



Christoph Dornier
Klinik für Psychotherapie



Was ist los mit mir?

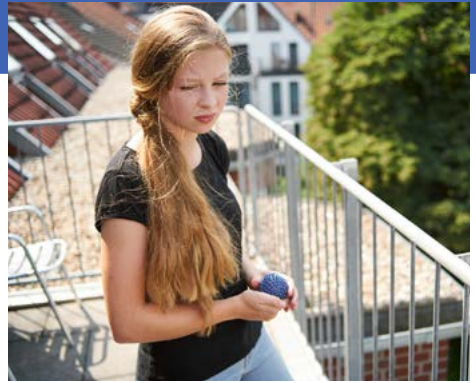
**Therapieangebot
für junge Menschen**



Was ist mit mir los?

Hallo!

Ihr seid in einem Alter, das sehr aufregend und spannend, aber auch sehr anstrengend sein kann, weil Euch das Leben viel abverlangt. Die Anforderungen, die Ihr persönlich, in Beziehungen, schulisch oder beruflich zu meistern habt, sind enorm. Vieles ist neu und unbekannt, manches vielleicht sogar beängstigend.



Erwachsen zu werden ist nicht so einfach. Und zusätzliche Probleme, wie z.B. die Trennung der Eltern, ein Umzug, Liebeskummer, Leistungsdruck in der Schule oder bei der Arbeit oder Ärger mit Anderen, machen es noch schwerer.

JEDER MENSCH REAGIERT AUF VERÄNDERUNGEN, SCHWIERIGE SITUATIONEN ODER BELASTENDE ERLEBNISSE ANDERS.

Wie wir mit ihnen umgehen, hängt von unseren Erfahrungen ab, aber auch von unserer Persönlichkeit und biologischen Einflüssen.

Manche Bewältigungsstrategien können zunächst sehr hilfreich sein, uns langfristig aber schaden. Vor allem wenn sie Entwicklungs- und Bewegungsfreiräume einschränken und Beziehungen zu anderen Menschen erschweren. Sie können dann ein Nährboden für psychische Erkrankungen sein. Häufig „rutscht“ man völlig unbewusst in sie hinein.



Bin ich krank?

Was zunächst vielleicht hilft, Kontrolle zurückzugewinnen oder sich vor unangenehmen Gefühlen oder Ansprüchen zu schützen, kann mit der Zeit das gesamte Leben dominieren – und Lebenschancen blockieren.

Essstörungen, wie Magersucht und Bulimie, Zwänge und Medienabhängigkeit, aber auch Ängste und Depressionen entwickeln sich häufig im Jugendalter. Vielleicht kennt Ihr eines dieser Probleme. Oder Ihr habt etwas Schreckliches erlebt, das Euch quält und Euch das Leben schwer macht. Solche Erlebnisse können zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung führen.

**ALL DIESE ERKRANKUNGEN VERÄNDERN
DEN BLICK AUF SICH SELBST, AUF MITMENSCHEN,
DAS LEBEN UND DIE UMWELT – UND DEN BLICK
DER ANDEREN AUF EINEN SELBST.**

Sie engen die Möglichkeiten ein, sich zu entfalten, Beziehungen aufzubauen und das Leben zu gestalten. Und häufig machen sie auch einsam. Deshalb lohnt es sich, dass Ihr Euch so früh wie möglich Hilfe sucht.



Brauche ich Hilfe?

Kein Mensch ist für „seine“ psychische Erkrankung verantwortlich. Und obwohl sie viele Probleme bereitet, hat sie, meistens unbewusst, auch eine wichtige Funktion. Deshalb ist es oft schwierig, sie aus eigener Kraft zu überwinden.



**HILFE ZU BRAUCHEN, IST KEIN ZEICHEN
VON SCHWÄCHE. JEDER MENSCH BRAUCHT
IN SCHWIERIGEN ZEITEN UNTERSTÜTZUNG.**

Sich Hilfe zu holen, zeugt eher von Mut und Stärke. Auch wenn es einem selber ganz anders erscheint.

Eine Therapie zu beginnen, bedeutet, das Leben wieder in die Hand zu nehmen. Deshalb ist es uns in der Christoph-Dornier-Klinik sehr wichtig, dass Ihr Euch selbst für die Therapie entscheidet. Denn hier habt Ihr die Chance, etwas in Euch zu bewegen, Dinge zu verändern und Schritte zu gehen, die Ihr vielleicht gar nicht für möglich gehalten hättet.



WIR UNTERSTÜTZEN EUCH GERNE DABEL.

Wie kann mir die Therapie helfen?

Die intensive Einzelpsychotherapie bietet einen starken therapeutischen Rückhalt

Sich mit der Erkrankung, mit Hintergrundkonflikten und belastenden Erlebnissen auseinanderzusetzen, ist nicht immer einfach. Deshalb bieten wir viel Einzelpsychotherapie an. Das heißt, unsere Therapeut*innen haben wirklich Zeit für Euch.

In der Behandlung der Magersucht wird der wöchentliche Anteil an Einzeltherapie abhängig vom Gewicht von zwei auf zehn Einheiten gesteigert. Bei allen anderen Krankheitsbildern sind zehn Einzelsitzungen à 50 Minuten pro Woche die Regel.

