



Klinik  
Alteburger Straße gGmbH

Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie  
und Psychosomatik

## Tageseinheit C

Ein gruppentherapeutisches tagesklinisches Angebot  
für Menschen mit Depression



## Behandlungsangebot der Tageseinheit C

Das Behandlungsangebot der Tageseinheit C richtet sich vornehmlich an depressive Patient:innen, für die aufgrund der Schwere der Symptomatik eine ambulante Psychotherapie nicht ausreichend ist und die in der Bewältigung alltäglicher Lebensaufgaben Unterstützung brauchen.

Wir behandeln auch Patient:innen mit Angststörungen, psychosomatischen Beschwerden und Persönlichkeitsstörungen. In einem ausführlichen Vorgespräch klären wir, ob eine tagesklinische Therapie auf Station C hilfreich sein kann.

Zu den Grundlagen unserer Behandlung gehört der enge Austausch unter allen Therapeut:innen über die Entwicklung, aber auch eventuelle Probleme der einzelnen Patient:innen, die im Verlauf der Therapie aufkommen können.

Zusammen mit den Betroffenen entwickelt das Behandlungsteam individuelle Therapieziele, die während der Behandlung immer wieder überprüft und modifiziert werden.

Inneres Erleben oder innere Bilder können über Arbeiten in der Kunsttherapie zum Ausdruck gebracht werden.



## Gruppen- und Einzeltherapie im psycho-dynamischem Kontext

Häufig stehen Fragen des Selbstwertgefühls im Mittelpunkt. So sind zu Beginn der Behandlung depressive Menschen immer wieder mit negativen Gedanken, Selbstzweifeln, und einem Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit beschäftigt. Viele Patient:innen erkennen während der Behandlung Muster, deren Wurzeln bis tief in die Kindheit reichen. Dies hat vielfältige negative Auswirkungen in sozialen, beruflichen und persönlichen Lebensbereichen. In unserer Behandlung steht die Stärkung der Selbstwirksamkeit und die Verbesserung der Selbstfürsorge an erster Stelle.



### Sozio- und milieutherapeutische Behandlung

Die Auswirkungen der Erkrankung Depression beeinträchtigen häufig auch die Fähigkeit von Menschen, ihren Alltag (Arbeit, Freundeskreis, Ernährung, Haushalt etc.) gut zu bewältigen. Neben der psychotherapeutischen Betrachtung der Ursachen gibt es während der Behandlung viele konkrete Möglichkeiten, wieder besser für sich sorgen zu lernen, alte Fähigkeiten wieder aufzuspüren und neue zu entwickeln. Vor allem die Gestaltung befriedigender Sozialkontakte und Beziehungen wirkt sich in der Regel positiv auf das Alltagsleben der Menschen aus und fördert die Lebensfreude.

### Selbstfürsorge und Achtsamkeit

Achtsamkeit zielt darauf ab, mehr im Hier und Jetzt zu leben und besser mit den eigenen Gefühlen in Kontakt zu kommen. Es geht darum, dem Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Dazu ist es wichtig, den inneren Autopiloten abzuschalten und das Gedankenkarussell zu stoppen. Ziel ist es, mehr Gelassenheit zu entwickeln und Stress besser zu meistern. So hilft das Einüben von Achtsamkeit sowohl einen Weg aus der Depression zu finden, als auch eine erneute Erkrankung zu verhindern. Die Stärkung der Selbstfürsorgefähigkeit erachten wir als einen wichtigen Baustein der Therapie. Auch Yoga kann den Patient:innen auf dem Weg der Genesung helfen, das Gefühl der Stärke und Kontrolle wieder zu erlangen.



**Klinik Alteburger Straße gGmbH**

Alteburger Straße 8-12  
50678 Köln

**TEL** 0221 / 33 94 - 0  
**FAX** 0221 / 33 94 - 158

**E-MAIL** [info@pka-koeln.de](mailto:info@pka-koeln.de)  
[www.pka-koeln.de](http://www.pka-koeln.de)

**Informationen in der Ambulanz:**

Montag bis Freitag 8:30 Uhr bis 17:00 Uhr

## Das Behandlungssetting im Überblick

- Kunsttherapie
- Einzelgespräche
- Psychotherapiegruppe
- Soziotherapie
- Bewegungstherapie
- Yoga und Entspannungsverfahren
- KIP (Katathym Imaginative Psychotherapie)

