

Multiprofessionelles Arbeiterteam

Zum Team gehören Pflegefachkräfte, ärztliche und psychologische Psychotherapeutinnen, eine Diplomsozialpädagogin, eine Kreativtherapeutin, eine Musik- und eine Sporttherapeutin.

Aufnahme

Mit einer Überweisung Ihres Arztes können Sie mit uns einen Erstgesprächstermin vereinbaren. Das Erstgespräch und ggf. 3 weitere notwendige probatorische Gespräche dienen unserer diagnostischen Einschätzung sowie der Indikationsstellung für eine mögliche Weiterbehandlung. Sie werden zu den Behandlungsmöglichkeiten beraten und es wird die Empfehlung für eine Therapieoption ausgesprochen (ambulante Psychotherapie, ambulante PSIA-Behandlung, ggf. auch teilstationäre oder stationäre Therapie).

Sollte die Indikation für eine Behandlung in unserer Ambulanz bestehen und Sie sich für eine solche entscheiden, erhalten Sie weitere Termine dafür.

Die Kostenübernahme erfolgt durch alle gesetzlichen Krankenkassen.

Mit einer privaten Krankenversicherung und der Beihilfestelle muss vorher die Kostenübernahme für unsere Behandlung geklärt werden.

Kontakt

Psychosomatische Institutsambulanz

der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie
Universitätsklinikum Jena
Krautgasse 8
07743 Jena

Anmeldung unter

03641 9-390209 oder PSIA@med.uni-jena.de

Aus Gründen der einfachen Lesbarkeit wählen wir die männliche Schreibform als Verallgemeinerung, die zu gleichen Teilen alle Menschen ansprechen soll.



Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie

Psychosomatische Institutsambulanz

**Psychosomatisch-psychotherapeutische
Schmerzbehandlung**

Direktor Prof. Dr. Karl-Jürgen Bär
Oberärztin Dr. Uta Pietsch

Allgemeine Informationen

In Deutschland leiden geschätzt 8 – 16 Millionen Menschen unter chronischen Schmerzen, wobei viele Betroffene z. T. sehr lange auf eine adäquate Diagnostik und Behandlung warten. Die Erkrankung hat erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und beeinträchtigt die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit erheblich. Eine psychosomatische Therapie unterstützt, eine Chronifizierung zu verhindern.

In der Psychosomatischen Institutsambulanz werden Patienten mit chronischen Schmerzen spezialisiert durch ein multiprofessionelles Team behandelt, um eine nachhaltige Besserung zu ermöglichen.

Dabei arbeiten wir bei medizinischer Notwendigkeit mit anderen Kliniken und Ambulanzen des Universitätsklinikums zusammen.

Unser Behandlungskonzept

Die Patienten mit Schmerzsyndromen erhalten unter Berücksichtigung körperlicher, seelischer und sozialer Faktoren eine individualisierte Diagnostik und Therapie, deren Herzstück die Einzelpsychotherapie darstellt. Um die Wirksamkeit zu erhöhen, werden verschiedene Therapiebausteine dazu kombiniert, die von spezialisierten TherapeutInnen des multidisziplinären Teams eingebracht werden.

Die Ziele der Behandlung werden gemeinsam mit den Patienten festgelegt. Um diese zu erreichen, werden z. B. Maßnahmen zur Stressreduktion und Entspannungstechniken vermittelt oder auch die Stärkung von persönlichen Ressourcen sowie die Unterstützung eines adäquaten Coping-Verhaltens thematisiert. Eine kontrollierte Anleitung zu körperlicher Aktivität bzw. zu dosiertem körperlichen Training werden neben einer möglichen psychopharmakologischen Behandlung regelhaft besprochen.

Unser Behandlungsangebot

Das bieten wir konkret an

- » Psychosomatische / psychotherapeutische Diagnostik
- » Ambulante psychotherapeutische Behandlung (tiefenpsychologisch oder kognitiv-verhaltenstherapeutisch) in Kombination mit spezifischen gruppentherapeutischen und unterstützenden Angeboten

Unsere Gruppentherapieangebote umfassen dabei

- » Gruppe zur Schmerzbewältigung: Stärkung von persönlichen Ressourcen sowie die Unterstützung eines adäquaten Coping-Verhaltens (z. B. weder Überforderung noch Vermeidung von Aktivitäten)
- » Systematische Sporttherapie zur kontrollierten Anleitung zur körperlichen Aktivität bzw. dosiertem körperlichen Training, Kreislaufsupport
- » Entspannungsverfahren: Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Achtsamkeitsgruppe
- » Biofeedback
- » Kreativtherapeutische Gruppen: Kunst und Tanz bzw. Musik: ressourcenorientierte stabilisierende Angebote im kreativen Umgang mit Farbe, Material und eigenem Körper bzw. Musik
- » Körper- und bewegungstherapeutische Gruppen: Förderung von Expressivität und Integrationsfähigkeit, Auseinandersetzung mit Körperbild und Körperwahrnehmung
- » Verhaltenstherapeutische Gruppen zu spezifischen Themen z. B. Depressionsgruppe, Wochenplangruppe, Angstbewältigungsgruppe, Soziales Kompetenztraining, Stressbewältigung
- » Tiefenpsychologisch fundierte interaktionelle Gruppe