

Bezugstherapie / psychotherapeutische Begleitung (Anmeldung unter 040-7410-53236)

Ein psychotherapeutisch geschulter Partner kann helfen, sich nach einer seelischen Krise neu zu orientieren und aus den Erfahrungen zu lernen. Das gilt auch und gerade für Psychose, Depression und Manie. Unsere Bezugstherapeuten sind flexibel hinsichtlich Häufigkeit, Dauer, Art und Ort der Gespräche. Je nach Bedarf können wir Eltern, Partner, Kinder einbeziehen. Wir integrieren dabei verschiedene psychotherapeutische Methoden, um je nach Patient und Phase der Erkrankung angemessen reagieren zu können. Wichtig erscheint uns, gemeinsam realistische Ziele zu vereinbaren, die dann auch den anderen Angeboten der Ambulanz tieferen Sinn und gemeinsame Ausrichtung geben. Gern arbeiten wir mit niedergelassenen Psychotherapeuten zusammen, um gemeinsam Krisen aufzufangen und so Kontinuität zu gewährleisten.

Früherkennung (Anmeldung unter 040-7410-57483 oder -53236)

Früherkennung ist besonders wichtig, weil damit die negativen Folgen der Erkrankung reduziert und der Ausbruch der Erkrankung verhindert oder zumindest hinausgezögert werden kann. Wir bieten Ihnen eine qualifizierte aber auch vorsichtige Früherkennung, beraten Sie und Ihre Familie über mögliche Hilfen und organisieren eine spezialisierte Erstbehandlung im AB Psychosen.

- Offene Sprechstunde ohne Anmeldung jeden Montag von 14.00 bis 17.00 Uhr

Diagnostik (körperlich und psychisch) (Anmeldung unter 040-7410-53236 oder über Bezugstherapeut)

Körperliche und psychische Diagnostik sind wesentliche Bausteine der Therapie. Neben körperlicher Diagnostik haben wir einen Schwerpunkt in psychischer Diagnostik und bieten verschiedene standardisierte psychische Untersuchungen.

Psychotherapiegruppen (Anmeldung unter 040-7410-53236 mit Vorgespräch)

Gruppentherapie ist besonders sinnvoll, weil sich Anregungen von Therapeuten und gemeinsame Reflexionen der Gruppe verbinden lassen. Hier liegt einer unserer Schwerpunkte. Die Gruppen sind unterschiedlich verbindlich bzw. offen, und je nach Bedarf und Aktualität der Krise mehr stützend/alltagsorientiert oder mehr verstehend auf das Psychoseerleben und auf das eigene Lebenskonzept konzentriert.

- am Montag 17.00 - 18.30 Uhr (für Berufstätige)
- am Dienstag 14.00 - 15.30 Uhr (für Frauen)
- am Donnerstag 15.00 - 17.00 Uhr (offen)
- Stimmenhörergruppe Mittwoch 16.30 -18.00 (Kontakt über 7410-56738; Hr. Dorner)
- Psychotherapiegruppen für Bipolare Patienten (Kontakt über 7410-58944; Hr. Glissmann)

Spezialisierte Pharmakotherapie (Anmeldung unter 040-7410-53236 oder über Bezugstherapeut)

Psychopharmaka sind ein möglicher Teil der Behandlung, aber keine Bedingung. Wenn Sie es wünschen, bieten Ihnen eine qualifizierte medikamentöse Behandlung, aber auch nur eine Beratung. Wir arbeiten eng mit Ihrem niedergelassenen Psychiater zusammen und stimmen, wenn notwendig, die Pharmakotherapie mit ihm ab. Falls Sie sich für eine medikamentöse Behandlung in unserer Ambulanz entscheiden, verordnen und verschreiben unsere Ärzte die Medikation und sind auch für die Überwachung der Wirkungen und Nebenwirkungen zuständig.

Offene Angebote, Alltag (keine Anmeldung notwendig)

Psychosen sind häufig mit sozialem Rückzug verbunden. Wichtig sind leicht zugängliche Angebote, um wieder mit anderen in Kontakt zu kommen und eine Tagesstruktur zu behalten. Für diese Angebote müssen sich Patienten der SPA nicht anmelden:

- die Kochgruppe Donnerstag 11.00 - 14.00 Uhr zum gepflegten gemeinschaftlichen Essen
- gelegentliche Ausflüge und Aktivitäten
- Zugang zu verschiedenen Selbsthilfegruppen

Andere Angebote setzen zwar eine Anmeldung voraus sind aber alltagsbezogen und leicht zugänglich, z.B.

- Frühstück zu Wochenbeginn, Montag 10.00 - 12.00 Uhr
- Offener Treff, Dienstag und Freitag 15.00 - 18.00 Uhr, Donnerstag 15.00 -17.00 Uhr
- Bewegung und Entspannung am Wochenende inkl. Yoga, Freitag 15.00 - 16.30 Uhr

Metakognitives Training (MKT) (Anmeldung unter 040-7410-56565)

Metakognition kann sinngemäß als „Denken über das Denken“ übersetzt werden. Im Rahmen von acht Trainingseinheiten (Modulen) werden den teilnehmenden Patienten kognitive Probleme oder einseitige Problemlösestile in unterhaltsamer Form vor Augen geführt, die einzeln oder in der Gesamtheit die Entwicklung von problematischen Überzeugungen bis hin zum Wahn begünstigen. Die Einheiten haben zum Ziel, den Patienten ihre Denkverzerrungen stärker bewusst zu machen, und zu erreichen, dass das bisherige Problemlöseverhalten kritisch reflektiert und geändert wird.

