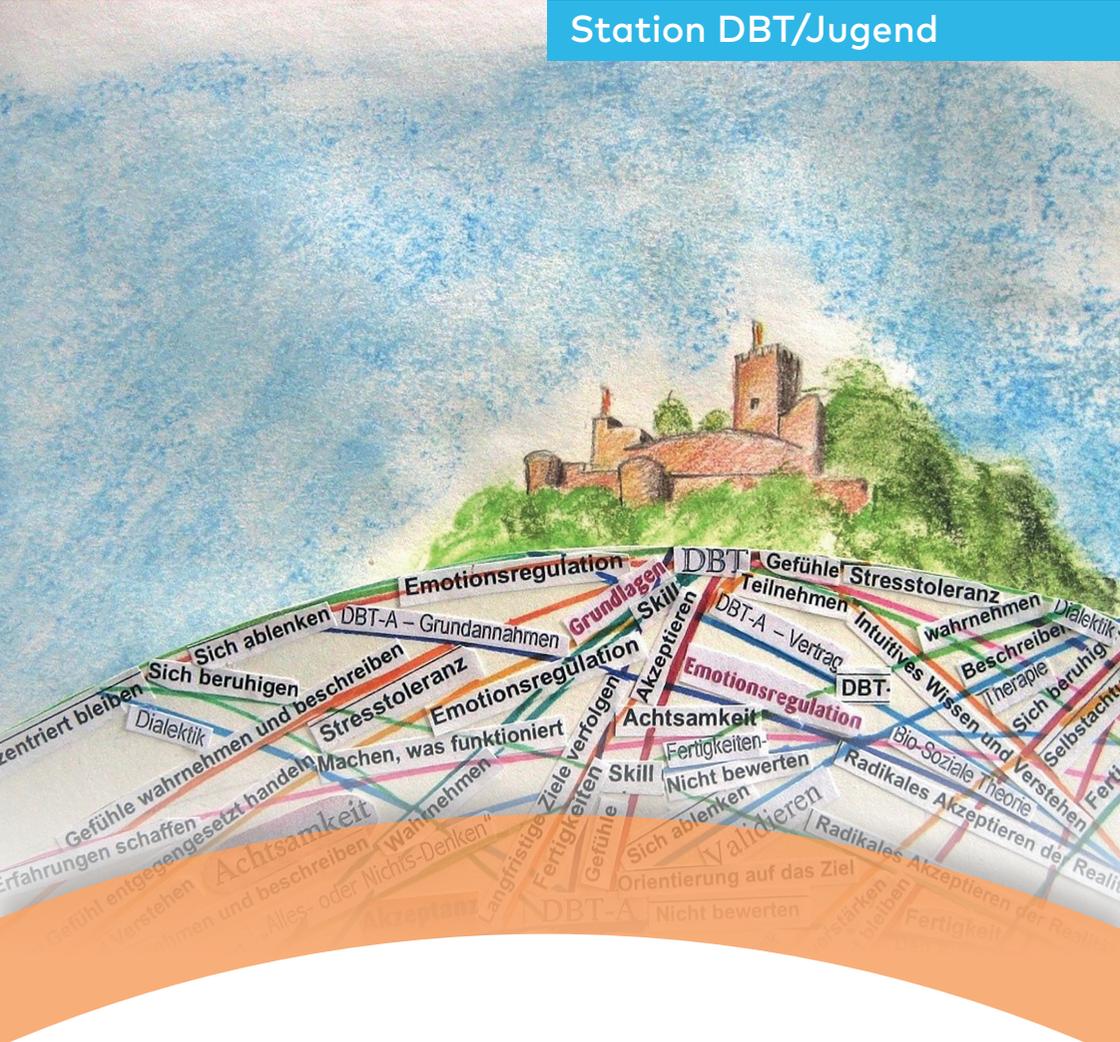


Station DBT/Jugend



Infoheft

Inhaltsverzeichnis

Seite

Wir stellen uns vor	2
Verstehen und Verändern in der Psychotherapie	3
Medikamente	3
Behandlungsschwerpunkt emotionale Instabilität	4
Behandlungsschwerpunkt Essstörungen	4
Psychotherapie	4
Visite	4
Skillsgruppe / ACTivgruppe	5
Essensgespräch	5
Mototherapie	6
Fitness und Lifestyle	6
Musiktherapie / Band	6
Kunsttherapie	7
Sozialpädagogische Gruppe	7
Achtsamkeitsgruppe	7
Soziales Kompetenztraining	8
Körperwahrnehmungsgruppe	8
Zebra-Geflüster, Teenimero-Gruppe,	
Check-the-Facts	8
Fit-for-Fun	8
Krankenhausunterricht (KU)	9
Tiergestützte Pädagogik	9
Sozialdienst	9
Schule und Beruf	9
Wichtige Fragen	10
Beschwerdemanagement	13
Wichtige Telefonnummern	14



Wir stellen uns vor

Der Bereich „DBT/Jugend“ bietet für Jugendliche von 12 Jahren bis zum Erreichen der Volljährigkeit vielfältige stationäre, tagesklinische und auch ambulante therapeutische Angebote.

Seit 2020 besteht zusätzlich die Möglichkeit der Zuhause-Behandlung.

Der offene Bereich hat drei Gruppen: „Zebra“, „Calimero“ und „Phönix“. In der Gruppe gestalten wir den Alltag gemeinsam. Schön, wenn du dazu kommst.

Verstehen und Verändern in der Psychotherapie

Unser psychotherapeutisches Konzept orientiert sich an der klinischen Verhaltenstherapie.

Wenn du unter Problemen wie Stimmungsschwankungen, Ängsten, selbstverletzendem Verhalten, Zwängen oder Essstörungen leidest, ist es wichtig zu verstehen, wie diese entstanden sind und warum sie nicht wieder von selbst verschwinden. Eine schlüssige Erklärung verändert die Probleme zwar nicht, sie kann aber wichtige Hinweise darauf geben, was zu tun ist, um diese zu verringern. Dazu ist es meist notwendig, dass du dich in bestimmten Situationen genau beobachtest, die Beobachtungsergebnisse sammelst und auswertest. In der Regel findet man nicht nur eine Ursache für eine Erkrankung, sondern eine ganze Reihe von Bedingungen.

