



# Rottal Inn Kliniken

Psychosomatische Fachklinik Simbach



## Behandlungsschwerpunkt Junge Erwachsene

Psychosomatische Fachklinik  
Simbach am Inn



## Junge Erwachsene

befinden sich in der wichtigen Übergangsphase aus dem Jugend- in das Erwachsenenalter, die u. a. gekennzeichnet ist durch die Ablösung vom Elternhaus. Damit gehen wichtige Entwicklungsaufgaben einher: Ausbildung oder Studium, bisweilen fern vom Elternhaus, Eintritt in ein festes Berufsleben, Partnerschaft oder gar Elternschaft. Durch die steigenden Herausforderungen unserer Zeit, durch höhere Anforderungen in Schule und Ausbildung, schnellere Taktung in Produktion und Kommunikation und Verdichtung des Arbeitsalltages kann es zu psychischen Belastungen kommen, die sowohl zu körperlichen Beschwerden als auch zu sozialem Rückzug oder heftigen zwischenmenschlichen Konflikten führen können.



## An wen richtet sich unser Angebot?

Junge Erwachsene im Alter von 18 – 28 Jahren mit

- sozialer Unsicherheit
- anhaltenden ängstlichen Befürchtungen
- Rückzug von Freunden und Familie
- Reduktion der Leistungsfähigkeit (in Ausbildung oder Arbeit)
- deprimierter Stimmung und Antriebsstörungen
- heftigen Stimmungsschwankungen
- übermäßiger Reizbarkeit u. vermehrten Konflikten
- Selbstwertminderung
- Sinnkrisen

## Wann ist eine stationäre psychotherapeutische Behandlung in dieser Lebensphase sinnvoll?

- wenn eine ambulante Therapie aus verschiedenen Gründen nicht möglich ist, wenig aussichtsreich erscheint oder aufgrund der Schwere der Symptomatik oder mangelnder Eigenmotivation schon gescheitert ist oder nicht ausreichend hilfreich war.
- wenn ein Abstand zu einem krankheitserhaltenden Umfeld sinnvoll ist.
- wenn Komplexität und Schwere eines Krankheitsbildes ein intensives und multimodales psychosomatisches Behandlungsangebot notwendig machen.



## Welche Diagnosen werden behandelt?

- Depressionen und Angststörungen
- Zwangsstörungen
- Essstörungen
- psychosomatische Erkrankungen
- Persönlichkeitsstörungen und -akzentuierungen mit Leidensdruck und Veränderungsmotivation

Nicht behandelt werden können in unserem Setting akute Psychosen, Suchterkrankungen, schwere Persönlichkeitsstörungen und akute Suizidalität.

## Wie sieht die Therapie konkret aus?

Jungen Erwachsenen fällt es leichter, sich im Rahmen einer Gruppe gleichaltriger Mitpatienten zu öffnen und positive Erfahrungen in einer solchen „Peergroup“ zu machen. Eingebettet in unser bewährtes Therapiekonzept ist diese Therapiegruppe von etwa acht Patienten über eine Aufenthaltsdauer von 6 Wochen auf einer Station beheimatet. Die Gruppen- und Einzeltherapien finden in einem klar strukturierten, wohlwollend begrenzenden, entwicklungsförderlichen und Eigeninitiative fordernden und fördernden Rahmen statt.



Daneben finden Therapien statt im Bereich

- Körpertherapie
- Gestaltungstherapie
- Erlebnisorientierte Therapien (Kunsttherapeutische Projektarbeit, Klettertherapie)
- Musiktherapie
- Familienaufstellung
- Koordinationstraining
- Bewegungstherapie
- Physiotherapie
- Und – nur wenn wirklich notwendig – auch unterstützende Psychopharmakotherapie.

Wichtige Menschen des sozialen Umfelds (Partner, Familie) werden, wenn es sinnvoll erscheint, zu gemeinsamen Gesprächen eingeladen. In unserer Institutsambulanz können wir weitere Gespräche nach der stationären Psychotherapie führen.



## Behandlungsablauf

In einem ambulanten Vorgespräch werden die gegenseitigen Erwartungen zur Teilnahme am Therapieprogramm besprochen und Voraussetzungen für die Behandlung geklärt.

Gegebenenfalls können 2-wöchige Probeaufenthalte stattfinden, um Schwellenängste abzubauen oder die Motivation zu überprüfen.

Möglich sind auch Intervall-Therapien mit längeren Therapiepausen, um anstehende Anforderungen im realen Leben, z. B. Antritt einer Ausbildung oder Beginn eines Studiums, zu begleiten.

## Behandlungsziele

Zu Beginn der Behandlung werden individuelle Ziele für den Therapieaufenthalt erarbeitet und im weiteren Verlauf des Therapieprozesses immer wieder überprüft und hinsichtlich ihrer Realisierbarkeit kritisch überdacht.

Die Teilnahme an SNS (Synergetisches Navigationssystem) per PC oder Smartphone öffnet - unter therapeutischer Begleitung - den Zugang zu einer tieferen Wahrnehmung körperlicher und seelischer Prozesse und dient der individuellen Steuerung der therapeutischen (Fort-)Schritte. Damit ist auch eine zeitnahe Überprüfung des voranschreitenden Therapieprozesses möglich. Dieses Therapiemodul kann bereits im Vorfeld im Rahmen unserer Institutsambulanz etabliert und nach dem Aufenthalt bei uns fortgesetzt werden.

## Beispiele individueller Therapieziele

- ein gutes Selbstwertgefühl entwickeln
- eine bessere Balance zwischen Nähe und Abgrenzung finden – auch im Hinblick auf die eigene Familie
- aus einer reaktiven, leidenden Situation wieder in eine aktive, gestaltende Position zu kommen
- bessere Wahrnehmung und Steuerung von Gefühlen
- eine klare Vorstellung der weiteren Lebensgestaltung bekommen.

Zum Ende des Aufenthaltes geht es um die Planung der Zeit nach der stationären Therapie, insbesondere auch um die Umsetzung der erarbeiteten Ziele mit Hilfe einer ambulanten psychotherapeutischen Begleitung.





## So finden Sie uns:

### Psychosomatische Fachklinik

Simbach am Inn

Tel.: 08571 980-7611

Plinganser Straße 10

Fax: 08571 980-7609

**84359 Simbach am Inn**

E-Mail: [psychosomatik@rottalinnkliniken.de](mailto:psychosomatik@rottalinnkliniken.de)

[www.rottalinnkliniken.de](http://www.rottalinnkliniken.de)



Chefarzt  
Dr. med. Jürgen Gosda



Ltd. Oberarzt  
Dr. med. Thorsten Jordan