Kreativgruppen und Kunsttherapie (Anmeldung unter 040-7410-53236)

Das kunsttherapeutische bzw. gestalttherapeutische Vorgehen stellt eine eigenständige psychotherapeutische Methode dar und basiert auf tiefenpsychologischen bzw. psychoanalytischen Grundannahmen. Dabei wird mit verschiedenen Ausdrucksformen gearbeitet. Dazu gehören neben dem Zeichnen, Malen und Modellieren mitunter auch Pantomime und Therapieelemente aus dem Psychodrama.

- Kreativgruppen montags 15:00 - 17:00 und donnerstags 16:30 - 18:30 Uhr
- „Mind-Art“-Gruppe für junge Patienten und Patientinnen mittwochs 9:30 - 11:30 Uhr

Körpertherapeutische Angebote (Anmeldung unter 040-7410-53236 oder -59851)

Allen bewegungstherapeutischen Verfahren gemein ist die Annahme, durch Bewegung eine allgemeine Aktivierung zu initiieren. Diese soll zu positiven Veränderungen des Verhaltens und der körperlichen Funktionen führen. In der SPA werden folgende Gruppen angeboten:

- Bewegung, Entspannung, Yoga, Meditation (freitags 15:00 - 16:30 Uhr)
- Tanztherapie (dienstags 14:00 - 15:30 Uhr)
- Ein spezielles Angebot für junge Erwachsene ist in Vorbereitung.
- Fitnessgruppe für junge Patienten n.V. (vor allem Krisen-TK)
- Schwimmen (freitags 8:55 Uhr Kaifu-Bad, Eingang Hohe Weide 15)
- Akupunktur

Information, Psychoedukation, Beratung (Anmeldung unter 040-7410-53236 oder über Bezugstherapeut)

Informationen über Psychose, Depression und Manie erhalten Sie bei uns vor allem vom Bezugstherapeuten und im Rahmen von psychotherapeutischen Gruppen (insbesondere Psychosegruppen und Bipolarengruppe). Wir sind interessiert an einem Austausch, wie Sie ihre Erkrankung nennen und erklären, welche Befürchtungen und Hoffnungen Sie mit ihr verbinden.

Soziale Unterstützung und Hilfen (Anmeldung unter 040-7410-53236 oder über Bezugstherapeut)

Viele Menschen mit einer Psychose brauchen Hilfe in verschiedenen sozialen Bereichen. Die SPA hilft Ihnen hierbei und bietet soziale Unterstützung bezüglich Wohnung, Finanzen, Ausbildung/Schule, Beruf etc. Zudem ist das Angebot der SPA stark auf die Förderung sozialer Kontakte und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ausgerichtet.

Hilfe und Orientierung für psychisch erkrankte Studierende (HopeS) (Anmeldung unter 040-42838-6282)

Studierende aller Hamburger Hochschulen, die eine Krise durchmachen oder durchgemacht haben, können bei HopeS praktische Hilfen zur erfolgreichen Bewältigung Ihres Studiums bekommen. Das Angebot versteht sich als Ergänzung zur Studienberatung und zur ambulanten psychotherapeutischen oder psychiatrischen Behandlung.

Die Gruppen laufen semesterbegleitend und sollen den Studienalltag und Prüfungszeiten begleiten. Neben Fragen zur Studienorganisation bieten die Gruppen die Möglichkeit, mit anderen ebenfalls betroffenen Studierenden in Kontakt zu kommen. Der Austausch an Erfahrungen ist sehr hilfreich.

Einzelne Beratung kann über die Studienorganisation hinausgehen: Beratung in enger Kooperation mit den angrenzenden Diensten bei finanziellen und organisatorischen Problemen, zu Möglichkeiten von Nachteilsausgleichen bei Studien- und Prüfungsleistungen, zu Fragen der beruflichen Perspektive und der Suche nach Alternativen zum Studium.

- Gruppen zur Studienbegleitung Donnerstag 16.00 - 17.30 Uhr und Freitag 10.00 - 11.30 Uhr (Beratungsstelle ESA 1)
- Trainingsangebote bei studienrelevanten Themen
- Individuelle Beratung und Begleitung
- Soziale Unterstützung beim Erwirken eines "Nachteilsausgleichs" (nach SchwBG)

Angebote für Familie, Angehörige und Freunde (Anmeldung unter 040-7410-53236)

Wenn in einer Familie oder im Freundeskreis jemand erkrankt, sind alle davon betroffen. Sie haben Fragen, unter Umständen Schuldgefühle und leiden ebenfalls unter dieser neuen oder vielleicht schon Jahre bestehenden Situation. In den Angehörigengruppen bekommen sie Rat und Unterstützung von anderen Betroffenen und Professionellen.

- gemeinsame Paar- und Familiengespräche, bei Bedarf auch zu Hause
- Einzelberatung von Familien – besonders von Patienten ohne Behandlung
- Angehörigengruppe montags 18:00 - 19:30 Uhr
- Gruppe erwachsener Kinder psychisch kranker Eltern mittwochs 19:00 - 21:00 Uhr, 14-tägig
- Psychoseseminar donnerstags 17:00 - 19:00 Uhr, 14-tägig (im Semester)