



**KLINIK  
GAIS**

Rehabilitation. Kliniken Valens.



**Psychosomatik und Psychiatrie**  
Behandlung und Rehabilitation

## Hier finden Sie tausend Wege, um neue Kraft zu tanken

**In unserer Abteilung für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie bieten wir eine individuelle Behandlung an, die sich an Ihren Ressourcen und Problemfeldern orientiert. Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir Zielsetzungen und Problemlösungsstrategien.**



Die Leitung der Abteilung Psychosomatik und Psychiatrie besteht aus einem dreiköpfigen, interprofessionellen Team (v.l.n.r.): Co-Chefärztin Jana Hütter, Chefspsychologin Gilliane Alder und Co-Chefarzt Thomas Egger. Hinter dem Führungs-Tridem: Klinikdirektor Dr. oec. HSG Stefanos Vassiliadis.



**«Bei uns finden Menschen mit psychiatrischer und psychosomatischer Erkrankung eine individuelle Behandlung in naturnaher Umgebung.»**

# Psychosomatik



**Das Ziel unserer Behandlungen im Fachbereich Psychosomatik ist die möglichst optimale Wiederherstellung der Leistungs- und Beziehungsfähigkeit im Alltags- und Berufsleben. Bei diesem Prozess werden Sie von unseren Spezialistinnen und Spezialisten professionell begleitet.**

Der Begriff der Psychosomatik definiert nicht nur ein Fachgebiet der Medizin, sondern vor allem eine Haltung der behandelnden Fachpersonen. Unser Anspruch ist es, den Menschen, ob gesund oder krank, als nicht trennbare Einheit aus Körper, Geist und Seele zu sehen und zu verstehen, wie sich die Interaktion des Einzelnen mit seiner Umwelt auf sein Erleben und sein Verhalten auswirkt.

## Psychosomatik

# Psychosomatische Erkrankungen

### Ursachen

Ein einfaches Ursache-Wirkungs-Prinzip zur Erklärung der Entstehung von Erkrankungen ist nicht mehr zeitgemäss. Jeder Mensch bringt ein unterschiedliches Mass an «Verletzlichkeit» für eine Erkrankung mit. Darüber bestimmt unser genetisches Profil, aber auch unsere individuelle Prägung durch Lebenserfahrungen. Ob eine Erkrankung zum Ausbruch kommt, ist wiederum stark davon abhängig, welchen und wie vielen Belastungen wir im Leben ausgesetzt sind und wie wir gelernt haben, mit diesen umzugehen. Im Erkrankungsfall gilt es individuell zu prüfen, welche körperlichen, seelischen, mentalen oder sozialen Ansatzpunkte zur Verbesserung und Heilung sowie Verhütung von erneuten Erkrankungen wesentlich sind.

### Kompetenzen

Darauf aufbauend ist die Gestaltung unserer klinischen Kompetenzen ausgerichtet. Fachpersonen der Psychotherapie, Psychiatrie, Medizin, Pflege, Musik- und Kunsttherapie, Sozialberatung, Ernährungsberatung sowie Bewegungs- und Physiotherapie arbeiten eng zusammen, um den komplexen Zusammenhängen und individuellen Bedürfnissen unserer Patientinnen und Patienten so gut wie möglich gerecht werden zu können.



# Psychosomatische Erkrankungen

## Krankheitsbilder

In der Abteilung für Psychiatrie und Psychosomatische Rehabilitation werden vor allem Menschen behandelt, bei denen es im Rahmen einer körperlichen oder seelischen Belastungssituation zu psychischen Problemen kommt. Nicht selten leiden Menschen auch unter körperlichen Beschwerden, für die keine organische Ursache zu finden ist, sondern die eher einen psychosomatischen Hintergrund zu haben scheint. Auf die Behandlung dieser Krankheitsbilder sind wir spezialisiert.

## Behandlungsangebot

- ▶ Einzel- und Gruppenpsychotherapie
- ▶ Patientenschulungen zu den Themen Stress, Depression, Angst, Schmerz und Schlaf
- ▶ Wahrnehmungsorientierte Bewegungstherapie
- ▶ Entspannungs- und achtsamkeitsbasiertes Training
- ▶ Biofeedback
- ▶ Lichttherapie
- ▶ Physiotherapie
- ▶ Kreativtherapeutische Verfahren
- ▶ Ernährungsberatung
- ▶ Ärztliche Begleitung
- ▶ Pflegerische Angebote mit NADA – Ohrakupunktur, Aromatherapie und Milieuthérapie

## Aromapflege

Die Aromapflege ist eine ganzheitliche, wissenschaftlich begründete, komplementäre Pflegemethode, die auf Wirkung der Inhaltsstoffe in ätherischen Ölen und Pflanzenölen beruht. Durch verschiedene ausgewählte Anwendungen und Düfte können Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Die Aromapflege fördert das Wohlbefinden, unterstützt den Genesungsprozess und aktiviert die Selbstheilungskräfte.



