SIGMA ZENTRUM

Multimodale Therapien für eine individuelle Genesung

ZEIT FÜR DIE SEELE!

Multimodale Therapien für eine individuelle Genesung

Im Sigma-Zentrum bieten wir verbale und nonverbale Einzel- und Gruppentherapien an. Das Therapieangebot ist schulenübergreifend und multimodal, d. h. bestehend aus einer interdisziplinären Kombination aus:

- **medizinischen Therapien**
- **psychotherapeutischen Verfahren**
- **fachtherapeutischen Verfahren**

Über die einzelnen Schritte und die Verordnung der verschiedenen Therapien stimmen sich die Abteilungsteams in täglichen Teamsitzungen ab. Der jeweilige Einzeltherapeut informiert den Patienten eingehend und plant darauf mit ihm im Dialog den persönlichen Behandlungsplan, der für den Patienten individuell im Verlauf der Therapie modifiziert werden kann.

1. Medizinische Therapien

Im Sigma-Zentrum werden Patienten in einem akutpsychiatrischen Rahmen rundum medizinisch versorgt. Dies schließt zunächst die Diagnostik ein, die sowohl den Körper als auch die Psyche in den Fokus nimmt und eine entsprechende Therapie auf den Befunden aufbaut.

Hierfür stehen uns neben einem Ärzteteam mit verschiedenen Fachrichtungen auch eine sehr gute Diagnoseausstattung zur Verfügung, z. B.

- **HRV-Diagnostik**
- **Biofeedback**
- **Angiologie**
- **Schlafmedizin**
- **EKG, EEG**
- **diätetische Beratung**
- **Lichttherapie**

Dies erfolgt durch den intensiven Kontakt, z. B. in Visiten durch den betreuenden Chefarzt und Oberarzt sowie die somatischen Ärzte und das Pflegepersonal.

2. Psychotherapie-Verfahren

Das schulenübergreifende und methodenintegrative Konzept des Sigma-Zentrums bezieht sich auf sämtliche evidenzbasierte psychotherapeutische Verfahren, vor allem:

- **Verhaltenstherapie:**

Hierbei handelt es sich um einen klinisch-psychologischen Heilkundeansatz, bei dem aus einer Störungsdiagnostik konkrete und operationalisierte Ziele auf den verschiedenen Ebenen des Verhaltens und Erlebens abgeleitet werden, auf deren Basis mit dem Patienten Strategien einer „Selbstregulation“ erarbeitet werden.

- **Tiefenpsychologisch fundierte und/oder analytische Psychotherapie:**

Dabei geht es um die Erkundung und Deutung von biographisch verankerten Erlebnissen, Kränkungen oder Konflikten, die oft über eine lange Zeitspanne hinweg das heutige Verhalten und Erleben beeinflussen und einer Aufarbeitung bedürfen, um mit dem Patienten Strategien der Bewältigung und Veränderung zu erarbeiten.

Systemische Therapien:
Die systemische Therapie nimmt eine Analyse des bio-psycho-sozialen Kontextes vor. Im systemischen Verständnis bedeutet dies die Einbeziehung der eigenen Person in Interaktion mit anderen Systemen wie Familie, Freundes- und Kollegenkreis.

Spezialisierungen:
Darüber hinaus weisen sich zahlreiche Therapeuten noch mit verschiedenen Zusatzqualifikationen aus, die nach individueller Indikation auf den Patienten abgestimmt zum Einsatz gelangen, z. B. EMDR/NET-Traumatherapie.

Dieses Behandlungsspektrum findet in **Einzeltherapie** sowie **Gesprächsgruppentherapie** und **indikationsspezifischen Gruppentherapien** (wie z. B. Partnerschafts-, Stabilisierungs-, Angstbewältigungs-, Suchtgefährdungsgruppe) statt.

3. Fachtherapien

Der Erfolg unserer medizinischen und psychotherapeutischen Behandlungen beruht auch auf der komplementären Einbeziehung verschiedener Fachtherapien sowie der Bewegungs- und Sporttherapie. Diese bieten zusätzliche Wege, die spezifische Krankheitsthematik zu erfassen und zu bearbeiten. Es handelt sich hier um Verfahren, die vor allem auf der basalen Ebene bei den fünf Sinnen und der Körperaktivierung ansetzen.

3.1 Im Bereich der Körperpsychotherapien kann man im Sigma-Zentrum erfahren:

Körperzentrierte Therapie:
In den psychotherapeutisch fundierten Körpertherapien werden Bewegung, Ausdruck und Berührung, sinnhaft Erlebtes und innerlich Gefühltes als ein Gesamtes erlebt.

Auch über den Körper werden psychisch-seelische Themen angesprochen, und das Selbst-Bild kann ein neues werden, umfassender und dem Menschen selbst entsprechender. Patienten erfahren in tieferem Sinne, über welche individuellen Ressourcen sie verfügen, und erweitern ihr Erleben in sich selbst. Die Ausdrucksmöglichkeiten sowie ihre Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen inneren Lebensraum erweitern sich.

Atemtherapie:

Die Therapie mit dem Atem berücksichtigt psycho-vegetative Wechselwirkungen und macht über gezielte Atemübungen und -techniken Bewusstseinsvorgänge, Empfindungen und Gefühle zugänglich.

Tanztherapie:

Dabei handelt es sich um eine bewegungs- und ausdrucksorientierte Therapieform, die Wege zu einem befreienden Selbstausdruck und einem tieferen Selbstverständnis für den eigenen Raum aufzeigt, für körperliche Signale sensibilisiert und Freude an der Bewegung vermittelt.

Schwertarbeit:

Zentrale Aspekte wie Selbstbewusstsein, Umgang mit eigenen Aggressionskräften und Ängsten, werden durch das Führen eines Holzschwertes herausgearbeitet. Dabei werden Qualitäten wie Klarheit, Konzentration auf das Wesentliche, Entschlossenheit und die Fähigkeit, „nein“ zu sagen, entwickelt.

Eskrima:

Diese ursprünglich philippinische Stockkampfkunst vermittelt in rhythmischen Sequenzen und Schrittfolgen Erdung, Zentrierung und Aufrichtung im Körper, wodurch Koordination und Konzentrationsvermögen sowie Abgrenzungsfähigkeit geschult werden.

3.2 Im Bereich kreativer Ausdrucksformen bieten wir im Sigma-Zentrum an:

Ergotherapie:

Ergotherapie bedeutet „Gesundung durch Handeln und Arbeiten“. Im psychosozialen Behandlungskontext werden über eine Erweiterung der motorischen, manuellen, sinnlichen und kognitiven Fähigkeiten alltags- und berufspraktische sowie soziale und emotionale Kompetenzen gefördert. Dabei wird sowohl individuell abgestimmt als auch im Rahmen der offenen kreativen Werkstatt mit verschiedenen Materialien, wie Ton, Peddigrohr, Speckstein, Papier und Pappe, Holz oder Seide gearbeitet. Darüber hinaus bieten wir eine spezielle Ergotherapie für den „beruflichen Kontext“ an.

Kunsttherapie und Gestaltungstherapie:

Über den gestalterischen Umgang mit unterschiedlichen Materialien (Farbe, Stein, Ton, Kleister, Gips, Papier, Draht, Wolle etc.) kann ohne Leistungsdruck und Vorkenntnisse der eigene Frei- und Spielraum erfahren, auftauchenden Gefühlen nachgegangen und ihnen Gestalt verliehen werden. Eine besondere Therapieform ist dabei die „Arbeit am Tonfeld®“.

Musiktherapie:

Als ein erlebniszentriertes psychotherapeutisches Verfahren, mit Musik als nonverbalem Ausdrucksmedium, werden Selbst- und Fremdwahrnehmung, die Unterstützung eines Zugangs zu eigenen Emotionen und Bedürfnissen und deren Ausdruck sowie das
Erwerben neuer Handlungskompetenzen gefördert. Im Mittelpunkt steht der expressive und spielerische Umgang mit Musik, für den keine Vorerfahrungen notwendig sind. Als Sonderform wird im Sigma-Zentrum ein kognitives Training aus dem Bereich der neurologischen Musiktherapie angeboten.

Natur- und Gartentherapie:
Im Mittelpunkt dieser Therapieform stehen die Förderung von Sinneswahrnehmungen und Genussfähigkeit. Unterschiedliche Naturerlebnisse sowie das aktive Arbeiten in unserem Therapiegarten bieten vielfältige Transfermöglichkeiten zur eigenen Person und zur Bearbeitung zentraler Lebensthemen, wie z. B. (Eigen-)Verantwortung, (Selbst-)Fürsorge und Wachstum.

Sämtliche Therapien werden sowohl im Einzelsetting als auch im Gruppensetting angeboten. Die jeweilige Auswahl trifft der fallführende Einzeltherapeut in Abstimmung mit dem Patienten.

3.3 Im Bereich Sport und Bewegung, Entspannung und Förderung der Selbst-Zentrierung bieten wir:

Sporttherapie:
Generell zeigt die Hirnforschung, dass Bewegung einer der wichtigsten die Psyche positiv beeinflussenden Faktoren ist. Durch geschulte Sporttherapeuten werden Patienten im Sigma-Zentrum an verschiedene Aktivitäten indoor und outdoor herangeführt:
z. B. Frühsport, Zirkeltraining, Walkinggruppe für Einsteiger und Fortgeschrittene, IDOGO, Qi Gong, Yoga, Rücken-fit und individuell abgestimmte Programme.

Achtsamkeits- und Entspannungsverfahren:
Verschiedene Entspannungsverfahren schulen die Wahrnehmung für körperliche und psychische Spannungen, um im Alltag Entspannung bewusst und eigenständig herbeiführen zu können. Während des Aufenthaltes erleben Patienten verschiedene Verfahren wie Progressive Muskelrelaxation, Bodyscan oder Autogenes Training.

Meditation:
Meditation ist gerade für den heutzutage oft von Stress getriebenen Menschen eine gute Möglichkeit, sich für kurze Zeit aus dem Alltagsgeschehen bewusst herauszunehmen und sich zu besinnen, zur Ruhe zu kommen und sich dadurch wieder an innere gesunde und stärkende Lebenskräfte anzuschließen.
Im Sigma-Zentrum werden Patienten an diese Fähigkeit herangeführt.

Achtsam in den Tag:
Dabei handelt es sich um ein Morgenprogramm aus Achtsamkeitsübungen, Bodyscan und Meditationssequenzen. Mit diesen leichten Übungen lernt der Patient den Fokus auf sich und den jeweiligen Moment zu richten.

Achtsame Naturbegegnung am Morgen:
Dieses Angebot bietet ein sanftes Ankommen in den Tag in der nahegelegenen Natur. Durch langsames Gehen, Achtsamkeitsübungen, Naturbetrachtung, Qi Gong und Atemübungen lernen Patienten den Tag draußen, mit Achtsamkeit und Naturbezug zu beginnen.

3.4 Ergänzende Abend- und Wochenendangebote, wie z. B.

- **Stimme und Atem**
- **Chorsingen**
- **Schwertarbeit**
- **Tanz**

SIGMA ZENTRUM

Weihermatten 1, 79713 Bad Säckingen / Hochrhein
Fon: +49 7761 5566-0
Fax: +49 7761 5566-199
info@sigma-zentrum.de

www.sigma-zentrum.de

für Patienten +49 7761 5566-0

exklusiv für Ärzte +49 7761 5566-300