Eine Psychotherapie kann helfen☺. Du brauchst jedoch Neugier und Mut zum Experiment, Ausdauer und die Bereitschaft zu üben. Psychotherapie ist auch anstrengend ☹.

Medikamente und körperliche Erkrankungen

Manchmal unterstützen Medikamente das Ziel, psychische Beschwerden zu verringern. Wenn sie dir helfen könnten, werden wir mit dir und deinen Eltern die Wirkweise und die Nebenwirkungen besprechen. Wir brauchen dafür eure Zustimmung.

Behandlungsschwerpunkt emotionale Instabilität

Das DBT-A-Programm hilft dir, schwierige Gefühle frühzeitig wahrzunehmen und besser zu regulieren. In Beziehungen mit Anderen lernst du, deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu beachten und deinen Selbstwert zu verbessern.

Behandlungsschwerpunkt Essstörungen

Ein gesundes Gewicht und eine ausgewogene Ernährung sind wichtig, aber nicht alles. Ziel der Behandlung ist es, dass du dich mit deiner Figur und mit dir selbst wohlfühlen kannst. Wir coachen dich in Sachen Ernährung und begleiten und unterstützen dich, damit Essen wieder zu einer normalen Sache für dich wird. In der Therapie lernst du die Gefühle für deinen Körper wahrzunehmen und zu überprüfen. Auf dieser Grundlage kannst du neue Einstellungen entwickeln und Entscheidungen treffen.

Zur Behandlung gehören verschiedene
Therapiebausteine und Gruppenangebote:

Psychotherapie

Du stehst im Mittelpunkt und du entscheidest, in welche Richtung dein neuer Weg geht und wie er aussieht. Dabei spielen deine Stärken eine wichtige Rolle.



Visite

Visiten finden am Anfang der Woche statt. Bei der Visite wird dein Therapieverlauf besprochen und wir legen gemeinsam Wochenziele fest.

