

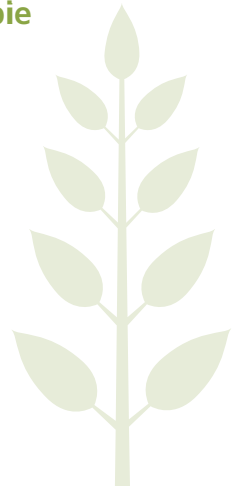
CLINICA | DR. SCHEIB

Centro Internacional
de Medicina Psicosomática, Psiquiatría y Psicoterapia

THERAPIEKONZEPT

Mallorca internationale Adresse für individuelle Psychotherapie

Palma de Mallorca



WWW.PSYCHOSOMATIK.COM

Psychische und psychosomatische Störungen sind häufig.

Etwa 20% der Patienten einer Hausarztpraxis leiden unter psychischen Störungen, wie Angsterkrankungen oder Depressionen, weitere 20% unter somatoformen Störungen. Hinzu kommen schädigender oder abhängiger Alkohol-, Tabak-, Drogen und Medikamentenkonsum bei etwa der Hälfte der erwachsenen Bevölkerung.

- **Psychische Störungen verursachen zunehmend lang Arbeitsunfähigkeit und führen oft zur Frühberentung.**

Etwa 14% aller betrieblichen Fehltag entstehen auf grund psychischer Erkrankungen. Fast jede zweite Frühberentung erfolgt aufgrund psychischer Störungen; die Patienten sind dabei im Durchschnitt 49 Jahre alt.

Das Therapie-Problem:

- **Das therapeutische Angebot in Deutschland ist meist unzureichend.**

Die Wartezeit auf einen ambulanten Psychotherapieplatz dauert meist mehrere Monate, jeder Dritte muss sogar mehr als ein halbes Jahr warten. Hierbei gibt es grosse regionale Unterschiede. Auf dem Land ist die Wartezeit am längsten. Auch die Wartezeit auf eine stationäre Psychotherapie dauert meist mehrere Wochen oder Monate.

- **Lange Wartezeiten und zu wenig intensive Therapien verlängern das Leiden und verschlechtern die Prognose!**

Lange Wartezeiten führen, besonders wenn Arbeitsunfähigkeit besteht, zur Chronifizierung des Leidens.

Eine niedrige Behandlungsfrequenz schafft keine hinreichenden und schnellen Veränderungen. Psychotherapie ist Lernen! Der Patient lernt, Dinge neu zu bewerten, sich neu zu verhalten, Denkmuster zu verändern.

“Was die Intensität und Massierungen therapeutischer Einflüsse angeht, wird man in der Psychotherapie vielleicht umdenken müssen ... die Möglichkeit besteht, dass viele der heutigen therapeutischen Bemühungen, hartnäckiges Problemverhalten zu verändern, deshalb nicht zum Erfolg führen, weil die Einwirkungen zwar im Prinzip richtig, aber nicht intensiv und massiert genug sind.” (Klaus Grawe: Neuropsychotherapie; 2004)

Die meisten ambulanten Psychotherapien finden nur einmal pro Woche statt, teilweise noch weniger, psychotherapeutische Einzelgespräche während stationärer Therapien manchmal noch seltener!

Über uns

Wir sind ein internationales Team aus erfahrenen Fachärzten, Psychologen, Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten auf Mallorca – die Mehrzahl von uns in Deutschland oder der Schweiz ausgebildet.

Wir sind spezialisiert auf individualisierte und intensive Kurztherapien bei Burnout, Depressionen, Angststörungen, Sucht und psychosomatischen Erkrankungen in einem angenehmen und absolut diskreten Ambiente.

Unser Konzept: schnell, intensiv und nachhaltig!

- **Therapiebeginn sofort! Keine Wartezeit.**

Wenn sich ein Mensch in einer Krise befindet benötigt er die Hilfe sofort. Wir halten immer Therapieplätze für Notfälle frei.

