



Tagesklinik und Ambulatorium Sonnenbrugg

Informationen
für Patientinnen und Patienten

Menschlich, fachlich, christlich:

Die Klinik Sonnenhalde ist eine Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, die Menschen Hilfe anbietet, die sich in einer Lebenskrise befinden oder unter einer psychischen Erkrankung leiden. Unser Ziel ist eine menschliche Psychiatrie, die Fachwissen und christliche Grundhaltung verbindet.

Unsere psychiatrisch-psychotherapeutische Tagesklinik ist ein wichtiges Angebot im gesamten Behandlungsnetz.

Tagesklinik: für wen?

Die Tagesklinik eignet sich für Erwachsene ab 18 bis 65 Jahren mit einer psychischen Erkrankung und mit Wohnsitz im Kanton Basel-Stadt oder Basel-Land. Eine Behandlung in der Tagesklinik bietet sich an, sobald die ambulante Therapie nicht mehr ausreicht. Wenn ein Verbleib im gewohnten sozialen Umfeld vorteilhaft ist, kann die teilstationäre Behandlung in der Tagesklinik eine Alternative zu einer Hospitalisation sein.

Nach einem stationären Aufenthalt ist die Tagesklinik ein gutes Anschlussprogramm, um den Weg in den Alltag und die Arbeit vorzubereiten.

Unsere Grundsätze

- Als Mitarbeitende der Tagesklinik arbeiten wir motiviert, kompetent und mit Herz.
- Die Behandlung erfolgt mit einem ganzheitlichen Therapieangebot.

- Die Patientinnen und Patienten erfahren eine fundierte und engagierte Begleitung im interdisziplinären Team.
- Durch handlungs- und ausdruckszentrierte Therapien sollen Patientinnen und Patienten einen Weg zu mehr Lebensqualität und Selbständigkeit finden.

Therapieziele

Patienten und Patientinnen sollen möglichst grosse Autonomie, Selbständigkeit und Lebensqualität erreichen durch:

- Ressourcenaktivierung
- Verbesserung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Verbesserung der Eigenwahrnehmung und des Realitätsbezugs
- Steigerung der psychischen Belastbarkeit, Alltagsbewältigung und
- Arbeitsfähigkeit
- Verbesserung sozialer Kompetenzen
- Steigerung der Kognition und Handlungsfähigkeit



Unsere Grenzen

Für Patientinnen und Patienten ist dieses Angebot nicht geeignet mit

- schwerer Sucht
- schwerer Essstörung
- starker kognitiver Beeinträchtigung
- organischer Störung/Demenz
- instabiler Wohnsituation
- der Unfähigkeit, selbständig in die Tagesklinik zu kommen
- instabilen Psychosen
- ungenügenden Sprachkenntnissen

Öffnungszeiten

Die Tagesklinik ist von Montag bis Freitag zwischen 08.00 und 17.00 Uhr geöffnet. Das Therapieprogramm findet zwischen 09.00 und 16.00 Uhr statt.

Anmeldung

Klinik Sonnenhalde AG
Gänshaldenweg 28
4125 Riehen
Tel. +41 61 645 46 46
Fax +41 61 645 46 00

Ein Anmeldeformular finden Sie auf der Homepage unter www.sonnenhalde.ch.

Aufnahmeprozedere

In einem Abklärungsgespräch mit einem Arzt/einer Ärztin wird die Indikation für eine Behandlung in der Tagesklinik geklärt.

Anschliessend erhalten Sie einen Termin für ein Vorgespräch mit Besichtigung der Tagesklinik und Beratung durch den Sozialpsychiatrischen Dienst

Therapeutisches Angebot

Wir bieten ein integriertes psychiatrisch-psychotherapeutisches Therapieangebot an. Unser Behandlungsansatz stützt sich auf eine ressourcen- und lösungsorientierte Begleitung anhand von Behandlungszielen.

Dazu bieten wir Ihnen:

Ärztlich-psychologische Behandlung

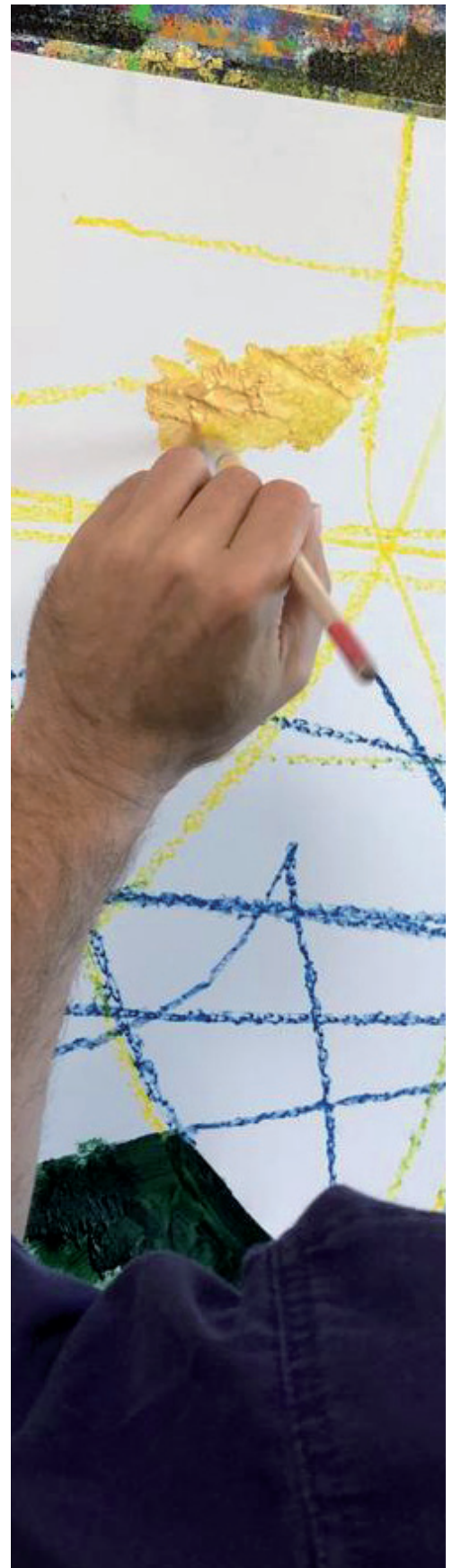
- Psychotherapeutische Einzelgespräche
- bei Bedarf Paar-, Angehörigen und Arbeitgebergespräche
- Psychiatrische Diagnostik
- Medikamentöse Therapie
- Regelmässige Gespräche mit Bezugstherapeut:in
- Beratung durch den Sozialpsychiatrischen Dienst

Gruppenpsychotherapie

- Psychotherapeutische Gesprächsgruppe
- ACT (Akzeptanz/Commitmenttherapie)
- Selbstsicherheitstraining
- LOM (Lösungsorientiertes Malen)
- Achtsamkeit und Psychoedukation

Weitere Therapien

- Kunsttherapie
- Kreativtherapie
- Bewegungstherapie
- Theatergruppe
- Schreibwerkstatt
- Kochgruppe



ACT – Gruppe (Akzeptanz- und Commitment Therapie)

Sie lernen einen akzeptierenderen, flexibleren und sanfteren Umgang mit schwierigen Emotionen wie Angst, Traurigkeit, Einsamkeit, Ärger, Depression, Selbstzweifel, Suchtdrängen oder ähnlichem. Sie werden ermutigt, sich vermehrt auf das zu konzentrieren, was langfristig zählt und was für Sie wirklich wichtig ist für ein erfülltes Leben - und dabei das „Kämpfen“ gegen schwierigen Emotionen / Symptome zu beenden.

In der ACT-Gruppe werden die sechs Kernprozesse der Akzeptanz- und Commitment Therapie vermittelt: Achtsamkeit (Gegenwärtigkeit, im Hier und Jetzt leben), Defusion (Abstand von negativen Gedanken gewinnen), Akzeptanz (von unangenehmen Gefühlen und Gedanken), Werte und werteorientiertes Verhalten (was ist mir wichtig im Leben?) sowie Selbst im Kontext (Beobachterselbst, Auseinandersetzung mit Selbstkonzepten).

Das Ziel mit ACT ist das Anstreben eines bedeutungsvollen Lebens gemäss Ihren Werten.

Achtsamkeitsgruppe

Die Schulung der eigenen Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen. Dadurch die eigene Konzentration erhöhen, Distanzierung von Gedankenkreisen, Verbesserung des Schlafes und Stärkung der Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge. Das Erkennen von stressauslösenden Faktoren und entwicklungspsychologisch bedingten Reaktionen (Flucht/Kampf/Erstarren), dies mit Hilfe verschiedener Achtsamkeitsübungen von achtsameren Umgang erlernen.

Therapeutisches Kochen

Das Erkennen von Mustern und Rollen in der Beziehungsgestaltung. Das Üben von neuen Ansätzen: sich abgrenzen, delegieren, Pausen einlegen, Förderung der Akzeptanz der eigenen und der Grenzen der Anderen, Konflikte konstruktiv austragen wird gefördert. Über die (gemeinsame) Aktion in die Handlung kommen und dabei Ressourcen stärken.

Offenes Atelier

Sie stärken Ihre kreativen Ressourcen und führen mit verschiedenen gestalterischen Techniken und Materialien ihre eigenen Projekte in selbstständiger Arbeitsweise durch.

Maltherapie

Das Malen in einem wertfreien Raum bietet Ihnen die Möglichkeit, mit Farben und Formen zu experimentieren. Gefühle und Empfindungen können einen Ausdruck finden und Unbekanntes und Unbewusstes darf sich zeigen. Eigene Themen können hier betrachtet und bearbeitet werden.

Kreativtherapie

In der Kreativtherapie können Sie Erfahrungen mit gestalterisch-kreativen Mitteln machen und neue Techniken kennenlernen. Mit diversen dreidimensionalen Materialien in verschiedenen Qualitäten (weich, hart, biegsam, ...) haben Sie die Möglichkeit, sich selbst zu erleben, zu beobachten und Ihre eigene Kreativität zu entdecken.

Tanz- und Bewegungstherapie (Körpertherapie)

Die Tanz- und Bewegungstherapie nutzt die Bewegung und der authentische Tanz als kreatives Ausdrucksmittel und als Zugang zu sich selbst. Diese fördert individuelle Selbstheilungs- und Entwicklungsprozesse. Innerhalb der Gruppendynamik werden körperliche, seelische und soziale Themenbereiche gefördert. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

LOM

Ihre Anliegen wie starke Gefühle, körperliche Beschwerden, psychische Belastungen bis zu traumatischen Erlebnissen, werden im lösungsorientierten Malen (LOM) mit Hilfe von einfachen, neutralen Metapher-Bildern bearbeitet. Dabei können sie erfahren, wie durch das Malen von störungsfreien Bildern im Gehirn diese verstörten Erinnerungsbilder ersetzt und positive Gedanken verankern werden. Spannungen können sich dadurch lösen und so deutlich zu einer seelischen Entlastung beitragen.

Theatertherapie

Die Theatertherapie ist eine künstlerische Therapieform. Hierbei können Ressourcen wiederentdeckt oder ganz neue Erfahrungen gemacht werden. Das Eintauchen in Fantasie- und erlebte Geschichten, ihnen eine Form geben, sie zu verändern, geben uns die Möglichkeit, mit Distanz einen neuen Blickwinkel darauf zu erhalten.

Mithilfe von Theaterimprovisation, Rollenspiel, Pantomime, Maskenspiel und

Playbacktheater können Sie vieles ausprobieren. Sie helfen, sich in der Dynamik einer Gruppe zu erleben, und fördern die Spielfreude und Lebenslust. Sie steigern ihre Wahrnehmung, Akzeptanz, Stärkung und Entwicklung des eigenen Selbstbildes. Alles dies in einem geschützten Rahmen.

Schreibwerkstatt

Das kreative Schreiben in der Schreibwerkstatt ist ein eigenständiges therapeutisches Verfahren, welches die heilsame Kraft der Sprache als Medium verwendet. Durch das eigene Schreiben von Texten und Gedichten können Gefühle und Erlebtes in Worte gefasst, ausgedrückt und vermittelt werden.

Durch das Teilen der Texte finden Sie Gehör, lernen sich zuzumuten und sich gegenseitig wertschätzende Rückmeldungen zu geben, wie auch diese anzunehmen.

Selbstsicherheitstraining

Sie haben die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen ihre Sozialkompetenzen zu verbessern und zu stärken. In einem modularen Aufbau werden diverse Fertigkeiten geübt, welche Ihnen wieder zu mehr Selbstsicherheit verhelfen wird.

Psychoedukation

Durch die systematische und strukturierte Vermittlung von wissenschaftlich fundiertem Wissen wird Ihnen im Bereich der psychischen Krankheiten einen gesundheitsförderlichen Lebensstil ermöglicht.



Gruppenpsychotherapie

Gruppenpsychotherapie bietet eine geschützte Umgebung, um sich selbst in einer Gruppe zu erfahren und zwischenmenschliche Beziehungsmuster zu Erkennen und zu Bearbeiten.

In einem geschützten Umfeld können Sie innerhalb einer Gruppe ihre Themen vorbringen und erhalten hilfreiche Rückmeldungen über das Erkennen und Bearbeiten von zwischenmenschliche Beziehungsmustern.

Hierbei dient der Erfahrungsaustausch der einzelnen Gruppenmitglieder als zentrale Rolle.

Dies beruht auf der Erfahrung, dass die Gruppenmitglieder sich bald so untereinander verhalten, wie sie dies mit den Menschen in ihrem gewohnten sozialen Umfeld getan haben und tun.

Die Gruppenpsychotherapie bietet ihnen eine Übung für neue Strategien und das Loslassen von alten Mustern und Blockaden, die in der Vergangenheit als Hindernisse erkannt worden. Durch diese Erfahrungen werden das Selbstvertrauen gestärkt und zwischenmenschliche Beziehungen verbessert. Deshalb ist die Gruppenpsychotherapie oft eine wertvolle Ergänzung zu einer Einzelpsychotherapie.



Kostenübernahme

Die Kosten des Angebots der Tagesklinik werden in der Regel durch die Krankenkasse übernommen.

Informationen und Auskunft

Tagesklinik Sonnenbrugg
Bruggstrasse 12b
4153 Reinach
Tel.: +41 61 645 46 46
info@sonnenhalde.ch
www.sonnenhalde.ch

Anfahrt mit dem Öffentlichen Verkehr

Haltestelle Reinach Dorf: Tram 11 / Bus 64

oder

Haltestelle Vogesenstrasse: Tram 11 / Bus 62

Parkplätze

Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung.
Bitte benutzen Sie wenn immer möglich die öffentlichen Verkehrsmittel.