„Skillsgruppe“ für Mädchen, „ACTiv“ für Jungs

In der Skillsgruppe oder in ACTiv erlernst du Fertigkeiten und Handlungsalternativen („Skills“) zu selbstschädigendem und impulsivem Verhalten. Skills zur Beziehungsgestaltung helfen dir und deiner Familie besser zurecht zu kommen. Mit deinem/deiner Einzeltherapeut*in und deinem/deiner Bezugsbetreuer*in besprichst du, welche Skills für dich passen.

Deine Eltern und andere wichtige Bezugspersonen werden in die Therapie mit einbezogen. Wir treffen uns regelmäßig gemeinsam in der „Jugendlichen-Eltern-Skillsgruppe“.

Essensgespräch

In dieser Gruppentherapie bekommt ihr viele Informationen rund um das Thema Essstörungen. Ihr könnt eigene Fragen und Anliegen einbringen. Die teilnehmenden Jugendlichen unterstützen sich gegenseitig bei Veränderungsprozessen.





Mototherapie

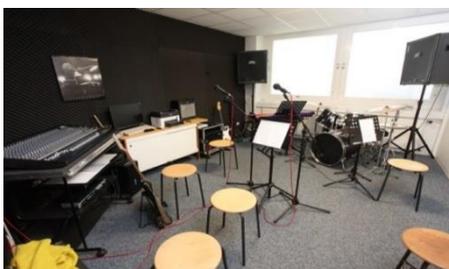
Hier kannst du Elemente der Bewegungs- und Entspannungstherapie, aber auch Yoga und Stockkampfkunst ausprobieren. Spezielle Übungen helfen dir, dich mit deinem Körper und den damit verbundenen Gefühlen auseinanderzusetzen.

Fitness und Lifestyle

Die Gruppe bietet dir die Möglichkeit, über verschiedene Sport- und Entspannungsübungen einen guten Umgang mit Stress und Anspannung zu erlernen.

Musiktherapie, bereichsübergreifende Band

Hier kannst du experimentieren, neue Fertigkeiten erlernen (Gitarre, Schlagzeug, Songs singen oder schreiben), Träume verwirklichen („ich wollte schon immer mal in einer Band spielen“) oder alte Fähigkeiten wieder aktivieren. Dabei steht natürlich die Freude am Musikmachen im Mittelpunkt, aber auch der Einsatz von Musik als therapeutisches Mittel, um z.B. mit Gefühlen besser umgehen zu lernen, selbstsicherer zu werden und soziale Kompetenzen zu steigern.



Kunsttherapie

Viele verschiedene künstlerische Materialien stehen im Kunsttherapieraum zur Verfügung. Du nutzt sie, um Gefühle und Stimmungen auszudrücken, aber auch, um Schönes herzustellen.

Du wirst so ungeahnte Fähigkeiten in dir entdecken, die dich selbstbewusster machen und den Moment verbessern.



Sozialpädagogische Gruppe

Mit deiner Gruppe („Zebra“, „Calimero“ oder „Phönix“) werden die Aktivitäten der Woche erarbeitet und ein Wochenplan erstellt. Es geht um Dinge, die Spaß machen (kreative Angebote, Ausflüge, Abendprogramm). Soziale Fertigkeiten werden eingeübt und neu erworbene Skills ausprobiert.

Achtsamkeitsgruppe

In der Achtsamkeitsgruppe geht es um die Beobachtung des Augenblicks. In der Gruppe hast du die Möglichkeit innezuhalten und dich und deine Umwelt mit allen Sinnen bewusster wahrzunehmen.



Soziales Kompetenztraining („SoKo“)

In dieser Gruppe lernst du Strategien, wie du deine Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse erkennen und angemessen vertreten kannst. Dies ist besonders wichtig, wenn du Stress in Beziehungen oder mit dir selbst hast.

Körperwahrnehmungsgruppe, Körpertherapiegruppe

In der Kleingruppe machst du verschiedene spielerische Körper- und Bewegungserfahrungen, die dir helfen, deinen Körper kennen und einschätzen zu lernen.

Zebra-Geflüster, Teenimero-Gruppe, Check-the-Facts

In diesen Gruppen werden aktuelle Themen besprochen die euch interessieren.



Fit-for-Fun, Interaktionsspiele

In der Gruppe übst du in erlebnispädagogischen Kooperationsspielen soziale Kompetenz.

