



Therapeutisches Training bei Burnout (TREP) DII

Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent,

bei Menschen, die unter einem Burnout leiden, führt eine Häufung von belastenden Ereignissen über einen längeren Zeitraum zu einer Überforderung des Organismus. Die ursächlichen Faktoren können sehr vielseitig sein: Anhaltende Arbeitsbelastung, Überlastung im Rahmen der Pflege von Angehörigen, Schwächung des Organismus beispielsweise durch Krankheit, Wegfall erholsamer Momente, Irritationen in wichtigen zwischenmenschlichen Beziehungen etc. Die Betroffenen wären zwar meist in der Lage, jeden einzelnen Belastungsfaktor zu bewältigen, in der Summe übersteigen die Anforderungen an unser Bewältigungssystem jedoch die individuellen Möglichkeiten. Der Organismus erschöpft sich und die sonst effektiven Bewältigungsstrategien führen nicht mehr zum gewünschten Ergebnis.

Es entstehen Symptome eines Burnout (z. B. Interessensverlust, Antriebsstörung, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, sozialer Rückzug). Können die äußeren Faktoren über einen längeren Zeitraum nicht verändert werden, so führt dies unter Umständen zu einer Depression.

In der KIRINUS Schlemmer Klinik bieten wir Ihnen ein gut evaluiertes Behandlungskonzept an, wenn Sie an einer depressiven Störung erkrankt sind: Das Therapeutische Training zur Reaktivierung und Erleichterung Emotionaler Prozeduren (TREP), dessen Wirksamkeit zwischen 2010 und 2018 mit der Durchführung zweier klinischer Studien nachgewiesen werden konnte.

In diesem Flyer darf ich Ihnen unser therapeutisches Training bei Burnout (TREP) DII vorstellen.



Barbara Dorn

Barbara Dorn

Fachärztin für Psychiatrie & Psychotherapie, Neurologin
Leitung der Station zur Behandlung depressiver Störungen und Burnout

Ziele der Behandlung

- Stimmungsaufhellung oder ein veränderter Umgang mit niedergedrückter Stimmungslage
- Zufriedenstellende zwischenmenschliche Beziehungsfähigkeit
- Achtsamkeit im Hier und Jetzt
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Veränderung nicht zielführender, belastender Denk- und Verhaltensmuster
- Förderung vorteilhafter Aktivitäten
- Entwicklung von Problemlösestrategien

WANN IST EINE BEHANDLUNG NICHT MÖGLICH?

- Bei akuter Suizidalität
- Bei Sucht- bzw. Abhängigkeitserkrankung
- Bei Essstörungen mit einem BMI unter 17,5 kg/m²
- Bei schweren körperlichen Grunderkrankungen mit z. B. eingeschränkter Selbständigkeit bzw. deutlich reduzierter körperlicher Belastbarkeit

Das Programm beinhaltet folgende Therapieeinheiten:

- Verhaltenstherapeutisch orientierte supervidierte psychotherapeutische Einzelgespräche
- (Bezugs-)Pflegerische Kontakte
- **Fertigkeiten-Training in der Gruppe:** Meistern von Krisen, Bewältigung emotionaler Last, Selbstwertstärkung, Umgang mit Gefühlen, Fertigkeiten im eigenen Denken und Handeln sowie im zwischenmenschlichen Bereich, Förderung positiver Aktivitäten und angenehmer Erfahrungen, Burnout Prävention
- Achtsamkeitsgruppe (unter anderem gelenkte Aufmerksamkeit / bewusste Wahrnehmung)
- Störungsspezifische Körpertherapie
- Störungsspezifische Kunsttherapie
- Sport- und Bewegungs- sowie Entspannungstherapie
- **Basisgruppe:** Dient der Wissensvermittlung zu den Themenbereichen Burnout, Depression, Umgang mit Stressfaktoren, dysfunktionalen Mustern / Schemata, Grenzen setzen etc.
- **Bezugsgruppe:** Betroffene unterstützen sich gegenseitig (Selbsthilfecharakter)
- Bei Bedarf individuelle Sozialberatung

Dauer und Ablauf

DAUER

Die Behandlung dauert in der Regel ca. 10 Wochen.

ABLAUF

Es gibt eine gemischt-geschlechtliche Gruppe mit acht Therapieplätzen, in der die Patientinnen und Patienten gemeinsam starten und das Programm von A bis Z miteinander durchlaufen. Zu Beginn steht eine Diagnostikphase und Psychoedukation im Vordergrund, innerhalb der Gruppe kann eine Vertrauensbasis entstehen, wodurch eine große Gruppenkohärenz möglich wird. Durch die geschlossenen Gruppen wird verhindert, dass Patientinnen und Patienten an ganz unterschiedlichen Punkten in ihrem therapeutischen Prozess stehen.

Unser Behandlungsteam besteht aus engagierten und störungsspezifisch fortgebildeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus Pflege, Körper- und Kunsttherapie, Sozialpädagogik, Sport- und Bewegungstherapie sowie dem ärztlichen und psychologischen Bereich.

Aufnahme und Kosten

AUFNAHME

Für Ihre Aufnahme benötigen wir folgende Unterlagen:

- **Aktuellen Befundbericht**
- **Krankenseinweisung** ausgestellt durch Ihre Hausärztin, einen Facharzt der Bereiche Psychiatrie, Nervenheilkunde, Neurologie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie oder durch eine approbierte Psychotherapeutin. Bei privatversicherten und beihilfeberechtigten Patientinnen und Patienten brauchen wir statt einer Einweisung die Kostenübernahme Ihres Kostenträgers.
- **Aufnahmeformular** unter: kirinus.de oder per Scan des QR-Codes

Nach Erhalt Ihrer Unterlagen werden diese geprüft. Wir empfehlen Ihnen, bitte regelmäßig Ihre E-Mails zu prüfen und ggf. Ihren Anrufbeantworter abzuhören.

KOSTEN

Die Behandlungskosten werden in der Regel von den jeweiligen Krankenkassen übernommen.