- **Therapiedauer zwei bis drei Wochen.**

Längere Therapiezeiten führen oft zu Problemen am Arbeitsplatz. Wenn diese Zeit nicht ausreicht, empfehlen wir ein fraktioniertes Vorgehen: Nach einer ersten Therapie folgt eine mehrwöchige Entlassung nach Hause und dann eine erneute Aufnahme. Der Patient kann das Erlernte in der Zwischenzeit zu Hause anwenden und seine Erfahrungen in die nächste Therapieeinheit einbringen.

- **Individualisierte, multimodale Therapie.**

Die Therapie muss sich an den Bedürfnissen des Patienten orientieren, nicht der Patient an der Therapie! Wir erstellen mit unseren Patienten einen individuellen Therapieplan – stationär, tagesklinisch oder ambulant. Dabei kommen je nach Problematik des Patienten verschiedene psychotherapeutische Verfahren, Bio- und Neurofeedback, Sporttherapie, Pharmakotherapie und ergänzende Verfahren zum Einsatz.

- **Hohe Nachhaltigkeit und Zufriedenheit.**

Wir werten die Ergebnisse unserer Behandlungen fortlaufend aus. 83% unserer Patienten waren mit der Therapie sehr oder überwiegend zufrieden und erlebten dadurch Hilfe. Fast alle Patienten würden das Therapiekonzept weiter empfehlen.





Aufnahme

Egal, ob Sie ambulant, tagesklinisch oder stationär bei uns behandelt werden: Am Anfang steht eine gründliche Aufnahmeuntersuchung.

Hierbei werden Sie zu Ihrer Krankengeschichte, bisherigen Behandlungen und Ihren aktuellen Beschwerden befragt, bereits vorliegende Befunde werden gemeinsam erörtert und weitere Untersuchungen veranlasst.

Neben einer psychologischen Testdiagnostik führen wir meist auch eine Messung der Hirnströme, ein sogenanntes quantitatives EEG durch, um den eventuellen Einsatz eines Neurofeedbacks planen zu können.

Ausser den psychologischen, neurologischen und psychiatrischen Befunden veranlassen wir – je nach Krankheitsbild – auch eine internistische oder andere fachärztliche Untersuchung.

Bei manchen Beschwerdebildern führen wir auch eine Messung des Nachtschlafes mittels Schlaflabor durch. Dazu verwenden wir ein kleines Gerät, welches die Schlafdaten über Nacht aufzeichnet, die dann am nächsten Tag ausgewertet werden.

Im Anschluss planen wir gemeinsam mit Ihnen Ihre Therapie.



In Kooperation mit:



Inhalt

Aufnahme.....	5
Psychotherapie.....	7
Biofeedback.....	9
Entspannungsverfahren.....	11
Physiotherapie.....	13
Sporttherapie / Reittherapie.....	15
Pharmakotherapie.....	17
Diskretion.....	19



- Mallorca ist nicht nur der ideale Ort, um sich zu erholen und einen tollen Urlaub zu verbringen, sondern bietet auch Ihnen die **besten Voraussetzungen für den Erfolg Ihrer Therapie.**
- Das angenehme Klima und die Leichtigkeit der Insel gewährleisten die nötige **Ruhe, Entspannung sowie Konzentration, die Sie in dieser Lebensphase benötigen.**

CLINICA | DR. SCHEIB

Psychotherapie

- Ambulante Psychotherapien sind meist nicht hinreichend schnell verfügbar und intensiv genug. Die durchschnittliche Wartezeit auf ein Erstgespräch – nicht zum Therapiebeginn – liegt je nach Region zwischen 9 und 17 Wochen!
- **Unsere Therapie startet zeitnah** und dauert – egal ob stationär, tagesklinisch oder ambulant – **zwischen 2 und 3 Wochen.**



Ein wesentlicher Teil Ihrer Therapie ist die individuell auf Sie abgestimmte Psychotherapie. Dauer und Intensität richten sich nach Ihren Möglichkeiten und Bedürfnissen und nach unserer fachlichen Einschätzung. Auch bei der Entscheidung für die angemessenen Verfahren und die für Sie besonders geeigneten Therapeuten werden wir Sie beraten. Grundsätzlich gilt aber, dass Sie sich mit ihren Therapeuten wohl fühlen und ihnen vertrauen sollten.

Die meisten unserer Patienten werden von zwei Therapeuten betreut, die beide unterschiedliche Blickwinkel und Verfahren anwenden. Manchmal macht aber auch die Begrenzung auf einen einzigen Therapeuten einen Sinn.

Psychodynamische Therapie

Hierbei geht es um das Erkennen und Verstehen von unbewussten Konflikten, die in der Lebensgeschichte begründet sind und unser Handeln und fühlen im Hier und Jetzt beeinflussen. Als Grundlage dient die Psychoanalyse mit ihren Weiterentwicklungen. In der Übertragungsbeziehung zum Therapeuten tauchen unbewusste Haltungen und Konflikte auf und können bearbeitet werden.

Verhaltenstherapie

Die kognitive Verhaltenstherapie beruht darauf, dass unsere Gedanken sich unmittelbar auf Gefühle und Handlungen auswirken. Durch Veränderung bisheriger Denkmuster können deshalb auch Veränderungen in aktuellen Gefühlen und Problemen herbeigeführt werden.

Die klassische Verhaltenstherapie benutzt lernpsychologische Modelle um neue Erlebens- und Verhaltensmuster zu bewirken. So können Ängste und Zwänge durch Konfrontation bei gleichzeitiger Angstreduktion verlernt werden. Wir nutzen dazu nicht nur reales Expositionstraining, sondern auch Übungen in virtueller Realität.

Gestalttherapie

Das von Fritz Perls entwickelte integrative, humanistische Therapieverfahren bezieht auch Körpersprache und andere non-verbale Ausdrucksformen mit ein. Lernprozesse werden durch unmittelbare Erfahrungen eingeleitet. Gestalttherapie geht davon aus, dass ein Thema so lange auftaucht bis wir es schaffen, es zu einem Abschluss zu bringen.

EMDR

(Eye Movement Desensitization & Reprocessing)

Das von Francine Shapiro entwickelte Verfahren bedient sich der physiologischen Veränderungen, die bei schnellen Augenbewegungen oder anderer bilateraler Stimulation entstehen. Besonders in der Behandlung von Traumafolgestörungen erweist sich dieses Verfahren als hoch effizient. Eingesetzt wird es aber auch bei Schmerz- oder Suchtkrankheit.

Hypnose

In der Hypnose nutzt man die Fokussierung von Aufmerksamkeit um Schmerzen und Ängste zu reduzieren. Besonders hilfreich ist das Verfahren als unterstützende Massnahme bei der Behandlung von Krebserkrankungen und bei chronischer Schmerzkrankheit. Als Hypnotherapie nach Milton Erickson stellt es ein eigenständiges Therapieverfahren dar.

Biofeedback

- Die Methode ist **nicht-invasiv** und kann die Notwendigkeit des **Arzneimittels** einsatzes **vermindern** oder **völlig ausschalten**.
- In naher Zukunft wird diese Methode, so unbekannt sie heute noch ist, eine **echte Alternative im Kampf gegen chronische Schmerzen** darstellen.



Viele Körperfunktionen sind für uns nicht oder nur schlecht direkt wahrnehmbar. Biofeedback misst physiologische Parameter und wandelt sie in für uns sichtbare oder hörbare Signale um, die wir dann durch Übung beeinflussen können.

Peripheres Biofeedback

Durch die Visualisierung von Hautleitfähigkeit, Temperatur, Muskelspannung, Atmung und Puls auf einem Monitor lassen sich vielfältige Erkrankungen behandeln, die mit Fehlfunktionen des vegetativen Nervensystems einhergehen: Rückenschmerzen, Inkontinenz, Zähneknirschen, Migräne, Spannungskopfschmerz und vieles mehr.

HRV-Biofeedback

Als Heart-Rate-Variability bezeichnet man kleine Unterschiede in der Länge der jeweiligen Herzaktionen, die durch den Parasympathikus – dem für Erholung zuständigen Teil des vegetativen Nervensystems – gesteuert werden. Bei Koronarer Herzkrankheit, Bluthochdruck aber auch bei Depressionen ist die HRV eingengt und kann über Biofeedback wieder erweitert werden.

Neurofeedback

Hierbei wird die elektrische Aktivität des Gehirns gemessen und über eine Animation dem Patienten sichtbar gemacht. Durch Trainingsprogramme lässt sich diese Aktivität beeinflussen. Hilfreich ist das Verfahren besonders bei ADS/ADHS, Krampfleiden, Posttraumatischer Belastungsstörung, Migräne, Schlafstörungen, aber auch Depressionen und Ängsten.



Entspannungsverfahren

- Entspannungsverfahren sind anerkannte **Therapie- und Selbsthilfemethoden** bei verschiedenen psychischen und psychosomatischen Beschwerden.
- Die körperliche und seelische Spannungen wird verringert, **Zufriedenheit und Wohlbefinden** werden wieder hergestellt. Der Zustand der Entspannung kann bereits eine therapeutische Wirkung entfalten.



Das Erlernen von Entspannungstechniken ist ein zentraler Teil der Behandlung. Alle Verfahren können ähnliches bewirken; der Zugang und die Akzeptanz sind aber von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Autogenes Training

Ursprünglich aus der Hypnose abgeleitet ist das Autogene Training ein Übungsverfahren, in dem man sich schnell in einen Entspannungszustand versetzen und dabei vegetative Funktionen und Schmerz Wahrnehmung verändern kann.

Progressive Relaxation

Hierbei wechseln sich gezielte Anspannung und Entspannung ab. Aufgrund des Wechsels wird Entspannung für viele Menschen schneller spürbar.

Mindfulness Based Stress Reduction

Bei der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion wird durch Lenkung und Stärkung einer erweiterten Achtsamkeit die Wirkung von Stress auf unser Nervensystem reduziert.

Yoga

Im Yoga werden durch bewusstes Ausführen von Körper-, Atem- und Meditationstechniken tiefe Entspannungszustände erreicht. Es ist ein stärker körperorientierter Ansatz zur Entspannung und Verbesserung der Selbstwahrnehmung.

Physiotherapie

- Die Behandlung zielt nur zum einen auf die Funktions-Bewegungs- bzw. Aktivitätswiederherstellung – zum anderen aber auch auf ein **besseres Verständnis der Körperfunktionsweise** und dem **eigenverantwortlichen Umgang mit dem eigenen Körper**.
- Ziel ist die **Wiederherstellung, Erhaltung oder Förderung der Gesundheit** und im besten Fall eine **Schmerzfreiheit** zu erzielen.

Je nach Erkrankungsbild hilft Physiotherapie, die Beweglichkeit des Körpers wieder herzustellen oder funktionelle Einschränkungen auszugleichen.

Dazu gibt es krankengymnastische Übungen, aber auch Kälte- oder Wärmeanwendungen und Massagen.

Bei Arthrose und Osteoporose kann auch eine Zellstimulation durch Magnet- und Radiowellen erfolgen.

Auch Osteopathie, Akupunktur und Chirotherapie können dabei durch darin besonders ausgebildete Ärzte oder Physiotherapeuten zur Anwendung kommen.

Physiotherapie und Sporttherapie ergänzen sich gegenseitig.





Sporttherapie

Sport hat sich zur Vorbeugung und Behandlung vieler Erkrankungen bewährt: Sport reduziert den Blutdruck und Blutzucker, wirkt besser antidepressiv als viele Medikamente, reduziert Ängste und verbessert die Prognose bei Krebserkrankungen.

Jede Sportart hat ihre Vorteile. Wichtig ist aber auch, dass Sie Freude an der Aktivität haben. Unsere Sportwissenschaftler und Personal-Trainer finden mit Ihnen gemeinsam heraus, von welcher Sportart Sie am meisten profitieren und welche Aktivität Sie auch nach Ihrer Zeit bei uns zu Hause fortführen können.

Bei tagesklinischer und stationärer Behandlung trainieren Sie täglich zwischen einer und drei Stunden körperliche Aktivität unter Anleitung Ihres Personal-Trainers.

Die folgenden Sportaktivitäten können Sie entweder bei uns oder in Kooperation mit unseren Partnern ausüben:

Walking, Nordic-Walking, Hiking | Jogging | Radfahren | Tennis | Geräte-Training, Cardio-Training | EMS-Training | Golf | Tauchen, Schnorcheln, Apnoe-Tauchen | Standup-Paddling | Reiten | Paragliding

Und natürlich erfüllen wir nach Möglichkeit auch ausgefallene Wünsche, die hier nicht aufgeführt sind.

Reittherapie

Neben dem Reiten als Sportaktivität bieten wir auch qualifizierte Reittherapie an. Reittherapie ist eine erlebnisorientierte und ganzheitliche Komplementärtherapie.

Bei der Interaktion zwischen Mensch und Pferd wird der Patient körperlich, geistig und emotional angesprochen und dabei unterstützt, eine innere Balance zu finden. Mit und auf dem Pferd lernt der Patient sich selbst besser kennen und kann Veränderungsprozesse beginnen.

Reittherapie hat sich besonders bewährt bei ADS/ADHS, Autismus, Burnout-Syndrom, Suchterkrankungen, Krebserkrankungen und Multipler Sklerose.

Pharmakotherapie

Unser Motto lautet: So wenig wie möglich, aber so viel wie nötig!

Wenn Sie bereits regelmässig Medikamente einnehmen überprüfen wir in unserem interdisziplinären Team und mit Ihnen gemeinsam, ob hier eine Änderung sinnvoll ist oder nicht.

Je nach Befund gehen wir auch Wege, die zwar wissenschaftlich gesichert, aber nicht überall gängig sind.

So verwenden wir bei vielen Suchterkrankungen Medikamente, die den Suchtdruck reduzieren.

Bei schwereren Depressionen beginnen wir oft mit einer Infusionstherapie, die bereits nach wenigen Stunden Wirkung zeigt und insbesondere Suizidwünsche reduziert.

Und wenn Sie ein Freund der Homöopathie und der Naturheilkunde sind, können Sie von unserem naturheilkundlich ausgebildeten Facharzt untersucht und mitbehandelt werden.



- Neben den gängigen Medikamenten arbeiten wir mit einer sogenannte **Off-Label-Therapie**.
- Ein Beispiel ist das Narkosemittel Ketamin, das in einer nicht betäubenden Dosierung bei vielen Menschen eine **sofortige und intensive Wirkung auf Depressionen** zeigt. **Suizidgedanken verschwinden** oft bereits während der ersten Infusion.



Absolute Diskretion

Wir achten darauf, dass niemand erfährt, dass und weshalb Sie bei uns in Behandlung sind – auch Ihre Mitpatienten nicht! Deshalb bieten wir keine Gruppentherapien an.

Sollten Sie den Wunsch haben, andere Patienten kennen zu lernen, geht das nur, wenn diese dem vorab zustimmen.

Falls Sie aufgrund einer besonders exponierten Position einen erweiterten Schutz Ihrer Persönlichkeit benötigen, bieten wir die Unterbringung in einer äusserst diskreten, landschaftlich wunderschönen gelegenen Villa an. Dort können Sie den gesamten Tag Gespräche mit Ihrem Therapeuten führen, Wellness, Physiotherapie, Sport und Entspannung geniessen. Und selbstverständlich steht Ihnen auch dort das gesamte therapeutische Angebot unserer Klinik zur Verfügung.

- Die freie Zeit zwischen den Behandlungen können Sie ganz **individuell gestalten!**
- Die Insel bietet eine Vielzahl an **Wassersportangeboten**, genauso wie **Golfplätze**, Fahrradtouren, Ausritte am Meer oder einfache eine **Massage im nächsten Spa** – mit diesen Perspektiven können Sie Ihre Behandlung jederzeit diskret als **Urlaubsreise deklarieren**.





*„Eine sinnvolle Therapie
muss sich an den Bedürfnissen der Patienten orientieren,
nicht der Patient an der Therapie.“*

Dr. med. Mario Scheib

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Seminarleiter ‚Psychosomatische Grundversorgung‘



CLINICA
DR. SCHEIB



Centro Internacional
de Medicina Psicosomática,
Psiquiatría y Psicoterapia

Clinica Dr. Mario Scheib | C/ Camilo José Cela, 20 | 07014 Palma de Mallorca | Islas Baleares | España
Kontakt | Tel. aus Deutschland: 0700.99 101 010* | Tel +34 971 22 83 16 | dr.scheib@psychosomatik.com

* (Gebühren Inlandsgespräch)

WWW.PSYCHOSOMATIK.COM