

## Wer sind wir?

Wir sind eine Psychotherapiestation, die sich auf die Behandlung von Depressionen, Angststörungen und Persönlichkeitsstörungen spezialisiert hat.

Es stehen freundliche Ein- und Zweibettzimmer zur Verfügung. Außerhalb der Therapien können Sie unsere Aufenthaltsräume nutzen sowie einen Garten im Innenhof. Für gemeinsame Mahlzeiten steht ein großer Küchen- und Essbereich zur Verfügung.

Die Geschäfte und Cafés des Ortskerns Hagen-Elsey sind fußläufig in wenigen Minuten erreichbar.

## Multidisziplinäres Behandlungsteam

- Fachärztinnen und -ärzte für Psychiatrie/ Psychotherapie
- Diplom-Psychologinnen und -Psychologen
- Fachgesundheits- und Krankenpfleger/innen für psychiatrische Pflege
- Ergotherapeutinnen- und therapeuten
- Sport- und Bewegungstherapeutinnen/ -therapeuten
- Sozialarbeiter/innen

Wenn Sie an einer Behandlung interessiert sind, können Sie sich telefonisch an die Station 31 wenden.

## Kontakt

Katholisches Krankenhaus Hagen  
**Zentrum für Seelische Gesundheit Elsey**

Iserlohner Str. 43  
58119 Hagen

**W** [kkh-hagen.de](http://kkh-hagen.de)

**Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Suchtbehandlungszentrum**



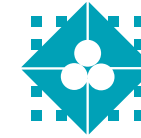
**Dr. med. Dipl. Biol.  
Philipp Görtz**  
Klinikdirektor  
Facharzt für Psychiatrie und  
Psychotherapie

**Konstantinos Nikolakakis**  
Oberarzt  
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

**T** 02334 984 476

**T** 02334 984 677

**F** 02334 984 377



**Zentrum für Seelische  
Gesundheit Elsey**



**Katholisches  
Krankenhaus Hagen**

**STATION 31**

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Suchtbehandlungszentrum

**Zentrum für Seelische Gesundheit Elsey**

## Wie sieht die Behandlung aus?

In der ersten Behandlungsphase stehen eine differenzierte Diagnostik und die Entwicklung von Zielen für die therapeutische Behandlung im Vordergrund.

Sie erhalten einen Einzeltherapeuten und eine Bezugspflegekraft, die für Sie während der gesamten Behandlungsdauer als Ansprechpartner zuständig sind.

Am Ende dieser Phase erstellen wir mit Ihnen einen Behandlungsplan, der sich nach den jeweiligen individuellen Erfordernissen richtet. Dabei ist es uns wichtig, Ihre Fähigkeiten zu stärken, behindernde Erlebens- und Verhaltensmuster zu erkennen und Alternativen zu entwickeln.

## Therapiestruktur im Überblick

### Spezialtherapie

- Verhaltenstherapeutische Gruppentherapie
- Entspannungsverfahren
- Soziales Kompetenztraining
- Achtsamkeitsgruppe
- Bewegungsgruppe
- Einzeltherapie

### Basistherapie

- Ergotherapie
- Tanztherapie
- Einzelgespräche
- Bezugspflege
- Psychoedukation



## Skillsgruppe

### 1. Basisgruppe

In dieser Gruppe lernen Sie das Konzept und die Behandlung von der Borderline Störung kennen.

### 2. Skillsgruppe

In diesem Programm lernen Sie, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln, um selbstverletzendes Verhalten, innere Spannungszustände und extreme Gefühle in kurzer Zeit mit Hilfe von sogenannten Skills zu mildern.

### 3. Skillscamp

In dieser Gruppe werden die Fertigkeiten geübt, die Sie in der Skillsgruppe gelernt haben.

### 4. Psychoedukation

In dieser Gruppe werden Ihnen Konzepte zur Entstehung und Behandlung psychischer Störungen vermittelt.

### 5. Verhaltenstherapeutische Gruppentherapie

In dieser Gruppe erlernen Sie neue Wege zur Emotionsregulation und zum Aufbau von funktionalem Verhalten sowie einen besseren Umgang mit Ihrem Krankheitsbild (z.B. Depression).

### 6. Achtsamkeitsgruppe

Das Erlernen des bewussten Wahrnehmens des gegenwärtigen Augenblicks. Es kann Ihnen dabei helfen, Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen wahr- und anzunehmen.

### 7. Soziales Kompetenztraining

Hier erlernen Sie, Selbstsicherheit im Bereich Recht durchzusetzen, Interessen zu vertreten, Beziehungen zu gestalten und Sympathien zu gewinnen.

### 8. Entspannungsverfahren

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine wissenschaftlich fundierte und leicht zu erlernende Entspannungstechnik.

### 9. Ergotherapie

Diese Therapie nutzt Materialien wie Ton, Holz, Speckstein und verschiedenste Malutensilien. Diese werden in gestalterischer Weise verwendet und dienen als Katalysator, Ausdrucksmittel und als Mittel der Selbstdarstellung.

### 10. Tanztherapie

In dieser Therapieform werden Bewegung und Tanz als Ausdrucksform für eigene Gefühle, körpersprachliche Kommunikation und Interaktion genutzt.

### 11. Bewegungsgruppe/Walking

Körperliche Aktivitäten, z.B. Walking, Federball spielen, Spazieren gehen sind wirkungsvolle Mittel, um ein besseres Körpergefühl zu entwickeln und seine eigene Befindlichkeit zu verbessern.

### 12. Soziale Beratung

Sie haben die Möglichkeit, eine Beratung und Unterstützung bei Ihren Problemen zu bekommen.

## Wichtige Dinge, die Sie mitnehmen sollten:

- Für die Aufnahme benötigen Sie eine Einweisung von Ihrem Psychiater oder Hausarzt. Bringen Sie bitte einen Collegenblock, Alltags- und Sportkleidung mit.