



# KIRINUS

SCHLEMMER KLINIK



## Therapeutisches Training bei Burnout (TREEP) 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 (TREEP), dessen Wirksamkeit zwischen 2010 und 2018 mit der Durchführung zweier klinischer Studien nachgewiesen werden konnte.

### Ziele der Behandlung sind:

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

Wann ist eine Behandlung nicht möglich?

- I Bei akuter Suizidalität
- I Bei primärer Sucht- bzw. Abhängigkeitserkrankung
- I Bei Essstörungen mit einem BMI unter 17,5kg/m<sup>2</sup>
- I Bei schweren körperlichen Grunderkrankungen mit z.B. eingeschränkter Selbständigkeit bzw. deutlich reduzierter körperlicher Belastbarkeit

# Das Programm beinhaltet folgende Therapieeinheiten:

- I Verhaltenstherapeutisch orientierte supervidierte psychotherapeutische Einzelgespräche
- I (Bezugs-)Pflegerische Kontakte
- I 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
- I Achtsamkeitsgruppe (unter anderem gelenkte Aufmerksamkeit / bewusste Wahrnehmung)
- I Störungsspezifische Körper- und Entspannungstherapie
- I Störungsspezifische Kunsttherapie
- I Sport- und Bewegungstherapie
- I Basisgruppe: Dient der Wissensvermittlung zu den Themenbereichen Burnout, Depression, Umgang mit Stressfaktoren, dysfunktionalen Mustern / Schemata, Grenzen setzen etc.
- I Bezugsgruppe: Betroffene unterstützen sich gegenseitig (Selbsthilfecharakter)
- I Bei Bedarf individuelle Sozialberatung

## Dauer und Ablauf

Die Behandlung dauert in der Regel acht bis zehn Wochen. 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:

**I Krankenhauseinweisung** 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.

### **I Aktuellen Befundbericht**

**I Aufnahmeformular** unter: [kirinus.de](http://kirinus.de) oder per Scan des QR-Codes

Nach Erhalt Ihrer Unterlagen werden diese geprüft. Im Anschluss bekommen Sie eine Einladung zu einem persönlichen Erstgespräch. Wir empfehlen Ihnen daher, bitte regelmäßig Ihre E-Mails zu prüfen und ggf. Ihren Anrufbeantworter abzuhören.

### **Kosten:**

Die Behandlungskosten werden in der Regel von den jeweiligen Krankenkassen übernommen.  
Die Behandlung dauert maximal zwölf Wochen.

