltens erleben sich viele Patient\*innen häufig zentrierter, entspannter und entlastet.

Die Förderung von Selbstwahrnehmung und das (Wieder-)Entdecken gestalterischer Fähigkeiten stärkt das Selbstvertrauen. Die entstehenden Objekte sind Orte für Ihre jeweiligen Themen. Oft sind sie Brücken zur Auseinandersetzung mit sich selbst. Immer wieder werden Patient\*innen von Aspekten ihrer Gestaltung überrascht, lernen sich daran neu kennen. Diese Entdeckungen unterstützen den sonstigen Therapieverlauf.

# Körperorientierte Psychotherapie

## Funktionelle Entspannung (FE)

Die FE gehört zu den tiefenpsychologisch fundierten körperbezogenen Psychotherapiemethoden, d. h. sie bezieht das unbewusste körperlich-seelische Erleben in die Therapie ein. Es werden die Eigenwahrnehmung (re)aktiviert, korrigierende Körpererfahrungen gemacht und für die Selbstentwicklung der Menschen genutzt. Verlorengegangene Möglichkeiten und „Spielräume“ werden wiederentdeckt.

Der Fokus von Leid, Schmerzen und Beschwerden wird gemildert oder verändert, und eine neue Sicht wird ermöglicht.

Durch (kleine) Bewegungen im Atemrhythmus kommt es zum „Loslassen“ (Entspannen), was durch das Benennen und darüber Sprechen zu einer Rück Erinnerung führt. Neue Wahrnehmungsmöglichkeiten werden dadurch angeregt und außerhalb der Therapie nutzbar.



- Von der ersten Sitzung an werden Sie FE Angebote erlernen, mit denen Sie sich im Alltag beruhigen und entspannen können.
- Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung werden gefördert. So können Sie die Signale Ihres Körpers früher und genauer wahrnehmen und auftauchende Gefühle und Bedürfnisse besser identifizieren.
- Bei der Informationsvermittlung zum Thema Stress und im Gespräch über Ihre Beobachtungen werden wir „FE-gemäß“ immer auf Ihr Befinden achten und gemeinsam überlegen, wie Sie das Gelernte im Alltag übertragen können.

Zum inneren  
Gleichgewicht  
finden





## Wahlleistungen und Komfortzimmer

Die Unterbringung erfolgt in frisch modernisierten und behaglich eingerichteten Einzel- und Doppelzimmern (Komfortzimmer) mit eigenem Bad.

Unsere  
Behandlungen  
erfolgen  
tagesklinisch  
oder stationär









# Hilfe bei der **Antragstellung** zur Kostenübernahme

Unser Ziel ist es, die Wartezeiten für Sie so kurz wie möglich zu halten. Damit Ihr Aufenthalt bei uns schnell beginnen kann, sind wir Ihnen gerne bei der Klärung und Beantragung der Kostenübernahme durch Ihre Private Krankenversicherung/Beihilfestelle behilflich.

Diese muss vor Beginn der Behandlung vorliegen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website oder über den QR-Code.



# Heidelberg

## Kultur

Unsere Station befindet sich im Gebäude der „Alten Frauenklinik“ in zentraler Lage im Stadtteil Bergheim.

Von dort können Sie bequem die Heidelberger Altstadt mit ihren bekannten Sehenswürdigkeiten wie das Heidelberger Schloss, die Alte Brücke oder die Heiliggeistkirche besichtigen.

Zahlreiche schöne Ausflugsziele rund um Heidelberg wie z. B. Königstuhl, Philosophenweg oder Heiligenberg laden Sie

in Ihrer therapiefreien Zeit dazu ein, die malerische Landschaft und Natur dieser Gegend aktiv zu erkunden. Weitere Wanderziele können Sie im nahen Odenwald und entlang der Bergstraße entdecken.

Auch für Kulturbegeisterte hält Heidelberg ein attraktives Angebot bereit. Städtische und private Theater, Kurpfälzisches Museum, Heidelberger Kunstverein und Kinos locken mit einem attraktiven und abwechslungsreichen Programm.



