

## Multiprofessionelles Mitarbeiterteam

Zum Team gehören Pflegefachkräfte, ärztliche und psychologische Psychotherapeutinnen, eine Diplomsozialpädagogin, eine Kreativtherapeutin, eine Musik- und eine Sporttherapeutin.

## Aufnahme

Mit einer Überweisung Ihres Arztes können Sie mit uns einen Erstgesprächstermin vereinbaren. Das Erstgespräch und ggf. 3 weitere notwendige probatorische Gespräche dienen unserer diagnostischen Einschätzung sowie der Indikationsstellung für eine mögliche Weiterbehandlung. Sie werden zu den Behandlungsmöglichkeiten beraten und es wird die Empfehlung für eine Therapieoption ausgesprochen (ambulante Psychotherapie, ambulante PSIA-Behandlung, ggf. auch teilstationäre oder stationäre Therapie).

Sollte die Indikation für eine Behandlung in unserer Ambulanz bestehen und Sie sich für eine solche entscheiden, erhalten Sie weitere Termine dafür.

Die Kostenübernahme erfolgt durch alle gesetzlichen Krankenkassen.

Mit einer privaten Krankenversicherung und der Beihilfestelle muss vorher die Kostenübernahme für unsere Behandlung geklärt werden.

## Kontakt

**Psychosomatische Institutsambulanz**  
der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie  
Universitätsklinikum Jena  
Krautgasse 8  
07743 Jena

**Anmeldung unter**  
**03641 9-390209** oder **PSIA@med.uni-jena.de**

*Aus Gründen der einfachen Lesbarkeit wählen wir die männliche Schreibform als Verallgemeinerung, die zu gleichen Teilen alle Menschen ansprechen soll.*

## Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie

Psychosomatische Institutsambulanz

**Psychosomatisch-psychokardiologische  
Behandlung**

Direktor Prof. Dr. Karl-Jürgen Bär  
Oberärztin Dr. Uta Pietsch

## Allgemeine Informationen

Psychokardiologische Erkrankungen wecken in den letzten Jahren zunehmend mehr Interesse und Aufmerksamkeit. Dabei geht es um die Rolle von Stress bei der Entstehung von Herzerkrankungen, um psychisch bedingte Herzprobleme und um die Wirkungen schwerer Herzergebnisse auf die Psyche.

Für diese komplexen Problemstellungen bedarf es spezifischer Behandlungsangebote, die die Wechselwirkung von kardiologischen Erkrankungen und seelischen Prozessen gleichermaßen in den Fokus stellen. In diesem Sinne wurde in der psychosomatischen Institutsambulanz in Abstimmung mit der Psychokardiologischen Sprechstunde der Klinik für Innere Medizin I des UKJ ein entsprechendes Therapieprogramm etabliert, welches betroffenen Patienten eine komplexe ambulante multimodale psychosomatisch- psychotherapeutische Behandlung bietet. Ziel ist dabei, die psychische und körperliche Gesundheit unter dem Gesichtspunkt einer guten Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu verbessern und Chronifizierungseffekte zu verhindern.

## Unser Behandlungskonzept

Die Patienten erhalten unter der Berücksichtigung körperlicher, seelischer und sozialer Faktoren eine individualisierte Diagnostik und Therapie, deren Herzstück die Einzelpsychotherapie darstellt. Um die Wirksamkeit zu erhöhen, werden verschiedene Therapiebausteine dazu kombiniert, die von spezialisierten TherapeutInnen des multidisziplinären Teams erbracht werden.

Die Ziele der Behandlung werden gemeinsam mit den Patienten festgelegt. Um diese zu erreichen, werden z. B. Maßnahmen zur Stressreduktion und Entspannungstechniken vermittelt oder auch die Stärkung von persönlichen Ressourcen sowie die Unterstützung eines adäquaten Coping-Verhaltens thematisiert. Eine kontrollierte Anleitung zu körperlicher Aktivität bzw. zu dosiertem körperlichen Training werden neben einer möglichen psychopharmakologischen Behandlung regelhaft besprochen.

## Unser Behandlungsangebot

### Das bieten wir konkret an

- » Psychosomatische / psychotherapeutische Diagnostik
- » Ambulante psychotherapeutische Behandlung (tiefenpsychologisch oder kognitiv-verhaltenstherapeutisch) in Kombination mit spezifischen gruppentherapeutischen und unterstützenden Angeboten

### Unsere Gruppentherapieangebote umfassen dabei

- » Gruppen zur Stressbewältigung, zum Umgang mit Ängsten und mit depressiven Symptomen, zum Emotionsmanagement und mit persönlichen Grenzen
- » Verbesserung der Entspannungsfähigkeit durch Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Achtsamkeitsgruppe, Yoga
- » Stärkung von persönlichen Ressourcen durch euthyme Therapie, Kunst-, Tanz- und Musiktherapie
- » Systematische Sporttherapie zur kontrollierten Anleitung zur körperlichen Aktivität bzw. dosiertem körperlichen Training, Kreislaufsupport
- » Verhaltenstherapeutische Gruppen zu spezifischen Themen z. B. Wochenplanung und Aktivierung, Soziales Kompetenztraining
- » Tiefenpsychologisch fundierte interaktionelle Gruppe