

CURAMED

Tagesklinik Nürnberg

Infotermin für Interessierte
Jeden Mittwoch um 15:00 Uhr.
Keine Anmeldung erforderlich.



TAGESKLINIK FÜR
PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN, PSYCHIATRIE,
PSYCHOTHERAPIE UND SCHLAFMEDIZIN.

Zeit für Veränderung.



**Prof. (TH Nürnberg) Priv.-Doz.
Dr. med. MHBA Knejinja Richter**

Chefärztin
Fachärztin für Psychiatrie und
Psychotherapie, Schlafmedizin



Andreas Krabec

Klinikmanager/Pflegedienstleitung
Fachkrankenpfleger für Psychiatrie

SEHR GEEHRTE PATIENTIN, SEHR GEEHRTER PATIENT,

psychische Gesundheit bildet das Fundament des individuellen Wohlbefindens und beeinflusst maßgeblich unsere Fähigkeit, die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Psychische Störungen hingegen stellen oft eine komplexe Verschmelzung von belastenden Gedanken, Emotionen und zwischenmenschlichen Beziehungen dar. Hierbei sind Beispiele wie Depressionen, Angststörungen, Zwangsstörungen sowie Schlafstörungen und andere Verhaltensstörungen zu nennen.

Unser ganzheitlicher Ansatz in der CuraMed Tagesklinik Nürnberg basiert auf dem bio-psycho-sozialen Krankheitsmodell. Dabei verstehen wir psychische und psychosomatische Erkrankungen nicht allein als Ergebnis persönlicher Entwicklungsprozesse, sondern auch als Ausdruck von häufig unbewussten Konflikten im Kontext der aktuellen Lebenssituation. In einer Welt, in der allgemeine Lebensumstände und die sozialen Gegebenheiten ständigen Veränderungen unterliegen, sind Anpassungsfähigkeit und psychische Gesundheit von enormer Bedeutung.

Unsere Einrichtung bietet Ihnen ein individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes und umfassendes Behandlungsprogramm an, das drei Einzeltherapiesitzungen pro Woche, modernste Behandlungsmethoden wie die repetitive transkranielle Magnetstimulation (rTMS), ambulante Methoden zur Diagnostik und

Behandlung von Schlafstörungen sowie kreative Therapien wie Kunst- und Musiktherapie, aber auch Yoga und Meditation beinhaltet. Unsere verschiedenen Therapieansätze sind darauf ausgerichtet, Ihr inneres Gleichgewicht wiederherzustellen und neue Verhaltens- und Gefühlsmuster zu entwickeln. Das besondere Konzept der Tagesklinik ermöglicht es Ihnen, tagsüber ein umfassendes ganzheitliches Therapiekonzept zu genießen und nachmittags dennoch Ihrem gewohnten Alltag nachzugehen.

In der CuraMed Tagesklinik Nürnberg bieten wir Ihnen eine vertrauensvolle und unterstützende therapeutische Umgebung, in der Sie die Möglichkeit haben, Ihr Leben im Sinne unseres Behandlungsmottos „Zeit für Veränderung“ freudvoller und erfolgreicher gestalten zu können. Wir stehen Ihnen mit einem multidisziplinären Team zur Seite und bieten ein modernes, wissenschaftlich fundiertes Behandlungsangebot, um Ihre therapeutischen Ziele gemeinsam zu erreichen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen erfolgreichen und angenehmen Aufenthalt in der CuraMed Tagesklinik Nürnberg.

Mit herzlichen Grüßen
Ihre Klinikleitung



INHALT

BEHANDLUNG & THERAPIE

Personalisiertes Behandlungskonzept	07
Behandlungsspektrum	10
Therapieangebote	12
Psychotherapeutische Gruppenangebote	14
Spezialtherapie	19
Bewegungstherapie	20
Behandlungsschwerpunkt: Depressionen	22
Neurostimulation bei Depressionen	24
Behandlungsschwerpunkt: Schlafstörungen	26
Intensivprogramm zur Behandlung von Schlafstörungen	30
Diagnostik und apparative Ausstattung	32
Aufbau und Ablauf der Behandlung	34

DIE KLINIK

Ambiente	36
Unser medizinisch-therapeutisches Team	38
Qualitätsmanagement	40
Warum Wir?	42

WICHTIGES RUND UM IHREN AUFENTHALT

Klinikstatus und Kostenübernahme	45
Kontakt und Anmeldung	46
Anreise	48
Die CuraMed Klinikgruppe	50



PERSONALISIERTES BEHANDLUNGSKONZEPT

Das von uns praktizierte bio-psycho-soziale Behandlungsmodell steht für die ganzheitliche Betrachtung und Behandlung einer Person – von der Biologie über die Psyche bis zum individuellen sozialen Umfeld.

Dadurch ist jeder Behandlungsplan individualisiert. Unser multiprofessionelles Team, bestehend aus Ärztinnen und Ärzten, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Pflegepersonal,

Kreativ- und Körpertherapeutinnen und -therapeuten schafft die Integration von einer Vielzahl an effektiven und innovativen Behandlungselementen.

Einzigartig an unserem Konzept ist das breitgefächerte Therapieangebot mit drei Einzeltherapiesitzungen pro Woche sowie die Behandlung mit hochmoderner Technik wie der Neurostimulation mittels rTMS.

Bio-Psycho-Soziales Behandlungsmodell

Die bio-psycho-soziale Behandlungsmethode vereint die Aspekte Gesundheit und Krankheit, Individualität und Einzigartigkeit sowie Leib und Seele unter einem Dach. Neben der Krankheitsgeschichte umfasst sie auch aktuelle körperliche und psychische Beschwerden und nimmt Bezug auf biografisch einschneidende Ereignisse sowie auf die aktuellen Lebensumstände wie etwa Beruf oder Beziehung. Charakteristisch ist, dass dabei sowohl Körper als auch Seele in der jeweiligen sozialen Umwelt betrachtet werden. In der Therapie geht es vor allem darum, Ressourcen zu erarbeiten, damit die Fähigkeit für das Empfinden von Freude und Glück wieder aktiviert wird und eine neue innere Grundhaltung entsteht. Auf diese Weise werden neue Kraftquellen erschlossen und eine positive Neuausrichtung von innerer Stärke gefestigt.

Vorgehensweise:

- Erarbeiten eines personalisierten Konzepts für erwünschte Veränderungen
- Verstehen ungünstig gewählter Lebensweisen
- Erarbeiten einer positiven Zukunftsvision
- Training zur Implementierung neuer Denkmuster und Handlungsweisen
- systemische Begleitung zur Festigung neuer hilfreicher Lebensweisen

GANZHEITLICHES THERAPIEKONZEPT

Das ganzheitliche Konzept unserer Tagesklinik beinhaltet als Ziel eine Herstellung des Gleichgewichtes zwischen psychischer und körperlicher Gesundheit sowie das allgemeine Wohlbefinden. Hierzu verfügen wir über vielseitige wissenschaftlich anerkannte sowie komplementärmedizinische Therapieformen. Aus dem bio-psycho-sozialen Behandlungsansatz ergibt sich dabei ein bewusst ganzheitlicher Anspruch. Aus dem Spektrum unseres klinikspezifischen Therapieprogramms wird ein personalisiertes Behandlungsprogramm zusammengestellt – sorgfältig angepasst an Persönlichkeit, soziales Umfeld, Biografie und Krankheitsbild. Einen Schwerpunkt bilden hier fundierte Gesprächs-, Körper und Kreativtherapien sowie Entspannungstherapie, die mit einer Unterstützung durch Medikamente einhergehen kann. Die jeweilige Kombination der

Therapiemodelle und Behandlungen wird personalisiert für jeden Patienten erstellt. Alle Behandlungen werden im Therapieverlauf überprüft und angepasst.

Was unsere Therapien auszeichnet:

- personalisierte Anpassung von Behandlungsform und Inhalt
- solide Vorbereitung auf die ambulante Weiterbehandlung
- modernste Technik zur Diagnostik und Therapie psychosomatischer und psychiatrischer Erkrankungen und Störungen
- Emotionsorientierte kreative Therapieverfahren wie Musik- und Kunsttherapie
- Sporttherapie und Förderung von körperlicher Aktivität

UNSER PFLEGEVERSTÄNDNIS

Gesundheit fördern, Leiden lindern

Sie als unsere Patientin oder unser Patient werden in der CuraMed Tagesklinik Nürnberg als Individuum herzlich angenommen - unser therapeutisches Team wird sich wertschätzend ihrer eigenen biographischen Geschichte widmen. Unsere Pflegekräfte sind qualifiziert und haben ein hohes Fachwissen, um Ihre Bedürfnisse bestmöglich zu erfüllen. Sie arbeiten eng mit dem ärztlichen Team zusammen, um Ihre Genesung zu unterstützen und Ihnen eine schnelle Rückkehr in den Alltag zu ermöglichen.

Kontinuierliche Begleitung

Zu Beginn Ihres Aufenthaltes besprechen Einzeltherapeut und Co-Therapeut die Ziele für die einzelnen Therapiemaßnahmen mit der Patientin oder dem Patienten. Die Therapeutinnen und Therapeuten pflegen während der gesamten

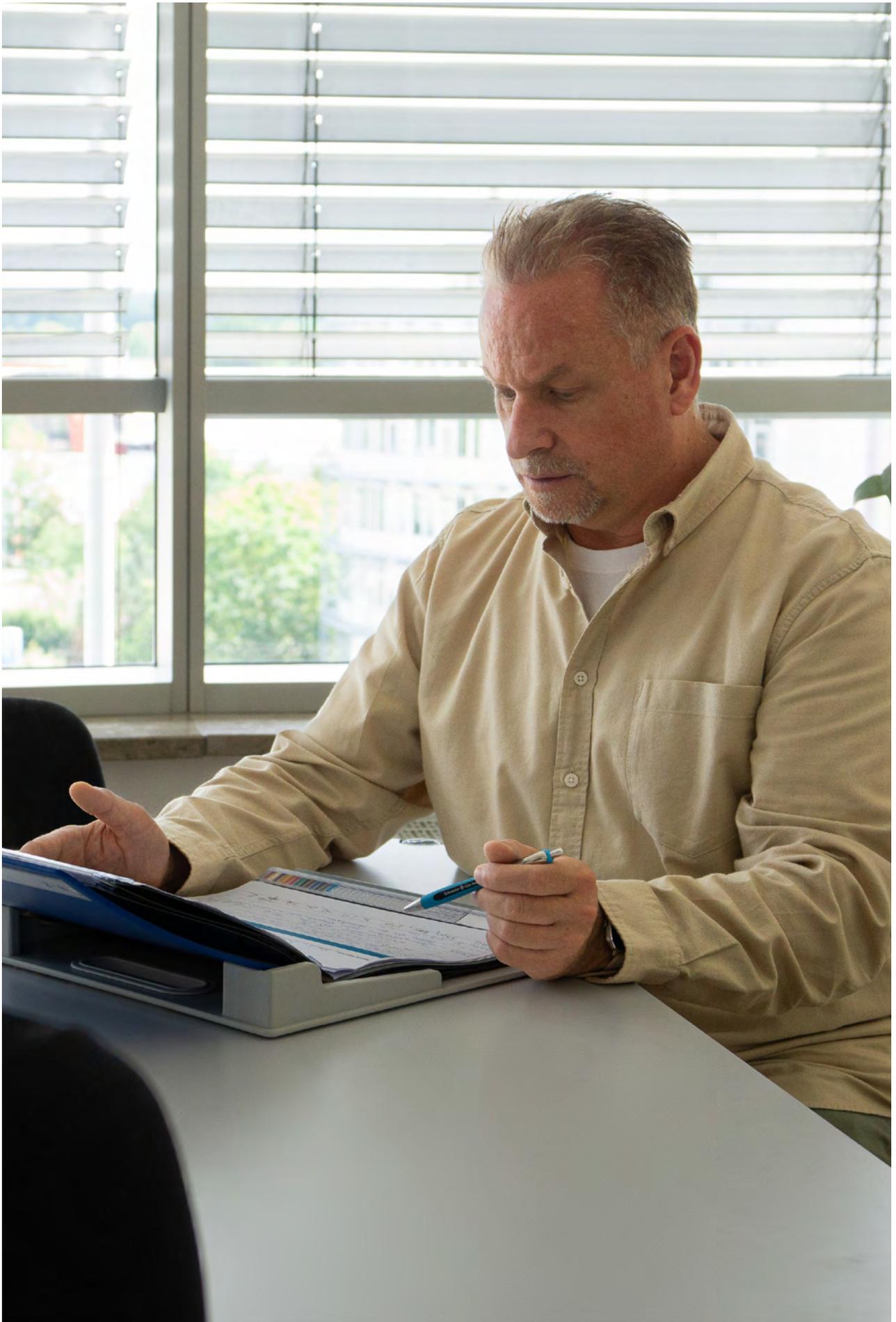
Therapiebehandlung einen engen Austausch untereinander. Zudem findet einmal pro Woche eine Visite zur Besprechung des Therapieverlaufs statt, an der alle an der Therapie unmittelbar beteiligten Mitarbeitenden anwesend sind.

Individuelle Krisenintervention

Auch in akuten Krisen ist unser Pflege team der erste Kontakt für die Patientinnen und Patienten. Das Pflege team leistet im Bedarfsfall persönliche und individuelle Unterstützung, um schwierige Situationen zu bewältigen.

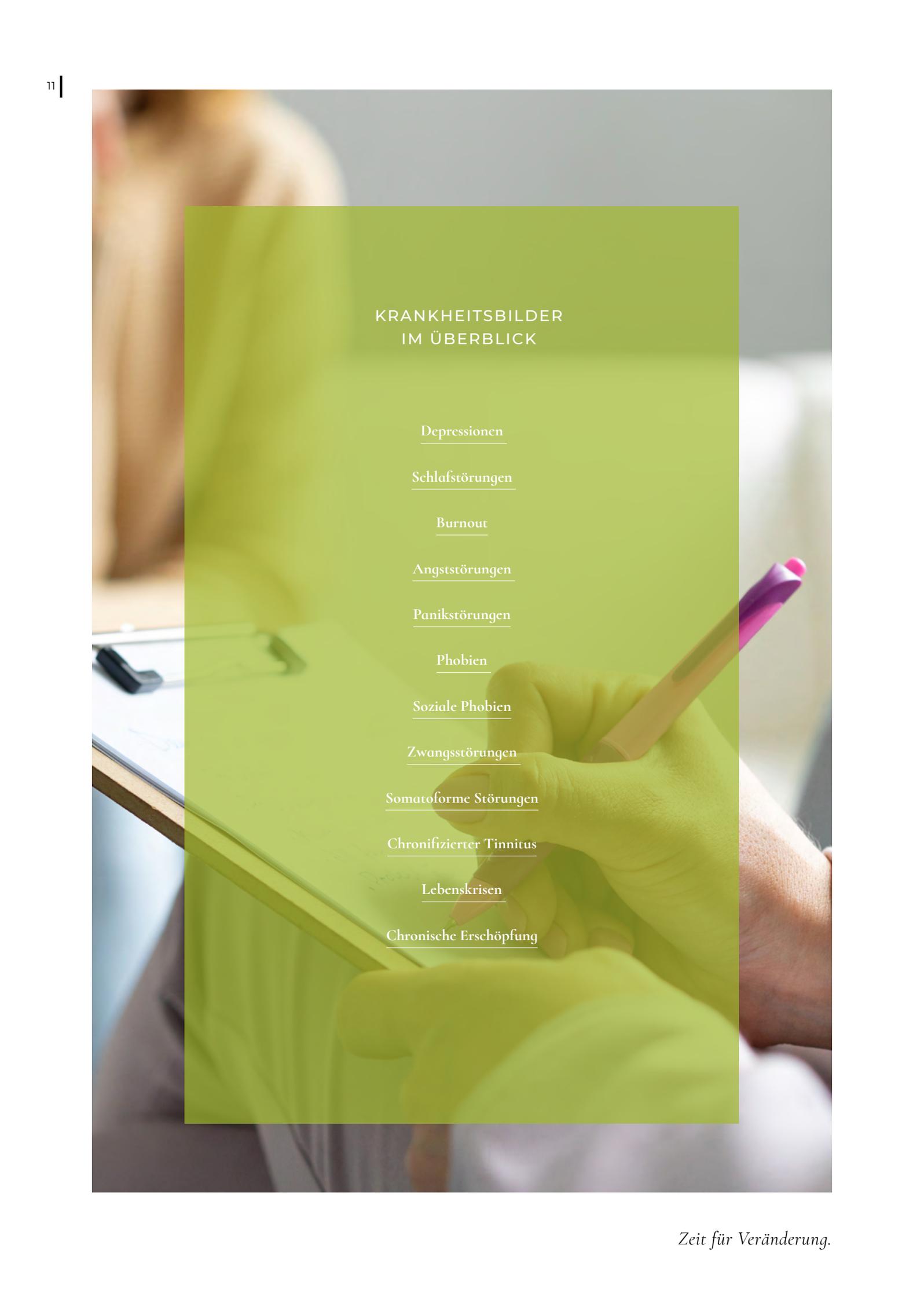
Co-Therapie

Unsere examinierten Pflegekräfte erweitern unser Therapieprogramm durch co-therapeutische Einzelgespräche und co-therapeutische Gruppenangebote in den Bereichen Genussgruppe, Achtsamkeit, Entspannung und Kompetenztraining.



BEHANDLUNGS- SPEKTRUM

Unser Behandlungsspektrum umfasst eine Vielzahl psychosomatischer Einschränkungen und Krankheiten. Hierzu bieten wir jeweils eine große Bandbreite wissenschaftlich anerkannter Therapieformen, um Ihre Gesundheit wiederherzustellen.



KRANKHEITSBILDER
IM ÜBERBLICK

Depressionen

Schlafstörungen

Burnout

Angststörungen

Panikstörungen

Phobien

Soziale Phobien

Zwangsstörungen

Somatoforme Störungen

Chronifizierter Tinnitus

Lebenskrisen

Chronische Erschöpfung

THERAPIEANGEBOTE

Psychotherapie

In unserer Tagesklinik stehen unseren Patientinnen und Patienten drei Therapiesitzungen pro Woche zur Verfügung, die speziell auf ihre individuellen Störungen ausgerichtet sind. Unsere Spezialisierung liegt dabei auf der Verhaltens- und tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie, Psychoanalyse und kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I).

Was kann eine Psychotherapie leisten?

Die meisten psychischen Störungen werden psychotherapeutisch behandelt. Das Ziel ist dabei immer eine gezielte Behandlung der Beschwerden und die Befähigung der Patientinnen und Patienten, möglichst uneingeschränkt am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und ihren Alltagsaufgaben nachzugehen sowie ihr Wohlbefinden zu optimieren. Dabei werden wir Ihre aktuellen Beschwerden genauer untersuchen und mit Ihnen einen Plan erstellen, in dem Sie Ihre Ziele beschreiben können, die Sie während der Behandlung in der Tagesklinik und darüber hinaus erreichen wollen.

Wenn Sie über aktuelle, aber auch über lang zurückliegende Konflikte und Ereignisse sprechen wollen, helfen wir Ihnen, diese aufzuarbeiten und möglichst weitgehend zu lösen. Sie sollen deutlich gestärkt aus der Therapie hervorgehen, um das Rückfallrisiko zu minimieren und das Entstehen neuer Störungen und Krankheiten zu vermeiden. Sie sollen das Leben gesund genießen können.

Was gehört zu einer Psychotherapie?

Jede Psychotherapie orientiert sich bezüglich der Behandlungsmethoden individuell an Ihnen, unseren Patientinnen und Patienten.

Eine psychotherapeutische Fachbehandlung umfasst je nach Indikation schwerpunktmäßig:

- eine psychodynamisch orientierte oder verhaltenstherapeutische Einzelbehandlung
- psychodynamische, psychoedukative und verhaltenstherapeutische Gruppentherapien
- kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie in der Gruppe
- das Trainieren der sozialen Kompetenz sowie der Kommunikation
- Schematherapie
- Ressourcenaktivierung und Resilienztraining

Wichtig ist uns, dass in der CuraMed Tagesklinik Nürnberg ausschließlich wissenschaftlich evaluierte Therapien eingesetzt werden. Die Behandlung aller psychischen und psychosomatischen Krankheitsbilder erfolgt nach einem mehrdimensionalen und personalisierten Behandlungskonzept. Die Basis ist dabei immer der sogenannte Goldstandard der aktuellen Leitlinien der entsprechenden Fachgesellschaften (z. B. DGPPN, DGPM, DGN, DGSM, DGKN) mit Fokus auf dem darin jeweils formulierten psychotherapeutischen und psychosomatischen Ansatz.

Die psychotherapeutische Behandlung wird bei uns ausschließlich durch psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten (approbiert oder in fortgeschrittener Ausbildung) oder entsprechend qualifizierte ärztliche Psychotherapeutinnen und -therapeuten durchgeführt. In den meisten Fällen erwarten Sie in kurzen Abständen mehrere Einzelgespräche, aber auch zusätzliche Gruppentherapien.



PSYCHOTHERAPEUTISCHE GRUPPENANGEBOTE

Chefarztgruppe

In unserer Chefarztgruppe bieten wir einen geschützten Raum, um Themen wie Depression, Burnout, Angst, Schlaf, bipolare Störungen, Tinnitus, aber auch Narzissmus, toxische Beziehung, ADHS, Hypersensibilität und andere Themen rund um die Psyche zu bearbeiten. Die Gruppe unterstützt die Teilnehmenden dabei, ein tieferes Verständnis ihrer emotionalen, geistigen und körperlichen Symptome zu entwickeln. Durch Austausch, psychotherapeutische Techniken und praktische Übungen fördern wir Selbstreflexion, emotionale Stabilität und Resilienz. Der Fokus liegt auf der Bewältigung von Stressfaktoren und der Entwicklung gesunder Bewältigungsstrategien für den Alltag sowie Selbstoptimierung.

Genussgruppe

Das Ziel der Genussgruppe ist die Steigerung positiven Erlebens durch gezielte Schulung und Sensibilisierung der Sinneswahrnehmung in den Bereichen Schmecken, Riechen, Sehen, Hören und Tasten. Durch konkrete Wahrnehmungsübungen werden die fünf Sinne wiederentdeckt bzw. sensibilisiert und somit ein Perspektivenwechsel in Richtung positives Erleben und Stärkung der gesunden Anteile ermöglicht.

In mehreren aufeinanderfolgenden Gruppensitzungen, bei denen der Fokus jeweils auf einen Sinn gerichtet ist, werden durch den Einsatz angenehmer Sinnesreize in Verbindung mit persönlichen positiven Erinnerungen und Erfahrungen der Patientinnen und Patienten die eigene Genussfähigkeit erhöht und die Psyche gestärkt.

Interaktionelle Gruppe

Die interaktionelle Gruppe ist ein zentrales therapeutisches Element unseres Behandlungsprogramms und findet in der Regel zweimal wöchentlich statt. In einem sicheren, professionell geleiteten Rahmen haben alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, eigene Themen einzubringen und ihre Denk- und Verhaltensmuster im

Umgang mit sich selbst sowie mit anderen Menschen zu reflektieren. Die Gruppe und der Leiter bzw. die Leiterin unterstützen insbesondere dabei, intrapsychische und zwischenmenschliche Dynamiken besser zu verstehen, soziale Fähigkeiten zu stärken und die Emotionsregulation zu fördern. Durch Austausch, Rückmeldungen und die Gewinnung neuer Perspektiven und Einsichten kann jede und jeder von der interaktionellen Gruppentherapie profitieren.

Persönliche Entwicklungen werden angestoßen, die weit über die Gruppe hinausreichen und zu einem gesundheitsfördernden Umgang mit der eigenen Person ebenso wie zur Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen beitragen können.

Resilienztraining

Resilienz steht für unsere psychische Widerstands- und Anpassungsfähigkeit. Es handelt sich um die Fähigkeit, schwierige Zeiten, Krisen und Herausforderungen zu meistern und dabei psychisch gesund zu bleiben. Resiliente Menschen sind gegenüber Frustration sowie Stress widerstandsfähiger und bewahren ihre Handlungsfähigkeit, selbst dann, wenn die Umstände schwierig und sehr belastend sind. Psychische Widerstandskraft unterstützt Sie nicht nur, Krisen zu meistern, sondern bestenfalls sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen und daran zu wachsen.

Wie das funktionieren kann und wie sie ihre Resilienz im Leben stärken, bekommen sie im Resilienztraining vermittelt. Sie lernen ihren Stressbelastungen im Alltag kennen und wie sie ihre Ressourcen zur Bewältigung stärken, die auf ihre Gesundheit ausgerichtet sind.

Das Resilienztraining unterstützt Sie, schwierige Situationen zu akzeptieren, trotz widriger Umstände optimistisch zu bleiben, Ihre Selbstwirksamkeit zu entwickeln sowie lösungs- und zukunftsorientiert zu denken und zu handeln.



Schematherapie-Gruppe

Die Schematherapie wurde von Jeffrey Young als eine Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie konzipiert und integriert auf sehr gelungene Weise Elemente weiterer, vor allem emotionsaktivierender Therapieverfahren (z. B. Gestalttherapie, Tiefenpsychologie etc.). Als empirisch sehr gut belegte Methode legt die Schematherapie den Fokus auf ungünstige Verhaltensmuster (Schemata), die insbesondere in der Kindheit erworben wurden und später im Erwachsenenalter zu Problemen führen können.

Auf Grundlage der Annahme zentraler menschlichen Grundbedürfnisse ist es das Ziel der Therapie, die Achtsamkeit für das eigene emotionale Erleben zu erhöhen und Fähigkeiten zu erlernen, sich als gesunde Erwachsene adäquat und wohlwollend für die Erfüllung dieser Grundbedürfnisse einzusetzen.

Im Rahmen der Schematherapie-Gruppe werden die wichtigsten schematherapeutischen Grundlagen vermittelt und mittels zentraler Techniken dieses Ansatzes (Stuhlübungen, Imaginationen etc.) erfahrbar gemacht. Die Patientinnen und Patienten lernen in einer geschützten Atmosphäre schrittweise, ihre zentralen, dysfunktionalen Lebensmuster (Schemata) und die daraus resultierenden Reaktionsmuster (Modi) zu verstehen, ihre frühere Notwendigkeit als Anpassung an die Umwelt anzuerkennen und erste Schritte in Richtung einer Veränderung zu funktionalem, d.h. die psychische Gesundheit förderndem Erleben und Verhalten umzusetzen.

Schlafschule

In unserer Schlaftherapie-Gruppe unter der Leitung von Frau Prof. (TH Nürnberg) Dr. med. Knejinja Richter unterstützen wir Menschen, die unter Schlafstörungen leiden, ihren natürlichen Schlafrhythmus wiederzufinden. Durch gezielte Techniken, wie Entspannungsübungen, kognitive Verhaltenstherapie und achtsame Schlafrituale, helfen wir Ihnen, die Ursachen Ihrer Schlafprobleme zu erkennen und nachhaltig zu bewältigen.

Die Gruppe bietet einen sicheren Raum, in dem Erfahrungen ausgetauscht und gemeinsam neue Strategien



entwickelt werden können. Unser Ziel ist es, nicht nur den Schlaf zu verbessern, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität zu steigern.

Kommen Sie mit auf die Reise zu einer erholsamen Nacht und einem ausgeruhten Start in den Tag!

Die Inhalte der Schlafschule orientieren sich an folgenden Büchern:

- Ausgeschlafen und mental Stark (Kösel Verlag 2024)
- Schlafen Sie gut! Ihr Schlafprogramm für aufgeweckte Tage und erholsame Nächte (Trias Verlag, 2015)



Tiefenpsychologisch-interaktionelle Gruppe

Unsere Gruppen bestehen grundsätzlich aus Mitgliedern mit unterschiedlichen Beschwerden. Die Zusammensetzung der Gruppen kann sich durch Aufnahmen und Entlassungen ändern.

Psychotherapie in einer Gruppe ist nicht „weniger“ als eine Einzeltherapie, sie ist nur „anders“. Die Gruppe als solche erzielt Effekte, die über die Möglichkeiten einer Einzeltherapie hinausgehen und sie bestenfalls schlüssig ergänzen. Die Gruppenleitung wird Ihnen dabei helfen, die Prozesse besser zu verstehen, so dass jeder seinen Nutzen daraus ziehen kann. Zusammen mit anderen Patientinnen und Patienten werden hier in einem themenoffenen Setting persönliche wichtige Aspekte besprochen mit dem Ziel,

sich mit Problemen auseinanderzusetzen, die durch die unmittelbare Begegnung entstehen. Die Gruppenmitglieder helfen einander über Rückmeldungen, Erfahrungsaustausch oder auch Kritik. Solidarisch werden die Gemeinsamkeiten des Erlebens betont, aber auch die Individualität und Unterschiedlichkeit herausgearbeitet. Dabei erweist sich das Verhalten des Einzelnen und seine Beziehungen zu anderen Gruppenteilnehmern häufig als repräsentativ für das Beziehungsverhalten außerhalb der Klinik, beispielsweise am Arbeitsplatz oder in der Familie. Daher bietet die Gruppe jedem Teilnehmenden die Möglichkeit, sich mit Symptomen und Beschwerden, die als Folge von Beziehungsproblemen auftreten können, auseinanderzusetzen.



SPEZIALTHERAPIE

Viele psychische Störungen – allen voran Angststörungen – haben eine Ursache: Stress. Entsprechend sind verschiedene Entspannungsverfahren aus Ihrem Behandlungsplan in der Tagesklinik Nürnberg nicht wegzudenken. Mittels Achtsamkeitspraktiken können bewährte psychotherapeutische Ansätze modifiziert und ergänzt werden. In unserer Tagesklinik werden als Spezialtherapien Meditation, Atemtherapie, Achtsamkeitstraining und Kreativtherapie als wichtiges nonverbales Verfahren angeboten.

Meditation

Atemübungen (Pranayama), Sinneswahrnehmung, Achtsamkeit und Konzentration ebnen den Weg zur Meditationserfahrung. Beim Meditieren geht es darum innezuhalten, den Geist zur Ruhe zu bringen und im Hier und Jetzt anzukommen. Meditation hilft dabei, Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen und sie aus einer gewissen Distanz wertfrei zu betrachten, weder ins Grübeln zu kommen noch sich mit sich mit ihnen zu identifizieren. Sie lernen ihre Aufmerksamkeit zu bündeln, sich zu zentrieren, statt sich in Gedanken zu verlieren. Dieses „Gewahrsein“ hilft uns, in einen Zustand der Akzeptanz zu kommen und Selbstmitgefühl und Mitgefühl für Andere zu kultivieren.

Atemtherapie

Die Atmung spielt eine zentrale Rolle im Gesamtsystem des Menschen und ist die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Wie wir atmen hat entscheidenden Einfluss auf unseren Körper und unsere Psyche. Die Wirkung erklärt sich über die Reaktion des zentralen Nervensystems auf den Atem, dem Sympathikus und Parasympathikus. Die Atemübungen, die in der Therapie geübt werden, unterstützen den Körper zu einer natürlichen und gesunden Atmung zu finden und sich den positiven Einfluss des Atems auf die Psyche nutzbar zu machen. Eine bewusste Atemwahrnehmung und Atemlenkung hilft zu einem äußeren und inneren Wohlfühlen zu kommen, Energieblockaden zu lösen, die Lebensenergie zu steigern und in Balance zu halten.

Achtsamkeitstraining

Die ursprünglich aus dem Buddhismus stammende Achtsamkeitslehre ist inzwischen in unsere westliche Kultur eingezogen. Als therapeutische Methode haben wir das Trainieren innerer Achtsamkeit von Jon Kabat-Zinn eingeführt. Zusammenhänge zwischen Geist und Körper können Sie im Rahmen dieser therapeutischen Ansätze direkt selbst erfahren. Ziel ist eine Schulung Ihrer Aufmerksamkeit, eine verbesserte Körperwahrnehmung sowie das Erkennen gewohnheitsmäßiger Verhaltensweisen im Umgang mit Stress und schwierigen Situationen.

Kreativtherapie

Die ganzheitliche Ausrichtung unserer Tagesklinik beinhaltet auch ein tiefenpsychologisch fundiertes kunsttherapeutisches Angebot. Im sicheren Setting der Einzel- und Kleingruppentherapie können eigene Themen bildlich zum Ausdruck gebracht werden. Die non-direktiv angelegte Behandlungsförm richtet sich individuell nach Ihren Bedürfnissen. Sie können die Kunsttherapie nutzen um Zugang zu inneren Bildern zu finden, um Themen aus der Gesprächspsychotherapie bildlich weiter zu bearbeiten oder um sinnlich ästhetische Erfahrungen zu machen. Das therapeutisch begleitete Arbeiten in konzentriert ruhiger Atmosphäre wird durch die unterschiedlichen Perspektiven der Teilnehmenden in einer gemeinsamen Nachbesprechung bereichert. Der darüber entstehende Austausch eröffnet schwingungsfähige Resonanzräume, die das Gefühl der Verbundenheit stärken. Aktivierung von Ressourcen, Reduktion von Stress und Ängsten, Förderung der emotionalen Selbstwahrnehmung und Ausdruckskraft, Erfahrung von Selbstwirksamkeit, Stärkung der Mentalisierungsfähigkeit stehen im Fokus um neue Handlungsspielräume zu eröffnen.

BEWEGUNGSTHERAPIE

Körper und Geist sind ein interagierendes Team, das unmittelbar zusammenwirkt. Bewegungsangebote wie Yoga und Fitness ergänzen deshalb konsequent unsere klassischen psychotherapeutischen Maßnahmen. So fördern wir auch Ihre körperliche Gesundheit – und vor allem Ihre Verbindung von Körper, Psyche und Geist.

Yoga

In diesem Gruppenangebot werden Elemente der klassischen Yoga-Tiefenentspannung, Atemtechniken und Körperübungen für alle größeren Muskelgruppen vereint. Ziel ist allgemein die Lösung größerer Anspannungen, die Entwicklung eines natürlichen Atemmusters, die Lockerung, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, die Verbesserung der Beweglichkeit und der Körperwahrnehmung sowie ein insgesamt verbessertes Körpergefühl. Antriebsschwäche und Energiemangel können dadurch wirkungsvoll gelindert werden. Ein weiterer therapeutischer Ansatz im Yoga ist, sich selbst bzw. seine Problematiken zu erkennen, ohne sich direkt mit den Unzulänglichkeiten konfrontiert zu sehen. Als Patientin oder Patient spüren Sie Ihre inneren Reserven und lernen, diese zu erweitern und zu nutzen.

Fitness

Unsere Fitness-Kurse verfolgen den Ansatz, durch Low-Impact-Fitness Patientinnen und Patienten (wieder) in Bewegung zu bringen. Sich selbst (wieder) zu spüren und die positive Wirkung von Sport auf die Psyche stellt einen wesentlichen Aspekt dar. Das Gruppenerlebnis fördert dabei die eigene Motivation. Ob Tabata oder Zirkeltraining,

Kraft-Ausdauer-Kurse mit dem eigenen Körpergewicht, mit Tubes, Kleingewichten bis zu einfachen Aerobic-Einheiten und ganzen Pilatesstunden bietet die CuraMed Tagesklinik Nürnberg eine umfangreiche Fitness-Palette, die alle Teilnehmenden auf dem persönlichen Fitness-Level abholt. Und sie eröffnet eine Perspektive, welche Art der Bewegung mir als Patientin oder Patient persönlich und auch in Zukunft Freude macht.

Qigong

In den fließenden Bewegungen des Qigong schulen wir unsere Patientinnen und Patienten in Selbstwahrnehmung und entdecken Achtsamkeit. Dabei profitieren sie vom Know-How des Trainers und den Erfahrungen vieler Jahrhunderte. In den Qigong Gruppenkursen üben wir Grundlagen: die Führung der Bewegung und des Atems und darüber hinaus die Führung des Geistes. Kurze theoretische Exkurse schaffen zudem eine Wissens- und Verständnis-Basis. In wechselnden Übungsfolgen des bewegten Qigong (Dong Gong) finden wir unsere Mitte und richten den Blick dabei bewusst nach innen. Viele Patientinnen und Patienten integrieren Qigong dann auch dauerhaft in ihren Alltag.





BEHANDLUNGSSCHWERPUNKT: DEPRESSIONEN

Depressive Erkrankungen

Anhaltende Veränderungen in Stimmung und Antrieb sowie eine reduzierte Fähigkeit, Freude zu empfinden (Anhedonie), sind häufige Anzeichen einer Depression. Typischerweise ist die Wahrnehmung der eigenen Person, der Umwelt und der Zukunft durch eine negative Perspektive geprägt. Zusätzlich können Symptome wie Störungen der Aufmerksamkeit, des Gedächtnisses und der Konzentration, Schlafprobleme, vermindertes sexuelles Verlangen, Veränderungen im Appetit und Gewicht sowie Suizidgedanken auftreten. Depressionen manifestieren sich möglicherweise als einzelne Episode, können aber auch wiederkehrend oder abwechselnd mit manischen oder hypomanischen Phasen auftreten (bipolare Störung).

Behandlung von depressiven Erkrankungen

In der CuraMed Tagesklinik Nürnberg legen wir Wert auf einen individuellen und ganzheitlichen Behandlungsansatz. Zunächst führen wir eine umfassende interdisziplinäre Diagnostik durch, die sowohl psychische als auch internistische Aspekte einschließt. Auf dieser Basis entwickeln wir gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten ein individuelles Krankheitsmodell, das sowohl akute und chronische Auslöser als auch biografische Faktoren und Konflikte (Stressoren) sowie Persönlichkeitsmerkmale berücksichtigt. Unser multimodales psychosomatisches Behandlungskonzept kombiniert bewährte Therapien mit innovativen Methoden, basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnissen. Unsere Patientinnen und Patienten nehmen nicht nur an intensiver Einzeltherapie teil, sondern auch an vielfältigen Gruppentherapieangeboten. Ergänzend bieten wir spezifische Entspannungs- und Bewegungsprogramme sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting an. Bei Bedarf setzen wir auch schematherapeutische und metakognitive Techniken ein. Auf Wunsch kann die Behandlung durch eine maßgeschneiderte psychopharmakologische Therapie ergänzt werden.

Unsere besondere Spezialisierung in der Behandlung depressiver Erkrankungen beinhaltet eine hochfrequente Psychotherapie mit drei Einzelsitzungen pro Woche, jeweils mit einer Dauer von 50 Minuten. Nach Indikation kann zusätzlich eine rTMS (repetitive transkranielle Magnetstimulation) und Lichttherapie durchgeführt werden. Die rTMS wird an 15 aufeinanderfolgenden Tagen täglich angewendet.

rTMS ist ein evidenzbasiertes und sehr schonendes Therapieverfahren. Auf Anfrage ist rTMS auch im ambulanten Setting möglich.



Personalisierter Therapieplan

Abhängig von Ihrer Diagnose stellen unsere Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten zusammen mit Ihnen einen individuellen Therapieplan auf. Er besteht aus einer gezielt für Sie festgelegten Kombination verschiedener Behandlungseinheiten.

CURAMED Tagesklinik Nürnberg					
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 Uhr	Wochenstart Gruppe	Daily Start Gruppe	Daily Start Gruppe	Daily Start Gruppe	Daily Start Gruppe
9.00 Uhr		Arztvisite	Kunsttherapie Einzel	Kunsttherapie Gruppe	Interaktionale Gruppe
9.30 Uhr	Achtsamkeit und Meditation Gruppe	Fitness Einzel			
10.00 Uhr		Lichttherapie	Lichttherapie		Fitness Gruppe
10.30 Uhr	Ressourcengruppe	Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie	Outdoor Gruppe		Lichttherapie
11.00 Uhr			Workbook	Psychologisches Einzelgespräch	
11.30 Uhr	Psychologisches Einzelgespräch	Achtsamkeit und Meditation Gruppe	Psychoedukationsgruppe	Soziales Kompetenztraining Gruppe	
12.00 Uhr					
12.30-13.30 Uhr	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13.30 Uhr	Stretch- und Relax-Gruppe	Atemmeditation Gruppe	Genussgruppe	Chefarzt-psychotherapie Gruppe	Atemmeditation Gruppe
14.00 Uhr					
14.30 Uhr	Interaktionale Gruppe	Workbook	Psychologisches Einzelgespräch	Qi Gong Gruppe	Stressmanagement
15.00 Uhr					
15.30 Uhr	rTMS	rTMS	rTMS	rTMS	rTMS
16.00 Uhr	Alltagstransfer	Bezugspflege Gespräch	Alltagstransfer	Arztvisite	Wochenausklang Gruppe
16.30 Uhr	Tagesabschluss-gruppe	Tagesabschluss-gruppe	Tagesabschluss-gruppe	Tagesabschluss-gruppe	

Exemplarischer Therapieplan bei der Behandlung von Depressionen

NEUROSTIMULATION BEI DEPRESSIONEN

Repetitive transkranielle Magnetstimulation

Die repetitive transkranielle Magnetstimulation (rTMS) ist ein innovatives Behandlungsverfahren, das unterstützend zu Psychotherapie und Medikamenten bei Depressionen und anderen psychischen Störungen hilfreich sein kann. Dabei werden mittels Magnetspule verschiedene Areale im Gehirn aktiviert. Das Verfahren ist gut verträglich und absolut schmerzfrei. Sie sitzen dabei in einem Sessel und sind komplett wach.

Was bewirkt rTMS?

Im Rahmen der repetitiven transkraniellen Magnetstimulation (rTMS) wird der Stirnbereich nach einer manuellen Ausmessung unter Einsatz einer Magnetspule gezielt schonend mit Magnetfeldern stimuliert. Diese Magnetimpulse können die aus der Balance geratene Hirnaktivität positiv beeinflussen, die Stimmung verbessern und kreisende Gedanken deutlich reduzieren.

Ist die Wirkung von rTMS erwiesen?

In den wissenschaftlichen Leitlinien zur Behandlung von Depressionen wird die Methode empfohlen. Es gibt inzwischen mehrere Studien, in denen sowohl die Effizienz als auch die Sicherheit des Verfahrens belegt werden.

rTMS in Kombination mit Psychotherapie

Die Kombination von repetitiver transkranieller Magnetstimulation und Psychotherapie wird zunehmend als eine vielversprechende Behandlungsstrategie angesehen, insbesondere bei affektiven Störungen wie Depressionen. Dabei können beispielsweise die Synergien der neurobiologischen Effekte durch rTMS und der kognitiven Prozesse durch die Psychotherapie zu besseren Ergebnissen führen. In der CuraMed Tagesklinik Nürnberg wird die Behandlung stets präzise auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten abgestimmt.





Lichttherapie

In der CuraMed Tagesklinik Nürnberg wird die Lichttherapie als integraler Bestandteil des Behandlungsplans eingesetzt. Zahlreiche Studien belegen die nachweislich positive Wirkung der Lichttherapie bei Depressionen, Burnout, Schlafstörungen, Essstörungen und Migräne.

Unser Hormonhaushalt wird maßgeblich durch die Menge und Intensität des Sonnenlichts beeinflusst. Insbesondere in den lichtarmen Wintermonaten und in nordischen Regionen kann ein Mangel an Tageslicht bei empfindlichen Personen zu einer unzureichenden Produktion von Serotonin und Melatonin führen. Dies wiederum kann zu Müdigkeit, verminderter Energie und Stimmungsschwankungen führen. Die gezielte Behandlung mit hellem Licht kann die Konzentration von Serotonin effektiv erhöhen. Während der Behandlung können Sie entspannt Tee trinken, lesen oder andere ruhige Aktivitäten ausüben. Unsere Erfahrungen zeigen, dass die positive Wirkung der Lichttherapie bereits nach wenigen Tagen ohne Nebenwirkungen eintritt.

Wie oft muss man zur rTMS?

Die Magnetstimulation sollte über drei Wochen wiederholt (repetitiv) – bestenfalls von Montag bis Freitag – jeweils zwischen drei und zwanzig Minuten durchgeführt werden. Die meisten Patientinnen und Patienten merken eine Verbesserung nach 2-3 Wochen. Vertragen Sie die Behandlung gut, kann sie bis zu sechs Wochen lang durchgeführt werden.

Bei welchen Störungen ist rTMS erfolgversprechend?

Zahlreiche Studien kamen zum gleichen Ergebnis: Bei vielen psychischen und neurologischen Störungen verändern sich im Gegensatz zu gesunden Menschen im Gehirn biochemische Prozesse. Hier kann die repetitive transkranielle Magnetstimulation helfen. Sie hat sich bei uns unter anderem besonders bei Depressionen als geeignete Therapie erwiesen.

BEHANDLUNGSSCHWERPUNKT: SCHLAFSTÖRUNGEN

Die Behandlung von Schlafstörungen ist einer der Schwerpunkte der CuraMed Tagesklinik Nürnberg. Wenn Sie unter Schlafproblemen leiden, finden Sie bei uns die beste Betreuung: Unsere Chefärztin, Prof. (TH Nürnberg) Priv.-Doz. Dr. med. Knejinja Richter, ist eine der führenden Expertinnen für Schlafmedizin in Deutschland.

Mit über zwanzig Jahren Erfahrung behandelt sie erfolgreich Menschen mit Schlafstörungen und verschiedenen psychischen Erkrankungen. Frau Prof. Richter ist spezialisiert auf die Diagnose und Behandlung von Schlafproblemen wie Insomnie, Schlafstörungen bei Schichtarbeit, das Restless-Legs-Syndrom (RLS), Hypersomnie, Narkolepsie, Schlafwandeln und sämtliche Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen. Zusätzlich leitet sie das Wissenschaftliche Komitee der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin.

Abgesehen von ihrer klinischen Tätigkeit ist sie als Professorin für Medizin an der Technischen Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm verantwortlich für die Forschungsgruppe „Kompetenzgruppe Schlafberatung Online“ am Institut für E-Beratung. Dort konzentriert sie sich auf die Themen Digitalisierung und psychische Gesundheit, insbesondere im Bereich Schlaf.

Darüber hinaus ist Frau Prof. Richter Autorin von über 100 wissenschaftlichen Veröffentlichungen.

Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, begleitet Sie Frau Prof. Richter und das Team der CuraMed Tagesklinik Nürnberg von der Anamnese über die Diagnose bis hin zur Behandlung umfassend.



**Prof. (TH Nürnberg) Priv.-Doz.
Dr.med. MHBA Knejinja Richter**
Chefärztin

Fachärztin für Psychiatrie und
Psychotherapie, Schlafmedizin



Ambulantes Schlaflabor

Zur Behandlung von Schlafstörungen verfügt die CuraMed Tagesklinik Nürnberg über eine Schlafambulanz. Mithilfe unserer ambulanten Schlafdiagnostik lässt sich das Schlafverhalten präzise analysieren, ohne dass die Patientinnen und Patienten ihre gewöhnliche Schlafsituation verlassen.

Dafür kommen vor allem Aktimetrie und Polysomnographie zum Einsatz. Unter Aktimetrie versteht man ein Smartwatch-ähnliches Armband, das z. B. die Bewegungsaktivität misst. Für die Polysomnographie werden

Elektroden am Körper angebracht, sodass verschiedene Schlafparameter aufgezeichnet werden.

Aufgrund der Tatsache, dass die Patientinnen und Patienten sich zum Zeitpunkt der Messung in ihrer gewöhnlichen Umgebung befinden, kann eine genaue Diagnostik des natürlichen Schlafmusters erfolgen.

Bei Bedarf kommen auch weitere apparative Diagnoseverfahren wie Blutlabor, Elektroenzephalographie oder Neurophysiologie zum Einsatz.



Welche Ursachen stecken hinter Schlafstörungen?

Es gibt sehr viele Ursachen für Schlafstörungen, die so individuell sein können, wie die Menschen, die unter den Schlafproblemen leiden. Neben Stress am Tag können auch Medikamente, ein unregelmäßiger Tagesablauf, Schichtarbeit oder Eisenmangel unruhige Nächte verursachen. Aber auch körperliche, genetische und psychische Erkrankungen oder übermäßig viele Suchtmittel wie Alkohol und Drogen können den Schlaf stören. Alle Ursachen der Schlafstörungen haben etwas Gemeinsames: Sie verursachen innere Anspannung und Wachsamkeit in der Nacht, sodass die Erholbarkeit des Schlafes durch lange Einschlafzeiten und häufiges Erwachen deutlich gestört ist.

Welche Folgen haben dauerhafte Schlafstörungen?

Wer immer wieder zu wenig oder schlecht schläft, ist nicht nur tagsüber erschöpft und wenig leistungsfähig, sondern schwächt auch sein Immunsystem. Eine deutlich verminderte Stressresistenz wird noch verstärkt durch die allabendliche Angst, wieder nicht schlafen zu können – ein Teufelskreis! Und das ist nicht alles. Chronische Schlafstörungen können zu Depressionen führen und sind Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch die dauerhafte Einnahme von Schlafmitteln kann ernste Gesundheitsgefährdungen nach sich ziehen. Nehmen Sie dauerhafte Schlafprobleme deshalb nicht auf die leichte Schulter und lassen Sie sich professionell helfen.

Wie werden Schlafstörungen diagnostiziert?

Es gibt viele verschiedene Schlafstörungen. Zunächst müssen wir also Ihre Schlafstörung diagnostizieren und die Ursachen ermitteln. Am Aufnahmetag führt unser Personal eine umfassende Untersuchung durch, die eine ausführliche schlafmedizinische Anamnese im Sinne der Erfassung des Schlafverhaltens der Patientin oder des

Patienten beinhaltet. Ziel dieser Untersuchung ist es, sowohl psychische als auch mögliche körperliche Gesundheitsprobleme zu diagnostizieren.

Der Patientin oder dem Patienten werden Aufklärungsbögen bezüglich des Untersuchungsablaufs ausgehändigt, ebenso wie Schlafprotokolle.

Anhand der Antworten wird ein individuelles Schlafprofil erstellt und es werden ganz konkrete Vorschläge für die schonende Veränderung des Schlafverhaltens zuhause besprochen und empfohlen. Nach erfolgter Diagnostik klären wir in einem ausführlichen Gespräch die Art der Schlafstörung, begleitende Beschwerden sowie Auslöser und Hintergründe der Störung unter Beachtung körperlicher Ursachen oder Vorerkrankungen.

Wie werden Schlafstörungen behandelt?

In der CuraMed Tagesklinik Nürnberg werden speziell auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten angepasste Behandlungsmethoden eingesetzt. Dazu gehört unter anderem eine spezielle Schlafgruppe, die von der Chefärztin Frau Prof. Richter geleitet wird. Auch schlaffördernde Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation, Achtsamkeit und progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR) sowie drei Einheiten kognitiver Verhaltenstherapie in der Woche tragen maßgeblich zum Behandlungserfolg bei.

Handelt es sich um eine Insomnie, also einen Schlafmangel, der durch Einschlaf-, Durchschlafstörungen oder frühes Erwachen entsteht, empfehlen wir eine evidenzbasierte und damit wissenschaftlich belegte kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) in Form von vier bis sechs therapeutischen Terminen.

ZWEIWÖCHIGES INTENSIV-PROGRAMM ZUR BEHANDLUNG VON SCHLAFSTÖRUNGEN

Im Rahmen der Behandlung von Schlafstörungen bieten wir in der CuraMed Tagesklinik Nürnberg auch die Möglichkeit, an einem zweiwöchigen Intensivprogramm teilzunehmen.

Neben einer umfangreichen Diagnostik wird für die Patientin oder den Patienten ein individueller Therapieplan zusammengestellt, der sich auf die Behandlung von Schlafstörungen konzentriert. Dabei kommt

vordergründig die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I), aber auch beispielsweise Entspannungstechniken und Bewegungsgruppen zum Einsatz.

ZWEIWÖCHIGES INTENSIV-PROGRAMM

Das Intensivprogramm erstreckt sich über zwei Wochen und findet montags bis freitags von 08:30 Uhr bis 16:30 Uhr statt.



Mustertherapieplan Schwerpunkt Schlaf
Woche 1

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 Uhr	Morgenrunde	Morgenrunde	Morgenrunde	Morgenrunde	Morgenrunde
9.00 Uhr	Chefarzt Aufnahme	KVT Insomnie	Lichttherapie	Fitnessgruppe	Lichttherapie
9.30 Uhr					
10.00 Uhr	Lichttherapie	Chefarztgruppe	Somatische Visite	Lichttherapie	Ressourcengruppe
10.30 Uhr					
11.00 Uhr	Blutabnahme	Lichttherapie	Schlafspez. Psychometrie	KVT Insomnie	Chefarzt Visite
11.30 Uhr	Ärztliche Aufnahme somatische Untersuchung	Yoga	Fasziengruppe	Atemtherapie	Genussgruppe Schlafrituale
12.00 Uhr					
12.30 Uhr	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13.00 Uhr	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13.30 Uhr	Schlaf-Meditation	Workbook Schlaf	Achtsamkeitsgruppe	Schlaf-Meditation	Schlafschule
14.00 Uhr		Entspannung			
14.30 Uhr	Schlaflabor to go Diganostik	Resilienzgruppe	Psychoedukationsgruppe	Befundbesprechung Schlaf	Entspannung Schlaf
15.00 Uhr					
15.30 Uhr	Workbook Schlaf	Resilienzgruppe	Psychoedukationsgruppe	Schlafdiagnostik	Abschlussrunde Wochenrückblick
16.00 Uhr	Abschlussrunde	Abschlussrunde	Abschlussrunde	Abschlussrunde	

DIAGNOSTIK UND APPARATIVE AUSSTATTUNG

Die beste Grundlage für jede Behandlung: eine sorgfältige Diagnose. Eine erfolgreiche Behandlung steht und fällt mit einer präzisen und sorgfältigen Diagnostik – gute Therapie- und Maßnahmeentscheidungen basieren immer auf einer genauen Erhebung des jeweiligen gesundheitlichen Istzustandes.

Vor diesem Hintergrund genießt das Thema Diagnostik sowohl seitens der erforderlichen technischen Ausstattung als auch im Hinblick auf die Zeit, die dafür zur Verfügung steht, in unserem Haus einen hohen Stellenwert.

Von Eintritt bis Verabschiedung

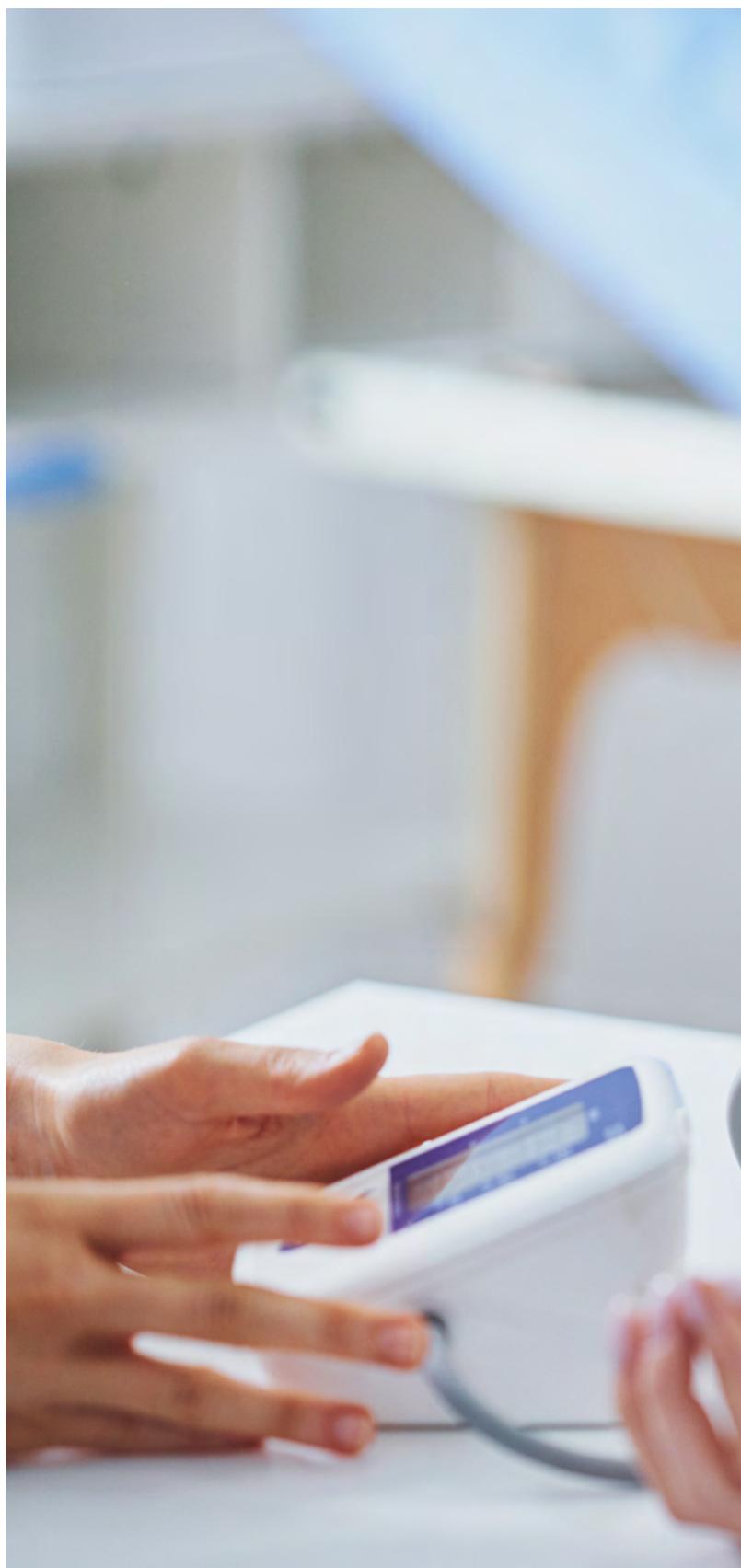
Durch unseren Einsatz modernster diagnostischer Methoden und Geräte ermitteln wir nicht nur Ihren gesundheitlichen Zustand beim Eintritt in die Klinik, sondern dokumentieren und kontrollieren auch Ihre laufende Behandlung.

Eine sorgfältige Abschlussdiagnostik dokumentiert die Situation am Ende Ihres tagesklinischen Aufenthalts. Bei Bedarf empfehlen sich auch weitere Einzelmaßnahmen oder Intervallbehandlungen.

Diagnostisches Spektrum

Die apparative Ausstattung der CuraMed Tagesklinik Nürnberg erlaubt es, diverse internistische Untersuchungen durchzuführen.

- **Labordiagnostik durch Blutabnahme**
- **Schlafmedizinische Diagnostik**
 - Aktimetrie
 - ambulante Polygraphie
 - ambulante Polysomnographie





AUFBAU UND ABLAUF DER BEHANDLUNG

Zur Behandlung Ihrer Krankheitsbilder werden wir mit Ihnen neben dem Basistherapieprogramm zusätzliche Behandlungsbausteine besprechen, um gemeinsam das Erreichen der Therapieziele zu ermöglichen. Da wir über eine große Vielfalt von therapeutischen „Werkzeugen“ verfügen, gelingt es uns meist, eine gute Kombination von Basistherapien und Spezialtherapien zu finden.



AUFNAHME

Als Patientin oder Patient haben Sie zwei Möglichkeiten, um in unserer Tagesklinik einen der aktuell 24 Behandlungsplätze zu bekommen:

Entweder Sie bringen uns eine ärztliche Einweisung oder nehmen Sie auf eigene Initiative Kontakt mit uns auf.

Gegebenenfalls führen wir diagnostische Abklärungen im Vorfeld der Aufnahme durch. Auch die Behandlungsmotivation und die bisherige Behandlungsanamnese werden abgeklärt. Falls notwendig, holt die Administration der CuraMed Kostenübernahmeerklärungen der jeweiligen Kostenträger ein.

Die Behandlungsdauer richtet sich nach dem therapeutischen Erfolg. Sie wird in aller Regel im Bereich liegen, den gesetzliche Krankenversicherungen für Tageskliniken vorsehen (24 – 42 Tage).

Behandlungsplan

Sie als Patientin oder Patient sowie gegebenenfalls auch Ihre Angehörigen werden von Anfang an in die Behandlungsplanung einbezogen.

Grundlage dafür ist eine partnerschaftliche Arzt- / Patienten-Beziehung. Der Behandlungsplan für drei bis sechs Wochen wird schriftlich fixiert und ist Teil der Patientenakte. Die Behandlungen finden ausschließlich wochentags statt.

Medizinisches Notfallmanagement

In der 7. Etage befindet sich im Pflegestützpunkt eine medizinische Notfallausrüstung nach DIN 13232. Im Bedarfsfall stehen die Internistinnen und Internisten im Haus zur Verfügung. Bei chirurgischen Notfällen kann auf die Kompetenz der chirurgischen Kolleginnen und Kollegen im Haus zurückgegriffen werden. Andere medizinische Leistungen (Langzeit EKG, Belastungs-EKG, Lungenfunktionsprüfung, Ultraschall-Diagnostik etc.) werden von einem internistischen Kooperationspartner erbracht.

Entlassung, Medizinische Beurteilung

Auf Ihren Wunsch hin und mit Ihrer Einwilligung können wir zum Ende der Behandlung eine Beurteilung über die Notwendigkeit weiterer Behandlungsmaßnahmen, die Fähigkeit zur Teilnahme am Erwerbsleben u. a. erstellen.

Entlassungsbericht

Der Entlassungsbericht steht den einweisenden Ärzten zeitnah nach der Entlassung zur Verfügung. Er wird nach einem Standard erstellt, wie er im Qualitätshandbuch der Klinik niedergelegt ist. Unmittelbar bei der Entlassung erhalten Sie als Patientin oder Patient einen vorläufigen Entlassungsbericht. Im Entlassungsgespräch besprechen wir mit Ihnen alle relevanten Inhalte des Entlassungsberichtes. Er enthält keine persönlichen Wertungen des behandelnden Arztes.

Dokumentation

Die Dokumentation sämtlicher Behandlungsschritte während Ihres Aufenthaltes in der Tagesklinik erfolgt komplett in der Patientenakte. Alle aktuellen Datenschutzrichtlinien werden eingehalten. Die CuraMed Gruppe hat einen Datenschutzbeauftragten, der auch die datenschutzrechtlichen Belange der Tagesklinik Nürnberg wahrnimmt und vertritt.

INFOTERMIN FÜR INTERESSIERTE

Wir bieten Ihnen jeden Mittwoch um 15 Uhr die Möglichkeit zur Führung durch die Tagesklinik durch unsere Pflegekräfte. Unser Infotermin findet in dem Gebäude der 310 Klinik in der Neumeyerstraße 46-48 im 7. Stock statt.

Eine Voranmeldung ist nicht notwendig. Wir freuen uns auf Sie!





AMBIENTE

In einer angenehmen Atmosphäre stehen uns für therapeutische und außertherapeutische Aktivitäten neben fünf Einzeltherapieräumen, Untersuchungs- und Diagnostikräumen auch ein Fitnessraum und drei Gruppenräume zur Verfügung. Eine Patientenbibliothek, ein Leseraum, ein Musiktherapieraum, ein bestens ausgestatteter Kunsttherapieraum sowie eine großzügig bemessene Ruhezone bieten alle Voraussetzungen für eine Besserung oder Genesung.

UNSER MEDIZINISCH- THERAPEUTISCHES TEAM

Bei uns betreut Sie ein perfekt eingespieltes Team, bestehend aus Fachärztinnen und -ärzten für Psychiatrie, psychosomatische Medizin, Psychotherapie und Schlafmedizin sowie Neurologie und erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten: Wir decken nahezu das gesamte Behandlungsspektrum psychosomatischer und psychiatrischer sowie schlafmedizinischer Störungen und Erkrankungen ab – sowohl innerhalb der jeweiligen Disziplin als auch im übergreifenden Zusammenspiel.



Dr. med. Franziska van Hall
Ärztliche Direktorin
 Fachärztin für Psychiatrie und
 Psychotherapie



**Prof. (TH Nürnberg) Priv.-Doz. Dr.
 med. MHBA Knejinja Richter**
Chefärztin
 Fachärztin für Psychiatrie und
 Psychotherapie, Schlafmedizin



Dr. med. Sandra Schäfer-Kopp
Leitende Oberärztin
 Fachärztin für Psychosomatische Medizin
 und Psychotherapie,
 Fachärztin für Neurologie



Dr. med. Eva Gruber
Oberärztin
 Fachärztin für Psychiatrie und
 Psychotherapie



Andreas Krabec
Klinikmanager/Pflegedienstleitung
 Fachkrankenpfleger für Psychiatrie



**Dr. scient. pth. Dipl.-Psych.
 Amila Lazic**
Psychologische Psychotherapeutin (VT)



Benjamin Ruopp
*Psychologischer
 Psychotherapeut (AP/TP)*



Vivien Kastner
Psychologin (M.Sc.)



Annemarie Küß
Spezialtherapeutin



Ingrid Rettenmeier
Kunsttherapeutin (M.A.)



Dusanka Jeremic
Krankenpflegehelferin

QUALITÄTSMANAGEMENT

Mit einem konsequenten Qualitätsmanagement überwachen wir alle alltäglichen Vorgänge in unserer Klinik. So werden die Ergebnisse unserer Behandlungen messbar.

Durchführung der Therapien

Alle therapeutischen Maßnahmen werden im multiprofessionellen Team über regelmäßige Teamsitzungen und Supervisionsitzungen abgestimmt. So werden Redundanzen vermieden und die formulierten Therapieziele fortwährend auf den Bestand ihrer Gültigkeit überprüft.

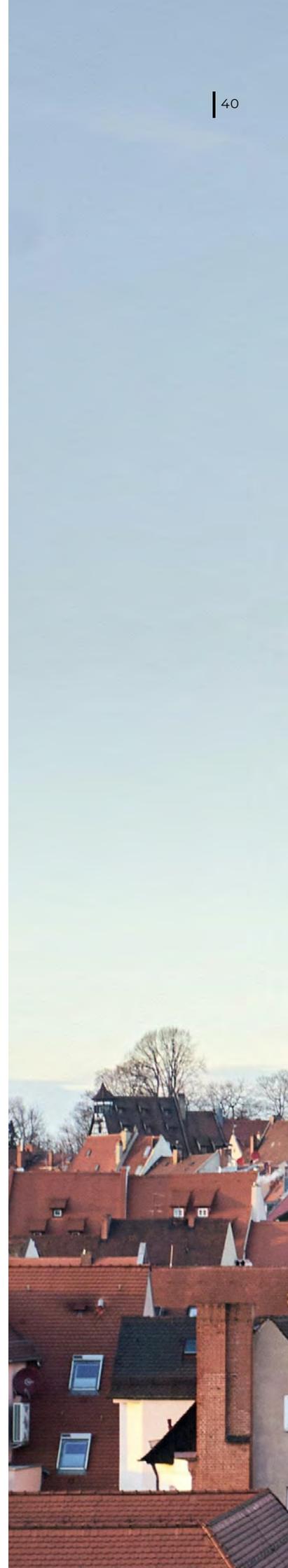
Supervision

Unseren therapeutischen Team-Mitgliedern bieten wir die Möglichkeit zu externer Supervision und damit zur Reflexion ihres Handelns. Das sichert die Qualität ihrer professionellen Arbeit und verbessert diese. Dabei wird auf Supervisoren verwiesen, die bei der Bayerischen Landesärztekammer gelistet sind.

Weiterbildungen

Eine möglichst hohe berufliche Qualifikation unseres gesamten Personals wird realisiert durch:

- Weiterbildungsveranstaltungen und Workshops sowie den regelmäßigen Informationsaustausch mit niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten.
- Weiterbildung ärztlicher und psychologischer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Kooperation mit diversen Aus- und Weiterbildungsinstituten sowie sonstigen Weiterbildungseinrichtungen.
- Fortbildungen und Workshops, Vortragsreihen und Seminare zu relevanten Themen der Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Psychopharmakologie.
- Regelmäßige interne Supervision anhand klassischer Visiten, Fallbesprechungen und gezielter externer Teamsupervisionen.
- Teilnahme an externen Kongressen und Weiterbildungsmaßnahmen, um Spezialkenntnisse zu erwerben, die hinsichtlich der Spezialisierung in der Klinik von Vorteil für die Behandlung der Patientinnen und Patienten sind.





Zeit für Veränderung.



Interdisziplinär

Fach- & abteilungsübergreifendes Behandler-Team



Individuelle Therapie

Drei Einzeltherapien pro Woche

4:1

4:1 Schlüssel

Patienten / Therapeuten

WARUM WIR?

Wir bieten Ihnen modernste wissenschaftlich anerkannte Behandlungsmethoden für das Lindern und Heilen psychosomatischer und psychiatrischer sowie Schlafstörungen und Krankheiten – dafür steht unsere Tagesklinik. Unser Anspruch ist es, einen personalisierten Therapieplan in einem optimal abgestimmten Zusammenspiel erfahrener Ärztinnen und Ärzte, Psychologinnen und Psychologen und Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten mit Ihnen gemeinsam zu erstellen und somit eine auf Ihre Bedürfnisse angepasste, optimale Behandlung zu bieten. Großen Wert – bei sorgfältiger Gewährleistung einer optimalen Wirksamkeit – legen wir dabei auch auf eine möglichst überschaubare Behandlungsdauer, um auch Menschen mit knappem Zeitbudget einen Aufenthalt in unserer Klinik zu ermöglichen.

Viele Gründe sprechen für eine Behandlung bei uns:

- hochfrequentes, interdisziplinäres Behandlungssetting
- personalisierte Psychotherapie mit drei Einzeltherapien pro Woche
- Therapieangebot nach den neuesten Behandlungsleitlinien: Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und Psychoanalyse sowie kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie
- multiprofessionelles Team mit langjähriger Erfahrung
- Patienten-Therapeuten-Schlüssel 4:1
- Störungsspezifische Diagnostik und Therapie mittels Aktimetrie (Smartwatch-ähnliches Armband, Wearables (tragbare kleine Geräte) zur Diagnostik von Schlafstörungen)
- Möglichkeit für zusätzliche Behandlung mit modernen Neurostimulationsverfahren wie Biofeedback, Lichttherapie und rTMS (repetitive transkranielle Magnetstimulation)
- Physikalische Therapie
- Yoga, Achtsamkeitsübungen, Meditation
- Bei Bedarf medikamentöse Behandlung
- Individuelle und persönliche Betreuung
- Professionelles Entlassungsmanagement



KLINIKSTATUS UND KOSTENÜBERNAHME

Eine tagesklinische Behandlung in unserer Klinik ist sowohl für Privatversicherte und Beihilfeberechtigte als auch für Selbstzahler möglich. Dies gilt auch für das Konsultieren unserer Privatambulanz.

Klinikstatus

Die CuraMed Tagesklinik Nürnberg gilt als privates Krankenhaus und ist beihilfefähig. Ebenso ist sie vom Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV) anerkannt und wird dort als privates Akutkrankenhaus (§ 4 Abs. 4 MB / KK / allgemeine Versicherungsbedingungen) geführt. Die Kosten einer Krankenhausbehandlung werden von allen privaten Krankenversicherungen und Beihilfestellen je nach Versicherungstarif und Beihilfeverordnung übernommen. Die Anerkennung der Beihilfefähigkeit gilt für alle Bundesländer.

Einweisung

Für eine tagesklinische Aufnahme ist die Verordnung einer Krankenhausbehandlung durch einen Arzt oder eine Fachklinik erforderlich, welche die medizinische Notwendigkeit belegt. Den zugehörigen Einweisungsschein und eine schriftliche Bestätigung der Kostenübernahme bitten wir bei Aufnahme in unsere Klinik vorzulegen.

Kostenübernahme

Unsere Verwaltung sowie die leitenden Ärzte sind Ihnen gerne bei der Organisation Ihres Aufenthaltes behilflich. Für einen möglichst zeitnahen Behandlungsbeginn unterstützen wir Sie selbstverständlich auch bei der Klärung der Kostenübernahme mit Ihrer privaten Krankenversicherung beziehungsweise mit Ihrer Beihilfestelle.



KONTAKT UND ANMELDUNG

BERATUNG UND AUFNAHME

Im Vorfeld eines Aufenthalts in unserer Klinik beraten wir Sie gerne über unsere Behandlungskonzepte und Therapiemöglichkeiten. Ebenso assistiert Ihnen unser Patientenmanagement bei allen Formalitäten, die vor Ihrem Aufenthalt zu bearbeiten sind. Für eine tagesklinische Aufnahme in unserer Klinik stellt Ihnen Ihr Haus- oder Facharzt eine Einweisung für eine tagesklinische Behandlung aus. Üblicherweise gehört hierzu auch ein ausführliches medizinisches Attest, aus dem die Notwendigkeit einer tagesklinischen Behandlung hervorgeht. Da wir wissen, wie belastend diese Formalitäten im Vorfeld eines Aufenthalts sein können, nehmen wir auf Wunsch gerne direkt Kontakt mit Ihrem behandelnden Arzt auf.

ZENTRALES PATIENTENMANAGEMENT



Jennifer Schwarz
*Leitung Zentrales
Patientenmanagement*



Leoni Singer
*stellv. Leitung Zentrales
Patientenmanagement*



Anna-Lena Röller
*Zentrales
Patientenmanagement*



Lara Faigle
*Zentrales
Patientenmanagement*

Telefon: +49 911 477136-20
Telefax: +49 911 477136-99
E-Mail: patientenverwaltung@curamed-kliniken.de

Anmeldung
zur Aufnahme



IN DREI SCHRITTEN ZUR PATIENTENAUFNAHME

1

Aufnahmewunsch

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:
per Telefon: +49 911 477136-20, per E-Mail:
patientenverwaltung@curamed-kliniken.de,
Online: Sie können das Online-Aufnahme-
formular auf unserer Webseite ausfüllen und
dort auch Ihren Wunschaufnahmetermin
eintragen. Sie finden das Formular auf
[www. curamed-tagesklinik-nuernberg.de](http://www.curamed-tagesklinik-nuernberg.de)
unter „Kontaktformular“

2

Rückmeldung durch uns

Wir melden uns umgehend bei Ihnen zurück
und versuchen, für die Aufnahme den
Wunschtermin zu berücksichtigen. Wir treffen
dann gemeinsam eine verbindliche Termin-
absprache und bestätigen Ihnen diesen
Termin schriftlich. Zusätzlich zur Terminbe-
stätigung erhalten Sie von uns Informationen
zur Anreise und einen Fragebogen, welchen
Sie ausgefüllt zurücksenden dürfen.

3

Notwendige Unterlagen zur Aufnahme

Zur tagesklinischen Aufnahme sind ein
Einweisungsschein (Verordnung einer Kran-
kenhausbehandlung), ein ärztlicher Bericht
und eine schriftliche Bestätigung der privaten
Krankenversicherung erforderlich. Sollte die
schriftliche Bestätigung noch nicht vorliegen,
übernehmen wir für einen zeitnahen Behand-
lungsbeginn gerne auch die Klärung der
Kostenübernahme mit Ihrer privaten Kran-
kenversicherung beziehungsweise mit Ihrer
Beihilfestelle. Falls Sie die Kostenübernahme
bereits vorab selbst klären möchten, bieten
wir Ihnen eine Musterformulierung, individu-
elle Formulierungshilfe oder auch ein ambu-
lantes Vorgespräch (persönlich oder telefo-
nisch) an. Senden Sie uns diese Unterlagen
gerne in Kopie.

Zeit für Veränderung.

ANREISE



Unsere Tagesklinik Nürnberg liegt im nordöstlichen Stadtteil Schafhof und ist bequem und schnell zu erreichen sowohl per Pkw über die Autobahnabfahrt A3 Nürnberg Nord (Abfahrt 85) als auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln ab Hauptbahnhof Nürnberg.



DIE CURAMED KLINIKGRUPPE

Die Curamed-Klinikgruppe vereint Privatkliniken für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie.

Sie steht hinter der Tagesklinik Nürnberg – und gewährleistet ein Qualitätsniveau, das in der Psychosomatik in Deutschland vorbildlich ist.

Psychosomatische Störungen, Leiden und Erkrankungen nehmen stetig zu. Umso wichtiger ist eine spezialisierte und hoch kompetente Behandlung und Betreuung, die exakt auf die zahlreichen Besonderheiten dieses Bereichs abgestimmt ist. Genau das ist das Metier der CuraMed Klinikgruppe. Mit einer stetig wachsenden Anzahl an Häusern in ganz Deutschland engagiert sich die CuraMed Klinikgruppe damit in einem Gesundheitsbereich, der für unsere Gesellschaft immer entscheidender wird – und der einen ganz eigenen Ansatz erfordert, geprägt von einem bewusst ganzheitlichen Menschenbild.

Unter dem Motto „Zeit für Veränderung“ erfahren Betroffene in unseren Kliniken dabei eine ebenso individuelle wie hoch wirksame Begleitung und Behandlung. Eine Qualität für sich bilden darüber hinaus auch unsere Häuser: Vor allem durch ihre schöne Lage zeichnen sie sich in besonderem Maße dafür aus, psychosomatische Leiden erfolgreich zu lindern und zu heilen.

CURAMED
KLINIKEN

www.curamed-kliniken.de



UNSERE EINRICHTUNGEN

Neben der CuraMed Tagesklinik Nürnberg gehören der CuraMed Klinikgruppe weitere Kliniken an. Und wir arbeiten ständig daran, die Gruppe zu vergrößern, um Ihnen noch mehr Kapazitäten und Wahlmöglichkeiten zu bieten.

CURAMED

Akutklinik Albstadt

www.akutklinik-albstadt.de

CURAMED

Akutklinik Allgäu

www.akutklinik-allgaeu.de

CURAMED

Privatklinik Stillachhaus

www.stillachhaus.de

CURAMED

Tagesklinik Neu-Ulm

www.curamed-tagesklinik-neu-ulm.de

CURAMED

Tagesklinik Nürnberg

www.curamed-tagesklinik-nuernberg.de

CURAMED

Akademie

www.curamed-akademie.de

Zeit für Veränderung.

CuraMed Tagesklinik Nürnberg
Tagesklinik für Psychosomatische Medizin,
Psychiatrie, Psychotherapie und Schlafmedizin

Neumeyerstraße 48

90411 Nürnberg

Telefon: +49 911 477136-20

Telefax: +49 911 477136-99

E-Mail: patientenverwaltung@curamed-kliniken.de

www.curamed-tagesklinik-nuernberg.de

Link zur Website



Sie finden uns auch in folgenden sozialen Netzwerken
unter dem Stichwort „CuraMed Kliniken“:

