

moment

Klinik-News

**Gemeinsam
Weihnachten und
Sylvester feiern**

Seite 8



Interview

**Ein Gespräch
über Isolation und
sozialen Rückzug**

Seite 4/5



**Therapeutischer Ansatz
In der Gruppe
gegen die Isolation**

Seite 6

INHALT

Behandlungsschwerpunkt

Ein Gespräch über Isolation und sozialen Rückzug

Seite 4/5



Thomas Bihler, leitender Psychologe der Klinik Mengerschwaige, erklärt Beziehungsstörungen und wie wichtig soziale Kontakte für uns sind.

Klinik-News

Seite 8

Weihnachten und Sylvester feiern Patientinnen und Patienten tradi-



tionell gemeinsam mit den Klinik-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern. Außerdem startet die Psychoedukationsgruppe für Angehörige. Interessierte können sich anmelden.

Vermischtes

Seite 7

In der Weihnachtszeit dürfen Plätzchen, Spiele und anderen eine Freude machen nicht fehlen.



Viel Spaß beim Innehalten und Ausprobieren.

Therapeutischer Ansatz

In der Gruppe gegen die Isolation

Seite 6



In der Milieuthherapie können Patientinnen und Patienten lernen, sich selbst besser zu verstehen und in geschützter Gruppenatmosphäre positive Erfahrungen zu sammeln. Das Feedback der Mitpatientinnen und -patienten ist dabei für viele besonders wertvoll.



Liebe Leserinnen und Leser,

sozialer Rückzug und Isolation sind häufig Symptome psychischer Krankheiten. Menschen fällt es in dieser Situation schwer sich vorzustellen, wieder unter Menschen zu gehen und Kontakte zu pflegen.

Viele Patientinnen und Patienten haben daher zu Beginn Hemmungen, an unserem Gruppenkonzept teilzunehmen. Aber genau das ist ein wesentlicher Aspekt, um die Menschen aus ihrer Isolation zu holen und gemeinsam positive Erlebnisse zu schaffen. Die tägliche Arbeit in den Milieugruppen, in den Spezialtherapien und auch der wöchentliche Austausch in der Großgruppe helfen, Patientinnen und Patienten in einen konstruktiven Alltag zu bringen und kreative Potentiale zu wecken. Im Klinik-Alltag feiern wir gemeinsam Feste – wie Geburts- und Feiertage –, Abschiede oder Projektabschlüsse, um innezuhalten und kleinen wie großen Meilensteinen Bedeutung zu geben.

Gerade die Weihnachtszeit und Sylvester wecken bei vielen Menschen, insbesondere bei psychisch belasteten, schlechte Erinnerungen, wie familiäre Spannungen, Einsamkeitsgefühle, Schuldgefühle oder Ängste. Daher ist es uns, der Klinik-Leitung und dem Team, ein großes Anliegen, mit den Patientinnen und Patienten gemeinsam diese Feierlichkeiten in der Gruppe zu gestalten und zu begehen. Ich freue mich bereits auf das variantenreiche Programm, das sagenhafte Weihnachtsbuffet und frohe gemeinsame Momente. Jedes Jahr wieder ist es fantastisch zu sehen, was die Patientinnen und Patienten für Ideen haben und Kreatives auf die Beine stellen.

Ich wünsche mir, dass sich jeder in dieser Zeit, aber auch generell für das Positive, das Beisammensein und Füreinander da sein, öffnen kann. Häufig konzentrieren wir uns zu sehr auf das, was nicht da ist, als bewusst wahrzunehmen und sich zu besinnen, wen und was wir haben.

Ich wünsche Ihnen einen guten Jahresabschluss, besinnliche Feiertage und einen guten Start ins neue Jahr. Wir sind für Sie da, denn gemeinsam sind wir immer stärker.

Ihre

Christiane Manderscheid
Chefärztin



Herausgeber:

Klinik Mengerschwaige
Fachklinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychoanalyse

Geiseltalstraße 203
81545 München
089/64 27 23 0
info@klinik-mengerschwaige.de

Verantwortlich für Personal:

Klinik Mengerschwaige
Cornelia Treffler
personal@klinik-mengerschwaige.de

Verantwortlich für Redaktion:

Sprachperlen GmbH – Agentur
für Unternehmenskommunikation
Andrea Bengts
andrea.bengts@sprachperlen.de

Verantwortlich für Design:

grimm grafix
Susanne Grimm
design@grimm-grafix.de

Verantwortlich für Druck:

Irrgang Druck GmbH
info@irrgangdruck.de

Erscheinungsweise:

4 Ausgaben pro Jahr

Fotos:

S. 1 (oben), **2, 5** Westend61/Westend61
via Getty Images;
S. 1 (Mitte) Mike Kemp/Tetra images
via Getty Images;
S. 2, 7 © Anatolii Riepin/123RF.com;
S. 7 (links) © Asmodee Deutschland/Zygomat
**Verwendete Agenturfotos mit Models
gestellt.**



Ist der Mensch für die Gemeinschaft bestimmt?

Bereits für Aristoteles gab es keinen Zweifel, dass der Mensch ein „animal sociale“, das heißt ein soziales Wesen ist. Da unser natürliches Umfeld Sippen oder Großfamilien von 20 bis 25 Personen sind, haben wir ein angeborenes Interesse an Beziehungen und brauchen die Gemeinschaft. Wenn jemand

teten Eltern auf, die aufgrund eigener unsicherer Bindungserfahrungen und -defizite nicht in der Lage sind, das Kontakt- und Beziehungsverhalten der Kinder adäquat zu beantworten. So fehlt diesen Kindern das Urvertrauen und sie fühlen sich nicht wahr- und angenommen. In der Pubertät, einer Zeit gewisser Selbstunsicherheit und intensiver Selbstreflektion, werden die

Bindungen und ein Platz in der Gruppe die entscheidenden Kriterien für unser Sicherheitsgefühl sind. Ein Teufelskreis entsteht: Die Betroffenen haben soziale Ängste, sie vermeiden Kontakte, dadurch steigt das Angstlevel und das erhöht wiederum das Vermeidungsverhalten. Wenn dann noch einer der meist wenigen Kontakte wegfällt oder die Arbeitsstelle ver-

EIN GESPRÄCH ÜBER ISOLATION UND SOZIALEN RÜCKZUG

daher übermäßig viel alleine ist und sich aus sozialen Situationen isoliert, bedeutet das nicht automatisch, dass er krank ist. Es führt aber zu einer erhöhten psychischen Belastung. Gefühle der Isolation und Einsamkeit können bei vielen psychischen Störungen, wie Depression, Angst- oder Persönlichkeitsstörungen, Begleitsymptome sein. Bei der sozialen Phobie und der ängstlich vermeidenden Persönlichkeitsstörung sind Ängste vor sozialen Beziehungen, Ablehnung und das daraus resultierende Vermeidungsverhalten zentrale Hauptsymptome.

Wie entwickeln sich Kontakt- und Beziehungsstörungen?

Sie entstehen meist durch eine Form von Vernachlässigung oder Traumatisierung in der frühen Kindheit. Häufig wachsen betroffene Kinder mit belas-

existierenden Gefühle von Einsamkeit, Entfremdung und Ausgeschlossenheit noch schmerzhafter bewusst. Forscher haben zudem herausgefunden, dass Kinder mit Bindungsstörungen überdurchschnittlich häufig Opfer von Mobbing ab dem Kindergarten oder spätestens der Schulzeit sind. Somit kommen weitere schmerzhaft Erfahrungen und die Zurückweisung von Gleichaltrigen hinzu. Aufgrund der vielen negativen Erlebnisse kann es dazu kommen, dass die Betroffenen Sicherheit suchen, indem sie Kontakte vermeiden, anstatt Bekanntschaften aufzunehmen und sich zu integrieren.

Und hilft es, sich zu isolieren und Kontakte zu vermeiden?

Kurzfristig fühlen sich Menschen durch den sozialen Rückzug entlastet. Dauerhaft steigt die Angst aber, da soziale

Thomas Bihler,
Leitender Psychologe
der Klinik Menter-
schwaige, erklärt Kon-
takt- und Beziehungs-
störungen und wie
wichtig soziale Kon-
takte für uns sind.

loren geht, kann es zur Dekompensation kommen und sich eine psychische Störung, wie Depression oder Angststörung entwickeln. Auch in der kalten Jahreszeit oder zu Anlässen, wie den Weihnachtstagen und Sylvester, Feste der Familie und Partnerschaft, wird das Einsamkeitsgefühl für viele besonders schmerzhaft und es ist alleine schwer auszuhalten.

Wie hilft die Klinik Menter-schwaige aus der Spirale herauszukommen?

Wir versuchen den Teufelskreis der Einsamkeit und des Rückzugs zu durchbrechen, indem wir den natürlichen Wunsch nach Kontakten sowie Beziehungen wieder mobilisieren. Zum einen machen wir mit unserem Gruppentherapiekonzept und dem zentralen Element der Milieuthapie wieder Lust auf Menschen. Zum ande-

ren gilt es alte negative Erfahrungen und Ängste in Einzel- und Gruppentherapie durcharbeiten. So helfen wir die vorhandenen Verletzungen ein Stück weit zu heilen, arbeiten am negativen Selbstbild und versuchen die Einstellung zu verändern sowie Perspektiven für den späteren Alltag aufzuzeigen.

Wie bekommen Betroffene wieder Lust auf soziale Kontakte?

Wir schaffen in den Gruppen ein konstruktives soziales Klima – eine Atmosphäre von Respekt, gesehen und angenommen werden. Diese Gruppenkultur ermöglicht dem Einzelnen korrigierende emotionale Erfahrungen zu machen. Das heißt, negative Vorerfahrungen, wie nicht wahrgenommen, ausgelacht und abgelehnt zu werden, treffen auf ein freundliches

Gruppenklima, in dem sich die negativen Erwartungen und Ängste nicht bewahrheiten. Die Patientinnen und Patienten können alte, negative Erfahrungen ein Stück ausgleichen und positive sammeln. So zeigen wir auf, wie es sein könnte und motivieren wieder ein soziales Umfeld und Kontakte aufzubauen. Darüber hinaus erarbeiten wir mit den Patientinnen und Patienten individuelle Perspektiven für den Alltag: Was muss sich konkret ändern und an welche Interessen und Ressourcen können sie anknüpfen.

Was ist präventiv möglich?

Wir müssen bereits im Kindesalter beginnen. Kinder benötigen ausreichend soziale Kontakte, nicht nur zu den Erwachsenen der Kleinfamilie, sondern zu anderen Kindern und in der Gruppe.

Kindergärten und Schulen müssten gruppenspezifischer arbeiten, um ein gutes Klima zu schaffen und Themen wie Mobbing gut im Blick zu haben. Erwachsene sind häufig so auf Arbeit und Karriere fokussiert, dass sie ihr soziales Umfeld vernachlässigen. Sie sollten sich bewusst machen, dass soziale Kontakte und Beziehungen etwas sind, das gepflegt werden muss. Auch im Erwachsenenalter sollte man sich nicht nur auf einzelne, wenige Bezugspersonen fokussieren, sondern auch hier sind Gruppenerfahrungen wichtig. Wer Tendenzen des sozialen Rückzugs bei sich beobachtet oder in eine depressive Stimmung kommt, sollte sich Hilfe suchen und sich mit den Ursachen auseinandersetzen.

Vielen Dank für die Einblicke, Herr Bihler.



Agenturfoto mit Models gestellt

IN DER GRUPPE GEGEN DIE ISOLATION



Das Gruppenkonzept und die Milieuthérapie stehen im Fokus des Behandlungskonzepts der Klinik Mengerschwaige. Patientinnen und Patienten können sich in einer geschützten, freundlichen Gruppenatmosphäre im Hier und Jetzt erleben und positive Erfahrungen sammeln.

Austausch über ein konkretes Projekt

In der Milieuthérapie arbeiten Patientinnen und Patienten gemeinsam an einem Projekt, wie dem Bau eines Brunnens oder der Gestaltung eines Gruppenraums. Von der Idee bis zum Planen und Umsetzen bringt sich jeder so ein, wie er es kann und möchte. Zudem finden zwei Mal die Woche Milieusitzungen statt, in denen sich die Teilnehmenden austauschen, wie es ihnen miteinander ergeht und wo es Erfolge oder auch Konflikte gibt.

Positive, gemeinsame Erlebnisse

So können sich die Patientinnen und Patienten in ihrer Milieugruppe ausprobieren, lernen sich selbst besser zu verstehen und erhalten hilfreiches Feedback der Mitpatientinnen und Mitpatienten. „Es gilt über die Gruppenerfahrungen Muster, die eventuell einschränken, zu erkennen und zu reflektieren, um das Verhalten dann entsprechend ändern zu können“, so Michaela Wunderl, Milieuthérapeutin der Klinik Mengerschwaige. Vielen hilft es bereits zu sehen, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind. Positive Erfahrungen in der Gruppe motivieren zusätzlich, sich wieder für soziale Kontakte zu öffnen. „Das gemeinsame Feiern verschiedenster Feste, wie Projektabschlüsse, Abschiede oder Geburtstage ist auch ein wichtiger Baustein, um Erfolge zu würdigen, gesehen zu werden und kreative Ressourcen freizulegen. Ganz im Sinne in der Gruppe gesunden“, berichtet Michaela Wunderl.

Feier- und Spielideen

Getreu dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ wird an der Klinik Mengerschwaige viel zusammen gefeiert und gespielt. An Weihnachten ist das Wichteln ein besonderes Highlight und der aktuelle Spielfavorit ist „Werwölfe von Dusterwald“.

WICHTELN MIT PERSÖNLICHEN SPRÜCHEN

Der Begriff stammt ursprünglich aus der nordischen Sagenwelt, in der ein Wichtel eine liebenswerte Gestalt ist. Im Prinzip geht es beim Wichteln darum, einer anderen Person eine kleine Freude zu machen. An Weihnachten wichteln Patientinnen und Patienten sowie Klinik-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter gemeinsam. Alle ziehen anonym einen Namen, besorgen eine Kleinigkeit und verfassen einen persönlichen Spruch für den zu Beschenkenden. An Heiligabend werden die Sprüche vorgelesen und darüber erraten, für wen das Geschenk bestimmt ist. Die Übergabe der gegenseitigen kleinen Überraschungen wird ausgiebig zelebriert und ist eine sehr schöne Tradition. Zudem sorgt das Wichteln bereits im Vorfeld für regen Austausch und das Kennenlernen untereinander.

WERWÖLFE VON DÜSTERWALD



Das Kartenspiel für acht bis 18 Spielerinnen und Spieler ist ein interaktiver Spielspaß in größerer Runde. Es geht um das Dorf Dusterwald, das von Werwölfen heimgesucht wird. Die Bürger müssen herauszufinden, wer die Werwölfe unter Ihnen sind. Die Werwölfe dagegen versuchen als einzige zu überleben. Darüber hinaus gibt es weitere Charaktere unter den Dorfbewohnern, wie die Hexe, die Seherin, Amor oder den Jäger, die besondere Fähigkeiten haben und ihre eignen Ziele verfolgen. Eine Spielleiterin oder ein Spielleiter führt durch das Spiel. Klingt in Kürze kompliziert, ist es aber nicht.

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Weihnachtlich duftet es aus der Patientenküche nach:

KOKOSKIPFERL

200 g Weizenmehl	1 Ei
100 g Zucker	120 g weiche Butter
1 Pck. Vanillin Zucker	50 g Kokosraspel



Alle Zutaten zusammen mischen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig bleistiftdicke Rollen formen, in circa 4–5 cm lange Stücke schneiden und zu Hörnchen formen.

Die Kipferl bei 150 Grad Umluft etwa 10 Minuten backen und im Anschluss in Puderzucker tauchen.

Weihnachtsrätsel

Was bin ich? Ich bin eckig und praktisch. Es wird etwas in mich hineingelegt und etwas später bin ich wieder leer. In einer besonderen Nacht wurde ich zweckentfremdet.

Lösung: Krippe

KLINIK-NEWS

Gemeinsam Weihnachten und Sylvester feiern

An der Klinik Mengerschwaige ist das gemeinsame Planen und Gestalten von Festen wichtiger Bestandteil des Therapie-Alltags. Auch Weihnachten und Sylvester feiern Patientinnen und Patienten und Klinik-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter traditionell zusammen. Jeder wird eingeladen, dabei zu sein, und sich sowie seine kreativen Ressourcen einzubringen, wie er kann und möchte. An Weihnachten zaubert die Klinik-Küche ein umfangreiches Weihnachtsbuffet und neben dem Wichteln füllt ein kreatives Programm mit Musik, Gesang oder Theateraufführungen den Abend. Das neue Jahr wird am großen Lagerfeuer mit Musik und Tanz begrüßt.



Vorgestellt: Offen, herzlich, kompetent und neu im Team

Christian
Heyne



Hans-Christian Heyne ist seit Juni 2022 Musiktherapeut an der Klinik Mengerschwaige. Der studierte Musikpädagoge, Toningenieur und Filmmusik-Komponist hat sich seit vielen Jahren ganz dem wunderbaren Medium der Musik verschrieben. „Musiktherapeut ist mein Traumberuf, denn hier verbindet sich alles, was mir am Herzen liegt: Körper, Geist und Seele. Viele Gedanken und Emotionen, die sich dem Verstand verwehren, kann ein gemeinsamer musikalischer Gestaltungsprozess erfahrbar machen. So gewinnt man über die Musiktherapie neue Einsichten über sich selbst und seine Umwelt.“

Infoabend jeden 3. Mittwoch im Monat.
Vor Anmeldung
unter Telefon: 089/64 27 23 0

Psychoedukation für Angehörige

Die Psychoedukationsgruppe vermittelt den Angehörigen psychisch Erkrankter hilfreiches Wissen über Krankheitsbilder, Behandlungs- und Umgangsmöglichkeiten. Denn ein umfassendes Verständnis der psychischen Erkrankungen hilft, mit den alltäglichen Herausforderungen besser umzugehen.

Folgende Themen stehen im Fokus:

- 1) Allgemeine Einführung zu psychischer Gesundheit und Erkrankungen
- 2) Störungsbilder, Funktionsweise des Gehirns, Depression und Antidepressiva
- 3) Posttraumatische Belastungsstörung und weitere Störungsbilder
- 4) Persönlichkeitsstörungen allgemein und Borderline-Störung
- 5) Psychose und psychotische Symptome
- 6) Soziale Aspekte der Erkrankung und Rolle der Angehörigen

Interessierte können jederzeit einsteigen:

Wann: Mittwoch von 17:00 bis 18:30 Uhr

(zwei Mal im Monat)

E-Mail: ambulanz@klinik-mengerschwaige.de

Telefon: 089/64 27 23 24