Krankenhausunterricht (KU)

Der KU ist ein Angebot des Landes Rheinland-Pfalz für Schüler*innen, die aufgrund längerer Klinikaufenthalte den Unterricht der Heimatschule nicht besuchen können. Lehrkräfte aus allgemeinbildenden Schulen erteilen stundenweise Unterricht in den Kernfächern unter besonderer Berücksichtigung der individuellen Problematik der Schüler*innen. Ziel ist die Integration schulischen Lernens in den Klinikalltag zum Anbahnen und Aufrechterhalten von Motivation und Lernfreude.

Tiergestützte Pädagogik

Regelmäßig kommt ein Hund auf die Station, der eine spezielle Prüfung abgelegt hat. Mit dem Hund kannst du spazieren gehen, Tricks einüben und ihn streicheln.



Teile uns bitte mit, wenn du Allergien oder Ängste hast.

Sozialdienst

Der Sozialdienst berät dich bei Fragen zu Beruf, Familie und Zukunft. Wir begleiten dich bei Kontakten zu verschiedenen Ämtern wie Jugend-, Sozialamt oder Agentur für Arbeit und klären dich über rechtliche Möglichkeiten auf.

Schule und Beruf

Das Gruppenangebot „Schule und Beruf“ vermittelt Wissenswertes zu den Themen Arbeitswelt, Berufsbilder, Bewerbungen, Vorstellungsgespräche, Ausbildung, Praktika und vieles mehr...

Viele Fragen tauchen vor einem Klinikaufenthalt und während der ersten Tage auf:

Wann bekomme ich Besuch?

Mittwoch: Besuchszeiten sind von 14:00 bis 18:00 bzw. 19.30 Uhr. In dieser Zeit kannst du mit deinen Eltern auch die Station verlassen.

Bekommst du Besuch von Verwandten und willst mit ihnen gemeinsam die Station verlassen, müssen deine Eltern dies erlauben und ihr Einverständnis schriftlich geben.

Samstag/Sonntag: Besuchszeiten am Wochenende sind von 10:00 bis 12:00 Uhr und von 14:00 bis 18:00 Uhr.

Nach individueller Vereinbarung ist auch an den anderen Wochentagen (nach 17:00) und selbstverständlich an allen Feiertagen Besuch möglich.

Kann ich am Wochenende nach Hause?

Eine Belastungserprobung am Wochenende (Tageweise oder von Samstagvormittag 8.00 Uhr bis Sonntagabend 19.30 Uhr) ist Teil der Therapie. Es gibt aber auch Gründe, am Wochenende in der Klinik zu bleiben. (z.B. das erste Wochenende nach Aufnahme oder therapeutische Vereinbarungen).

Während der Belastungserprobung trainierst du deine erarbeiteten Fertigkeiten zu Hause. Spezielle Hausaufgaben helfen dir und deiner Familie oder Wohngruppe einen genaueren Blick auf die Situation zu bekommen. Manches wird für dich eine Herausforderung sein. Ein Telefoncoaching ist jederzeit möglich. Nach der Belastungserprobung bitten wir dich, deine Eltern oder Einrichtung um eine Rückmeldung.



Gibt es auch Ausgang?

Natürlich hast du Ausgang. Wie und wie lange wird durch dein*e Therapeut*in und die Betreuenden festgelegt und hängt davon ab, wie gut wir dich kennen, wie du mitarbeitest und wie du dich an die Regeln hältst.

Wann kann ich telefonieren?

Während der Ausgangszeiten erhältst du dein Smartphone.

Über das Patiententelefon kannst du täglich bis spätestens 21.30 Uhr außerhalb der Gruppen- und Therapiezeiten angerufen werden.

Nummern und Zeiten findest du am Ende dieses Heftes.

Brauche ich Taschengeld?

Wir führen auf der Station eine Taschengeldkasse. Deine Eltern können Taschengeld für die Aufenthaltsdauer dort einzahlen. Dadurch hast du die Möglichkeit, dir bei Aktivitäten/Einkäufen auch mal was zu gönnen.

Was gibt es an Getränken?

