



MEDIAN Klinik Odenwald Ganzheitlich gut behandelt

Akut-Klinik für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie
Vollstationäre und teilstationäre
Behandlung

Das Leben leben

Herzlich Willkommen in der MEDIAN Akut-Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Im Fachkrankenhaus mit 36 Behandlungsplätzen prägt uns ein ganzheitlicher, forschender, lösungsorientierter und grundsätzlich optimistischer Behandlungsansatz. Grundlage unserer Arbeit ist ein humanistisches Weltbild, das auf der Wertschätzung sich selbst und anderen Menschen gegenüber beruht.

Ausgehend von einer psychoanalytisch-tiefenpsychologischen Grundhaltung ergänzen wir unser Behandlungsangebot mit verhaltenstherapeutischen, systemischen und hypnotherapeutischen Therapieelementen.

Die Klinik zeichnet sich durch ein besonders breitgefächertes Angebot von nonverbalen, psychotherapeutischen Behandlungsverfahren aus: Mit unserer Kunst-, Körper-, und Musiktherapie werden vielfältige Möglichkeiten geboten, über das Verbale hinaus an den individuellen Behandlungszielen zu arbeiten.

Ein weiterer wesentlicher Aspekt unserer therapeutischen Haltung und Kultur ist, dass wir achtsamkeits- und mitgefühlsbezogene Methoden in die Behandlung und den Alltag integrieren.

Dr. med. Frederic Bülow
Chefarzt



Kinderbetreuung

Ein besonderes Angebot für Eltern ist die stationäre Aufnahme mit Begleitkindern zwischen zwei und zwölf Jahren mit Schulanbindung. Zu den Therapiezeiten von Montag bis Freitag können die Kinder unter erfahrener Betreuung in kindgerechten Räumlichkeiten gemeinsam spielen, basteln, essen sowie den umliegenden Wald genießen. So entsteht für die Eltern eine Entlastung, die Freiräume für die Therapie bietet.

Lage und Ausstattung

Die Klinik liegt unterhalb der Burg Breuberg in ruhiger Lage im Odenwald. Es gibt zahlreiche Wanderwege in der direkten Umgebung.

Unser Haus verfügt unter anderem über:

- ein Schwimmbad und eine Sauna
- einen Fitnessraum und eine Turnhalle
- ein Bistro
- eine Bücherei
- eine Minigolfanlage und einen Grillplatz
- einen Fahrradverleih
- ausreichend Parkplätze
- Waschmaschine, Trockner, etc.

Behandlungsindikationen und Kostenträger

Wir behandeln das gesamte Spektrum der psychosomatischen Erkrankungen mit Ausnahme von Abhängigkeitserkrankungen. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Webseite. Unser Angebot richtet sich sowohl an gesetzlich Versicherte, privat Versicherte, als auch an Selbstzahlende.

Ihr Weg zu uns – Kontakt und Beratung

Wir kümmern uns gerne persönlich um Ihre Anliegen und unterstützen Sie beim Aufnahmeprozess, z.B. bei Fragen zu den notwendigen **Formularen**, der Übernahme der **Behandlungskosten** durch die PKV, mit unserem **Abholservice** am Bahnhof Höchst (Odw.) und vielem mehr.



Ihre Ansprechpartnerinnen im Sekretariat

Frau Lena Günzel und Frau Martina Heller
Telefon: +49 (0)6163 74-502

MEDIAN Klinik Odenwald
Ernst-Ludwig-Straße · 64747 Breuberg
Telefon +49 (0)6163 74-0 · Telefax +49 (0)6163 74-540
odenwald-kontakt@median-kliniken.de

www.median-kliniken.de



Behandlungskonzept

Um dem Anspruch gerecht zu werden, eine Behandlung nach dem aktuellsten Stand der wissenschaftlichen Forschung durchzuführen, basiert unser Behandlungskonzept auf der Kombination von psychotherapeutischen **Richtlinienverfahren** mit zusätzlichen modernen Therapieansätzen, deren Wirksamkeit empirisch nachgewiesen wurde.

Neben den nonverbalen Therapieverfahren haben wir deshalb das „**Healthy Minds Framework**“ (übersetzt „Die Struktur des gesunden Geistes“) des renommierten Forschungsinstitutes „Center for Healthy Minds“ der University of Wisconsin–Madison, USA, in unser Behandlungskonzept aufgenommen.

Bekannt wurde das Center for Healthy Minds unter anderem durch die Kooperation mit dem Dalai Lama und fMRI-Studien mit Meditierenden. Das „Healthy Minds Framework“ wurde von der Arbeitsgruppe um den Forscher R. Davidson im Jahre 2020 als Ergebnis ihrer jahrzehntelangen neurowissenschaftlichen Forschung vorgestellt. Es basiert auf der Fähigkeit des Gehirns zur neuronalen Plastizität, d.h. der Fähigkeit des Gehirns, sich durch mentales Training zu verändern. Die Forscher:innen fanden vier Dimensionen, die kultiviert werden und in der Folge zu einem gesünderen und glücklicheren Leben führen können.

Weil diese Veränderungen sich auch in der Struktur des Gehirns manifestieren, sind sie gut zu messen. Alle vier „Healthy Minds“ Dimensionen (**HMD**) werden in unserer Klinik während der täglichen therapeutischen Arbeit sowie in speziellen **HMD-Gruppen** gefördert. .

Therapieprogramm

Den Kern der Therapie bilden 300min./Woche stattfindende **Gesprächstherapien** in der Bezugsgruppe. **Einzelgespräche** mit der Bezugstherapeutin / dem Bezugstherapeuten geben Raum zur individuellen Vertiefung des therapeutischen Prozesses.

In der **interaktionell-psychoanalytischen Gruppe** wird mit der Methode des freien Einfalls gemeinsam an der Entwicklung von positiven und unterstützenden Beziehungserfahrungen gearbeitet. Je nach Gruppenzusammensetzung steht entweder die Stärkung von Ich-Funktionen oder die Berücksichtigung unbewusster Vorgänge im Vordergrund.

Die **Musiktherapie** bietet die Möglichkeit, über das musikalische Tun mit sich und anderen in Kontakt zu kommen. Es sind keine musikalischen Vorerfahrungen nötig, vielmehr kann das freie Ausprobieren den Raum zur Verfügung stellen, um sich selbst und dem eigenen Erleben zu begegnen. Darüber hinaus können eigene Themen nonverbal mit Rhythmen, Klängen und Tönen aus einer neuen Perspektive eruiert und bearbeitet werden.

In der **Kunsttherapie** ist es möglich, sich in einer Ganzheit aus Denken, Fühlen und Handeln zu erfahren. In der Interaktion mit der Gruppe und dem Material kann Kontakt aufgenommen werden zu Ressourcen, Bedürfnissen und unbewussten inneren Bildern. Das Erleben von Perspektivwechsel, Selbstwirksamkeit und Handlungsspielraum kann im Sinne eines Probehandelns den Transfer in den Alltag erleichtern.

Durch Bewegung und achtsame Wahrnehmung des eigenen Körpers wird das psychische Erleben in der **Körpertherapie** neu erfahren. Die aus der (un-) bewussten Lebensgeschichte auftauchenden körperlichen Erfahrungen werden verbal reflektiert. Hemmungen, Blockaden und Schmerzen können durch das Erproben neuer Wege abgebaut werden.

Die Stabilisierungsgruppe bietet einen geschützten Raum für **strukturbezogene Therapie und Traumatherapie**. Es werden behutsam Techniken der Anspannungs- und Emotionsregulation vermittelt. Parallel dazu werden diese Techniken in einem kunsttherapeutischen Rahmen über den gesamten Zeitraum praktisch vertieft.

In der **HMD-Gruppe Achtsamkeit** werden verschiedene Achtsamkeitstechniken, z.B. Bodyscan nach Kabat-Zinn, Atemübungen, Atemmeditation, Gehmeditation, Geräuschmeditation etc. erlernt und geübt.

Die Übungen und Meditationen der **HMD-Gruppe Mitgefühl und Verbindung** (z.B. die Liebende-Güte-Meditation) helfen ein positiveres Selbstbild, Wert-

schätzung und Dankbarkeit für sich selbst und andere zu entwickeln.

Die **HMD-Gruppe Einsicht** befasst sich mit der Theorie und Praxis von Einsicht, unter anderem durch besondere Meditationsformen wie Vipassanā.

In der **HMD-Einheit Sinn und Ziele** werden die individuellen kurz- und langfristigen Ziele untersucht, um diese im Anschluss mit der/dem Bezugstherapeutin/Bezugstherapeuten besprechen zu können.

Bei den **bewegungs- und sportbezogenen Angeboten** wie Rücken-, Fitnessstraining, medizinische Trainingstherapie, Yoga, Schwimmen, Walking, Nordic Walking, Sportspiele ist das Wechselspiel zwischen psychischem und körperlichem Wohlbefinden erlebbar. Die indikationsbezogene **physiotherapeutische Behandlung** zielt auf Muskelaufbau, Stoffwechsellage, motorisches Lernen und ein verbessertes Verständnis der funktionellen Zusammenhänge von Körper und Seele ab.

Die **Ernährungsberatung** unterstützt die Patienten, eine gesunde Ernährung in Einklang mit ihren Gewohnheiten zu bringen. Für die praxisnahe Umsetzung steht eine Lehrküche zur Verfügung.

Weitere Therapieelemente sind das **Reflecting Team**, die **Genussgruppe**, **Trauerbegleitung** und tägliche Kontakte mit der **Gesundheits- und Krankenpflege**.