



„Ein Arbeitstag für die Seele“

Die psychiatrischen Tageskliniken des Evangelischen Krankenhauses Königin Elisabeth Herzberge in Berlin-Lichtenberg blicken auf zehn Jahre erfolgreiche Arbeit zurück.

Jährlich etwa eine Million Menschen werden in Deutschland stationär psychiatrisch, psychotherapeutisch oder psychosomatisch behandelt. Davon wird jeder zehnte bereits in eine psychiatrische Tagesklinik aufgenommen. Diese Zahl ist doppelt so groß wie noch vor zehn Jahren. Dies spiegelt auch die große Nachfrage bei den beiden Tageskliniken des Evangelischen Krankenhauses Königin Elisabeth Herzberge (KEH) in Berlin-Lichtenberg wider, die in diesem Jahr ihr zehnjähriges Bestehen begehen.

In der Lichtenberger Herzbergstraße 82 – 84 befindet sich im 3. Stock eines sorgsam sanierten Backsteingebäudes die Tagesklinik des KEH. Unter der Leitung von Chefarzt Prof. Dr. Albert Diefenbacher behandelt neben Dr. Henriette Meyer, der Leitenden Fachärztin der Tageskliniken, ein Team aus Therapeuten und Pflegekräften sowie eine Sozialarbeiterin die zwanzig Patienten, die im Durchschnitt sechs bis acht Wochen lang an den Werktagen ihre Therapie besuchen und am Abend wieder nach Hause fahren. Die Tagesklinik Herzbergstraße bietet Erwachsenen mit depressiven und psychotischen Störungen eine ganztägige ärztliche und psychotherapeutische Behandlung – intensiver, als sie ambulant geboten werden kann, weil alle Therapieformen zusammen in den Tagesablauf integriert sind.

Intensive Therapie bei Depressionen und psychotischen Störungen

„Zur Erreichung der Therapieziele nutzen wir ein breites Behandlungsspektrum“, erläutert Frau Dr. Meyer. „Das Therapieprogramm kann in Absprache mit dem Patienten individuell angepasst werden. Stationär werden Patienten behandelt, wenn sie wenn sie den Alltag nicht mehr bewältigen und sich nicht mehr selbst versorgen können oder wenn Suizidgefahr besteht. Im Gegensatz zur stationären Therapie wirkt sich die längere Behandlungszeit in der Tagesklinik positiv auf den Therapieerfolg aus. Gerade die Konfrontation mit dem Alltag kann nach der Entlassung aus dem geschützten Bereich der Station zu Schwierigkeiten führen.“

Der Tag beginnt in der Regel um neun Uhr mit der Morgenbegegnung, bei der der Therapieplan durchgesprochen wird. Wer frühstücken möchte, kann es davor tun. Die Küche bietet dafür alle Voraussetzungen. Dann folgen psychotherapeutische Gruppengespräche, Aufklärung über das Krankheitsbild (Psychoedukation), soziales Kompetenztraining, Ergotherapie, Musiktherapie oder Außentraining, bei dem bewusst die Situationen geübt werden, in denen Ängste oder Störungen auftreten. Das Mittagessen kann im nahe gelegenen Speisesaal des KEH eingenommen werden.

Eine 37jährige Patientin, die mit Angstsymptomen in die Tagesklinik kam, beschreibt ihre Notlage. Unvermittelt war sie schwermütig geworden, fürchtete sich vor dem Kontakt mit der Außenwelt.

Wenn sie Treppen steigen oder öffentliche Verkehrsmittel benutzen musste, bekam sie Herzrasen und weiche Knie. So versuchte sie, alle Situationen zu meiden, in denen die Ängste auftraten. Es entstand eine innere Stress-Situation, die sich steigerte, bis weder der private noch der Arbeitsalltag für sie zu bewerkstelligen waren. Von ihrer Hausärztin bekam sie Medikamente. Als diese nicht halfen, ließ sie sich in die Tagesklinik überweisen.

„In den ersten Tagen habe ich nur gelegen“, sagt sie. „Alles war mir zu viel.“ Langsam wurde sie an das Behandlungsprogramm herangeführt. Inzwischen ist für sie die Besserung schon spürbar. Mit großem Interesse besucht sie die Therapien, vor allem sagen ihr Musiktherapie und Sport zu. Nur das Außentraining ist ein Problem, besonders die Fahrten mit der U-Bahn.