Das macht es etwas leichter, Vertrauen aufzubauen und im Einzelkontakt über Dinge zu sprechen, die Ihr vielleicht noch nie erzählt habt. Die Intensivtherapie kann auch helfen, lange Ausfallzeiten in Schule, Ausbildung oder bei der Arbeit zu vermeiden.

Zu wissen, dass bestimmte Themen zeitnah weiter bearbeitet, Übungen wiederholt und Probleme oft schon am gleichen Tag besprochen werden können, wird meistens als sehr hilfreich und motivierend erlebt.



Wie kann mir die Therapie helfen?

Wir unterstützen Euch dabei, neue positive Erfahrungen zu machen

Bei Bedarf führen wir Therapiestunden auch vor Ort durch und begleiten Euch z. B. in die Schule. Vor-Ort-Therapien können wichtig sein, damit Ihr Euch wieder in Situationen traut, die Ihr möglicherweise länger vermieden habt. Denn Vermeidung macht die Angst nur größer. Und sie verhindert, dass Ihr neue, positive Erfahrungen macht.

Die Einzeltherapie wird durch Gruppentherapien ergänzt, die auf das, was Ihr braucht, abgestimmt sind. Z. B. ein Problem-Löse-Training oder eine Gruppe für gemeinsame Aktivitäten. Auch sie können eine große Stütze sein.

Zusätzlich können wir Euch in Familiengesprächen helfen, familiäre Konflikte zu besprechen und nach Lösungen zu suchen.

Zwischen den Therapiestunden habt Ihr die Möglichkeit, Kontakte mit anderen Jugendlichen zu knüpfen und die Stadt zu erkunden.



UNSER ZIEL IST ES,

- dass Ihr selbst Expert*innen Eurer Erkrankung werdet.
- dass Ihr versteht, warum sie entstanden ist.
- dass Ihr erkennt, welche Denk- und Verhaltensmuster sie aufrechterhalten, und lernt, sie zu verändern.
- dass Ihr neue, positive Erfahrungen sammelt und Euch selbst als wertvoll und wichtig erlebt.
- dass Ihr lernt, Krisen und belastende Situationen in gesunder Weise zu bewältigen.
- dass Ihr wieder an Euch glaubt und Euer Leben Stück für Stück zurückerobern könnt.



Ärztliche Behandlung

Während der Behandlung werdet Ihr ärztlich betreut. Leidet Ihr z.B. gleichzeitig unter starker Traurigkeit, können begleitende Medikamente hilfreich sein.

Stabil bleiben – über den Klinikaufenthalt hinaus

Um den Übergang in den Alltag zu erleichtern und Behandlungserfolge zu stabilisieren, unterstützen wir Euch nach dem Klinikaufenthalt mit Nachbetreuungsterminen. Wollt Ihr mit einer ambulanten Therapie weitermachen, findet eine Übergabe an den oder die Behandler*in statt.

Mein Veränderungsprozess – optimal begleitet

Unser Ziel ist es, jeden Menschen in seinem persönlichen Veränderungsprozess optimal psychotherapeutisch und psychiatrisch zu begleiten. Einzelne Therapieschritte werden gemeinsam besprochen und individuell abgestimmt. Die Behandlung erfolgt durch ein multiprofessionelles Team sowie in enger Kooperation mit niedergelassenen Behandler*innen. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse erweitern regelmäßig unser Therapiekonzept.

**THERAPIE KANN HELFEN, DASS
IHR WIEDER AN EUCH GLAUBT
UND EUER LEBEN STÜCK FÜR
STÜCK ZURÜCKERBERN KÖNNT.**





Christoph Dornier Klinik für Psychotherapie

Intensive Psychotherapie – unser Angebot

- Kognitiv-verhaltenstherapeutisch basiertes Behandlungskonzept
- Systemische, schematherapeutische und klärungsorientierte Methoden
- Zehn Einzelpsychotherapie-Einheiten à 50 min pro Woche **oder**
- Zwei-Phasen-Magersucht-Behandlung ab einem BMI von 12 kg/m², ohne Sondenernährung
- Bei Bedarf Vor-Ort-Therapie
- Familiengespräche, individuell geplant
- Ergänzende Gruppentherapien, individuell abgestimmt
- Aufnahme von Jugendlichen **ab 14 Jahren** und Erwachsenen
- Kostenübernahmen durch private Versicherungen, Beihilfen, Berufsgenossenschaften sowie gesetzliche Versicherungen auf der Basis von Einzelfallentscheidungen
- Einbettzimmer
- Mitten in Münster – Mitten im Leben

Kontakt

Christoph Dornier Klinik für Psychotherapie
Tibusstraße 7 – 11, 48143 Münster (NRW)
Tel. +49 251 4810-0
Fax +49 251 4810-144
info@christoph-dornier-klinik.de
www.christoph-dornier-klinik.de

■ **Psychologisches Infotelefon:**
jeden Mittwoch 17 – 20 Uhr unter
Tel. +49 251 4810-148

Informationen zu einzelnen
Erkrankungen findet Ihr auf
unserer Website:
www.christoph-dornier-klinik.de.
Dort könnt Ihr auch Flyer zu
verschiedenen Erkrankungen
herunterladen. Oder Ihr bestellt
sie bei uns per Post.