**Morgenstimmung mit Blick in Richtung Wasserauen/Ebenalp**

# Psychiatrie

**Die Psychiatrie ist ein Fachgebiet mit einer grossen Schnittmenge zur Psychosomatik. Im Vordergrund der Behandlung stehen zunächst die Erkennung des Krankheitsbildes, die Einordnung seiner Entstehung sowie die Einleitung der nachfolgenden Einzel- und Gruppentherapien, die auf eine nachhaltige Verbesserung Ihrer Lebensqualität abzielen.**

## **CBASP (Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy)**

Diese Therapieform ist ein Ansatz zur Behandlung wiederkehrender Depressionen. In der CBASP-Gruppe lernen Sie die Hintergründe Ihrer Entwicklungsgeschichte besser verstehen, ungünstige Verhaltensmuster zu erkennen und alternative Verhaltensweisen (in Rollenspielen) zu entwickeln. Anhand konkreter Situationen analysieren Sie gemeinsam in der Gruppe Ihre Wirkung auf andere Menschen und gleichen diese mit der von Ihnen gewünschten Wirkung ab.

## **TEK (Training emotionaler Kompetenzen)**

Ziel des TEKs ist die Verbesserung der Stress- und Emotionsregulation. Dies geschieht anhand der Vermittlung von sieben emotionalen Kompetenzen. Wir erar-

beiten in den Stunden jeweils zusammen eine einzelne Kompetenz und üben diese ein. Das Üben dieser Kompetenzen ist zentral, um zu lernen, konstruktiv mit belastenden Gefühlen umzugehen.

## **GSK (Gruppentraining sozialer Kompetenzen)**

Ziel der Gruppe ist es, zu lernen, die eigenen Rechte durchzusetzen, soziale Beziehungen zu knüpfen und aktiv zu gestalten sowie die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu äussern. Dadurch gewinnen Sie Vertrauen in die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten und können sich in sozialen Situationen selbstsicherer bewegen.

## **Achtsamkeit und Selbstmitgefühl**

Die Gruppe soll Sie dabei unterstützen, Stressmuster zu erkennen und zu verändern. Gleichzeitig können Sie lernen, Ihr Körperempfinden, Ihre Gedanken und Gefühle bewusster wahrzunehmen und einen positiveren Umgang zu finden. Das Ziel der Gruppe besteht darin, Ihr Wohlbefinden zu fördern, indem Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge sowie Ihr Körperbewusstsein gestärkt werden.

## Psychiatrie

# Psychische Erkrankungen



## **Krankheitsbilder**

Depressionen stellen die häufigste psychische Erkrankung weltweit dar. Entsprechend leiden die meisten der in unserer psychiatrischen Abteilung behandelten Menschen an einer depressiven Störung. Nicht selten leiden Betroffene zeitgleich auch an anderen psychischen oder körperlichen Störungen, die es in ihrer Komplexität zu erfassen und ins Behandlungskonzept zu integrieren gilt. Dazu gehören beispielsweise Angststörungen, Traumafolgestörungen, ausgeprägte Erschöpfungszustände oder ein schädlicher Gebrauch von Substanzen.

## **Kompetenzen**

Ein multiprofessionelles Team aus unterschiedlichsten Fachbereichen arbeitet eng zusammen, um auf die Bedürfnisse unserer Patientinnen und Patienten optimal eingehen zu können. Die gleiche Erkrankung erfordert bei unterschiedlichen Menschen aufgrund ihrer Individualität und Varianz ihres Umfeldes entsprechend differenzierte Behandlungsansätze. Nicht nur die Kommunikation innerhalb der Klinik ist von entscheidender Bedeutung, sondern auch die Vernetzung mit Versorgungsstrukturen, die der stationären Behandlung vor- oder nachgeschaltet sind.

## Psychische Erkrankungen



Einzelzimmer privat versichert



### Behandlungsvoraussetzungen

Das Behandlungskonzept ist auf einen Zeitraum von etwa fünf Wochen ausgerichtet. Um eine erfolgreiche Beschwerdelinderung zu erzielen und wieder rasch in den privaten und beruflichen Alltag zurückfinden zu können, setzen wir den Fokus auf die Behandlung leicht- bis mittelschwerer ausgeprägter psychiatrischer Krankheitsbilder. In unserem stationären Behandlungssetting sind die aktive Beteiligung am Behandlungsprozess und die Selbstständigkeit in sämtlichen alltäglichen Aktivitäten zwingende Voraussetzung.

### Ambulante Reha St.Gallen

Um eine optimale Nach- und Weiterbehandlung nach dem stationären Aufenthalt zu gewährleisten, betreiben die Kliniken Valens an der Wassergasse 44 in der Stadt St.Gallen die Ambulante Reha St.Gallen.

Weitere Informationen zum Angebot im Fachbereich Psychosomatik und Psychiatrie finden Sie auf der Webseite. Fragen Sie gerne auch Ihren Arzt / Ihre Ärztin oder Ihren Psychologen / Ihre Psychologin.

[www.ambulantereha-stgallen.ch](http://www.ambulantereha-stgallen.ch)



Badezimmer privat versichert



Badezimmer allgemein versichert



Doppelzimmer allgemein versichert



Einzelzimmer halbprivat versichert



**Klinik Gais AG**

Gäbrisstrasse 1172

CH-9056 Gais

T +41 58 511 21 11

[info.gais@kliniken-valens.ch](mailto:info.gais@kliniken-valens.ch)

[www.klinik-gais.ch](http://www.klinik-gais.ch)

 **KLINIKEN VALENS**

**Gemeinsam Schritt für Schritt weiter.**