Eine 49jährige Versicherungsangestellte beschreibt den Teufelskreis von Depression und Alkoholmissbrauch, aus dem sie ohne Hilfe nicht mehr herauskommen konnte: „Erst war da eine Antriebslosigkeit, ich fühlte mich immer mehr ausgelaugt. Die vielen Geräusche im Büro wurden für mich unerträglich. Ich zog mich zurück, habe weniger geschafft – und war enttäuscht über mich. Zu Hause kamen dann die Grübeleien, der Alkohol und die Angst vor dem nächsten Tag.“ Da sie einige Jahre zuvor schon einmal behandelt worden war, hatten die Kollegen ihren Stimmungswandel bemerkt. Sie begab sich in eine Entzugsbehandlung, und nach dem stationären Aufenthalt ist sie nun mehr als sechs Wochen in der Tagesklinik.

„Jeder kann Depressionen bekommen“, sagt sie. „Dann ist die Wahrnehmung nur noch auf die negativen Seiten des Lebens fixiert. Um diese Gedanken zu verdrängen, fing ich an zu trinken. Depression und Alkohol bedingten sich gegenseitig und zogen mich hinunter. In der Therapie lerne ich, die Dinge wieder positiv zu sehen, Schritt für Schritt. Vor allem die Gruppentherapie zeigt, dass ich mit meiner Erkrankung nicht allein bin. Wir können Erfahrungen austauschen und voneinander lernen, wie andere mit damit umgehen.“

Die Therapie erleichtert. Am liebsten mag sie die Ergotherapie, aber auch Pantomime, bei der sie neue Seiten an sich entdeckt. „Ich merke, dass mich die Behandlung schrittweise aus der Erkrankung führt. Sie ist wichtig – auch wenn mir der Kopf schwirrt. Zugleich ist sie eine große Belastung, denn wir beschäftigen uns nicht mit irgendetwas, sondern mit uns selbst. Es ist wie ein Arbeitstag für die Seele, um wieder in den Alltag zu kommen.“

Patienten und Angehörige schätzen diese Behandlungsform

Die Ursprünge psychiatrischer Tageskliniken führen zurück in die 30er Jahre des 20. Jahrhunderts. Die ersten Ansätze dieser besonderen Behandlungsform entstanden aus einem Mangel an vollstationären Behandlungsplätzen. Sie beinhalteten vorwiegend arbeitstherapeutische Maßnahmen und unterschieden sich dadurch noch deutlich vom heutigen tagesklinischen Behandlungskonzept. Bereits in den 40er Jahren folgten gezielte Gründungen von Tageskliniken in England, Kanada und USA. In Deutschland begann die Tradition tagesklinischer Behandlung in den 60er Jahren und gewann insbesondere nach der großen Reform der psychiatrischen Versorgungsstrukturen in den 70er Jahren mehr und mehr an Bedeutung.

Mit dem Ziel einer möglichst gemeindenahen Versorgung für Menschen mit psychiatrischen und psychosomatischen Erkrankungen wurden auch am KEH stationäre Betten abgebaut und 1999 beide Tageskliniken mit je 20 Plätzen gegründet. Je nach Krankheitsbild und Schwere und in Abhängigkeit von der häuslichen Situation kann eine Behandlung anstatt im Krankenhaus in der Tagesklinik stattfinden oder sie kann den Übergang zwischen vollstationärer und ambulanter Behandlung erleichtern und beschleunigen. Zudem bilden die Tageskliniken ein ausgesprochen aktivierendes Milieu. Inzwischen liegen auch wissenschaftliche Nachweise für die zum Teil sogar bessere Effektivität der tagesklinischen Therapie vor.

„Die Behandlung in einer Tagesklinik ist in der Regel genauso erfolgreich wie im Krankenhaus“, sagt Prof. Albert Diefenbacher, Chefarzt der Abteilung Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am KEH. „Sie bietet sogar Vorteile. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Patienten und Angehörige mit dieser Behandlungsform besonders zufrieden sind. Die Therapie ist effektiv und auf Dauer kostengünstiger. Deshalb haben wir uns entschlossen, die Tageskliniken einzurichten.“

Gegen den Sog aus Angst und Depression

Auch die Tagesklinik in der Boxhagener Straße 76 – 78 hat ihr Quartier im 4. Stock eines ehemaligen Industriegebäudes. Hier, an der Grenze zum Berliner Stadtteil Friedrichshain, werden auf 600 Quadratmetern in einer Vielzahl von Therapie-, Ruhe- und Aufenthaltsräumen Patienten mit Depressionen und Angsterkrankungen sowie auch mit psychosomatischen Erkrankungen behandelt.