Zu den Mahlzeiten bieten wir Tee, koffeinfreien Kaffee, Mineralwasser und verschiedene Säfte an. Zusätzlich hast Du Mineralwasser in deinem Zimmer.

Welche Freizeitmöglichkeiten gibt es bei uns?

Im Haus gibt es Billard, Tischfußball, Tischtennis, eine Wii-Konsole, eine umfangreiche Sammlung von Gesellschaftsspielen, eine Bücherei und ein Klavier. Wir verfügen über eine Turnhalle, einen großen Sportplatz am Waldrand und eine Sauna.



Bei Ausflügen oder an den Besuchstagen findest du in der näheren Umgebung attraktive Freizeitangebote. Wir informieren dich gerne darüber.

Was bringe ich mit?

- Deine persönlichen Hygieneartikel sowie alltags-taugliche Kleidung, zum Beispiel Jeans, T-Shirts, Pullover, Schlafbekleidung, Bade- und Sportbekleidung und Hausschuhe. Achte darauf, dass du Kleider und Unterwäsche mindestens für eine Woche einpackst. Für den Notfall gibt es auf der Station auch eine Waschmaschine, die du nutzen kannst.

Was du mitbringen kannst, was wir dir aber auch gerne zur Verfügung stellen, sind

- Bettdecken- und Kopfkissenbezug, Spannbettlaken, Handtücher.

Es könnte nützlich sein,

- wenn du deine eigene Musik mitbringst. Aber denke daran, dass du dein Smartphone nur zu bestimmten Zeiten hast, so dass du zusätzlich ein Radio oder einen Mp3-Player benötigst. Kopfhörer sind immer nützlich, da du ja nicht weißt, ob dein*e Zimmernachbar*in deine Musik auch mag.
- Bücher, Puzzle und Stifte einzupacken, wenn du gerne liest, puzzelst, zeichnest oder schreibst.
- weitere Dinge mitzubringen, die dir helfen, dich wohlzufühlen.



Darf ich hier rauchen?

In allen Gebäuden der Kinder- und Jugendpsychiatrie ist das Rauchen nicht gestattet. Außerdem gilt das Jugendschutzgesetz.

Du willst deine Meinung äußern?

Auf den Stationen liegen Beschwerdebögen aus. Darauf kannst du deine Kritik und Anregungen, aber auch dein Lob notieren und über die Station an das Qualitätsmanagement weiterleiten.

Wir freuen uns jederzeit über Rückmeldungen von dir.

Im **Gruppengespräch** kannst du jede Woche Anliegen äußern – positive wie negative. Trau dich! Am besten du schreibst dir wichtige Dinge auf. Ihr wählt aus Eurer Mitte einen **Gruppensprecher**. Auch dieser kann dir helfen, deine Anliegen zu äußern.

Es gibt eine **Patientenfürsprecherin:**

Frau Feitig, Tel: **06349/900-2036**

Sie ist für alle Patienten da. Sie ist unabhängig von der Klinik. Sie kann dir helfen eine Lösung für deine Anliegen zu finden. Du kannst sie anrufen und sie kommt dann donnerstags auf die Station.



Die **Vertrauensperson zur Prävention von (Macht-)Missbrauch und Gewalt,**

Frau Barbara Dees ist für Patienten und Eltern ansprechbar.

Telefon: **0172/3945736**



Wir freuen uns auf Dich!

Das Team des Bereichs DBT/Jugend

Wichtige Telefonnummern des Bereichs DBT/Jugend

Dienstzimmer

Bereich DBT/Jugend

06349/900-3200
oder 06349/900-3300

Dein*e Therapeut*in:

..... 06349/900-.....

Ärztliche Bereichsleitung

Frau Dr. Lieb

06349/900-3003

PPD Bereichsleitung

06349/900-3310

Leitende Kinder- und Jugendlichen-
psychotherapeutin

Frau Dipl.-Psych. Reinders

06349/900-3004

Sozialdienst

Zuständig ist für Dich:

..... 06349/900-.....

Patiententelefone:

06349/900-5232110 (Phönix)

06349/900-5233110 (Calimero/Zebra)

06349/900-5233120 (Calimero/Zebra)

Telefonzeiten:

17:00 – 18:00 Uhr

19:00 – 21:30 Uhr

Raum für Notizen: