Die Behandlung kann auch zu Hause stattfinden

Für Menschen, die unser Angebot nutzen und dabei nicht stationär im Krankenhaus sein möchten oder können, bieten wir eine Behandlung zu Hause an (stationsäquivalente Behandlung, kurz StäB). Das heißt, dass Sie zu Hause schlafen und wir Sie täglich besuchen bzw. Sie an einzelnen Therapien auf der Station teilnehmen.

Erfahrungen von Patient*innen

„Mir wurde hier die Angst vor der Psychiatrie genommen."

„Ich schätze besonders die unterstützende und entspannte Atmosphäre."

„Es wurde wirklich besprochen, was mir wichtig ist, und vor allem Praktisches für meinen Alltag."

Kontakt

Tel. 030 130 22 7230

Stationspflegeleitung
Thomas Richter

Oberärztin
Dr. med. Felicitas Ehlen

Wie komme ich zum Vivantes Klinikum Am Urban?
U1 Prinzenstraße; **U8** Schönleinstraße; **U7** Südstern; **U7/U8** Hermannplatz, dann **Bus M41** bis Klinikum Am Urban; **U6** Hallesches Tor, dann **Bus M41** bis Klinikum Am Urban

Parkplätze stehen den Besucherinnen und Besuchern vor dem Klinikum zur Verfügung.

Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik mit

FRITZ am Urban Frühinterventions- und Therapiezentrum & soulspace für junge Menschen in Krisen

Vivantes Klinikum Am Urban und
Vivantes Klinikum im Friedrichshain
Akademische Lehrkrankenhäuser der Charité – Universitätsmedizin Berlin
Dieffenbachstraße 1 | 10967 Berlin
vivantes.de/kau

Folgen Sie uns auf:

instagram.com/vivantes.berlin
facebook.com/vivantes
twitter.com/vivantes

2023-10-17 | Bildnachweise: © Stefan Schall, Günter Scharf, maxbelchenko – stock.adobe.com (Titelfoto)

Vivantes
Klinikum Am Urban

Kompetenzteam Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)

Herzlich willkommen
Das Kompetenzteam Akzeptanz- und Commitmenttherapie bietet ein spezialisiertes Behandlungsangebot für Menschen mit psychotischen Krisen.

act23

Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)

Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) ist eine Art von Verhaltenstherapie. Sie hilft uns dabei, Dinge, die wir nicht ändern können, zu akzeptieren und loszulassen. Dadurch können wir unsere eigenen Kräfte nutzen, um unser Leben nach unseren Wünschen zu gestalten.

ACT ist für alle Menschen

ACT kann grundsätzlich allen Menschen helfen, die z. B. unter Ängsten, Rückzug, Selbstzweifeln, Antriebsarmut oder Perspektivlosigkeit leiden. Wir bieten ACT deshalb allen Menschen an, die sich bei uns behandeln lassen und legen dabei den Schwerpunkt auf die Behandlung von Menschen mit psychotischen Krisen (z. B. Schizophrenie, schizoaffektive Störung, akute psychotische Störung, drogeninduzierte Psychose).

Das ist uns in Ihrer Behandlung wichtig

Wir bieten Ihnen eine zugewandte, unterstützende und partnerschaftliche Behandlung an. Gemeinsam möchten wir Ihre Behandlung an dem ausrichten, was Ihnen wichtig ist, und berücksichtigen dabei Ihren Lebenskontext. Daher geht es uns von Anfang an auch darum, was wichtig für die Zeit nach der Behandlung ist (u. a. soziales Umfeld, Wohnsituation, Beschäftigung, Therapien).
Gemeinsam mit Ihnen planen wir die Therapie und treffen gemeinsame Entscheidungen. Wir schauen uns zusammen an, was Sie belastet und was Ihnen im Alltag helfen könnte. Wir haben eine offene Haltung und verwenden viele sprachliche Bilder und Humor. Wir wissen auch nicht alles und schon gar nicht besser.

Ziele von ACT

Bei ACT geht es darum, am Leben teilzunehmen und das zu tun, was Ihnen wichtig ist. Daher erkunden wir gemeinsam, was für Sie persönlich wertvoll ist (z. B. Menschen, die Sie lieben; Tätigkeiten, die Sie erfüllen) und welche konkreten Schritte Sie in diese Richtung unternehmen können. Gleichzeitig schauen wir gemeinsam darauf, welche Erlebnisse bei Ihnen zu Schmerz oder Leid führen (z. B. akute Symptome, soziale Probleme, verfestigte Verhaltensweisen, Substanzkonsum) und welche Mechanismen Sie im Umgang damit nutzen. Wir ermutigen Sie, hilfreiche Strategien zu entwickeln und umzusetzen. Dabei blicken wir auf Sie als ganze Person, anstatt nur auf eine Diagnose. Gemeinsam richten wir den Blick auf das Hier und Jetzt. Dabei begegnen wir auch schmerzhaften inneren Ereignissen mit Akzeptanz. Belastende Gedanken betrachten wir mit Distanz, wodurch eine Loslösung davon leichter wird.

Inhalte der Behandlung

Wir behandeln Sie mit dem gesamten Stationsteam.
Die Behandlung findet durch zahlreiche Gruppentherapien, ergänzende Einzeltherapien, Bezugspflege und Sozialarbeit statt. Dabei lernen Sie praktische Übungen, die Ihnen helfen, Neues zu erproben und sich hilfreiche Verhaltensweisen anzueignen. Durch die Therapien erleben Sie außerdem den Austausch von Erfahrungen, die Vermittlung von lebenspraktischen Hilfen (z. B. Umgang mit wenig Geld), Unterstützung bei der Genesung und im Umgang mit Substanzkonsum. Achtsamkeitsübungen, Ergo-, Musik- und Bewegungstherapie sowie gemeinsame Ausflüge sind ebenfalls wichtige Bestandteile der Behandlung.

Beispiele für ACT-Gruppentherapien

1) In der „Kompass-Gruppe“ lernen Sie:
- Ihren eigenen Weg zu verfolgen, auch wenn es Hindernisse gibt
- Ihre eigenen Werte zu ergründen und Ihr Leben danach zu gestalten
- Ihr eigenes Erleben und Handeln bewusst wahrzunehmen
- die Bereitschaft, flexibel etwas Neues auszuprobieren
- sich selbst als ein Ganzes zu erleben
- auch unangenehme Gefühle und Gedanken da sein zu lassen
- mehr Abstand zu eigenen Gedanken zu gewinnen und sich aus Verstrickungen zu lösen

2) In der „Hier-und-Jetzt-Gruppe“ lernen Sie:
- Achtsamkeit mit Ihren fünf Sinnen
- Achtsamkeit im Umgang mit Ihren Gedanken und Gefühlen

Medikation
Gemeinsam mit Ihnen überlegen wir, ob zusätzlich eine Behandlung mit Medikamenten hilfreich ist. Wir schauen uns auch zusammen an, welche Vor- und Nachteile eine Medikation haben kann.

Einbeziehung von Angehörigen

Die Einbeziehung Ihrer Angehörigen (d. h. Freunde, Familie, Unterstützer*innen) ist uns wichtig. Wir bieten Ihnen sehr gern Gespräche gemeinsam mit Ihren Angehörigen an, um die Unterstützung oder das gegenseitige Verständnis zu verbessern.