In beiden Tageskliniken erfolgt die Pflege nach dem Bezugssystem, das heißt, jeder Patient, hat eine Bezugsperson, die von der Aufnahme bis zur Entlassung für ihn verantwortlich ist.

„Psychiatrische Pflege heißt nicht nur, die Medikamente zusammenzustellen“, erläutert Schwester Cornelia Zimmer. „Die Pflegekräfte begleiten und unterstützen die Patienten aktiv als Ko-Therapeuten. Sie sind in den Gruppengesprächen und bei den Trainingsstunden dabei, planen die Aktivitäten und stehen in Krisensituationen zur Seite.“

Ein großer, schlanker Mann, bestätigt das. „Die Schwestern und Therapeuten beobachten einen und sagen, wie weit man ist, um wieder in den Alltag zu gehen.“ Der 51jährige Mechaniker kommt gern jeden Morgen in die Tagesklinik und freut sich insbesondere auf die Therapiegruppe. „Die Gruppe ist einfach toll. Hier finde ich einen geordneten Tagesablauf, und es gibt auch ausreichend Pausenzeiten zum Abschalten.“

Bereits vor fünf Jahren war er behandelt worden. Die Trennung von seiner Partnerin hatte ihn in ein seelisches Tief gerissen. Nach drei Suizidversuchen bekam er zum ersten Mal Kontakt mit dem KEH. „Das endlose Grübeln führte zu einem Rückzug aus der Wirklichkeit“, beschreibt er seine damalige Situation. „Ich geriet in einen Strudel, aus dem ich allein nicht mehr herauskam.“ Nach der stationären und der tagesklinischen Behandlung konnte er wieder in den regulären Arbeitsalltag zurück. Als nach der nächsten Trennung von der neuen Lebensgefährtin wieder die gleichen Probleme auftraten, ging er zum Psychologen und erhielt eine Einweisung in die Tagesklinik. „Ich wollte unbedingt wieder hierher“, betont er. In der vorletzten Woche seiner Behandlung konzentriert er sich vor allem auf Ergotherapie und Außentraining. „Die Übungen geben Orientierung, machen wieder Planungen möglich und lassen mich schrittweise größere Ziele angehen.“

„Ich habe gelernt, mit Ängsten umzugehen.“

Mit einer Herzattacke aus heiterem Himmel hatte es für die Rentnerin, Jahrgang 1943, begonnen, die unbefangen und selbstbewusst von ihrer Krankengeschichte berichtet. „Eines Tages, als wir von einem Besuch zurückkamen, stieg ich aus dem Auto und fiel um.“ In der Folgezeit kam ein ständiges Schwindelgefühl auf, die Sicht war getrübt. Die Ärzte diagnostizierten Herzflimmern. Erst nach langer Behandlungszeit konnte der Herzrhythmus wieder stabilisiert werden. Doch die Angstzustände, die mit Beginn der Herzstörung aufgetreten waren, blieben. „Ich hatte Beklemmungen in der Magengegend, die bereits beim Aufstehen begannen und sich den Tag über steigerten. Seit dem ersten Krankenhausaufenthalt machten sich Panikzustände breit. Ich habe nur noch nach innen gehorcht.“

Um behandelt zu werden, wandte sie sich an das KEH, und ihr wurde eine tagesklinische Behandlung empfohlen. Die sieben Wochen, in denen sie bereits hier ist, haben ihr sehr gut getan. „Ich habe gelernt, mit meinen Ängsten umzugehen“, sagt sie stolz, „und ich kann meinen Alltag wieder meistern.“

Mehr als 100.000 Menschen werden in Deutschland gegenwärtig in einer psychiatrischen Tagesklinik behandelt – es könnten jedoch weit mehr sein, wenn genug tagesklinische Behandlungsplätze zur Verfügung stünden. Bereits 1988 errechnete die Expertenkommission zur Reform der psychiatrischen Versorgung einen Bedarf von 20 Tagesklinikplätzen pro 100.000 bis 150.000 Einwohnern. Die entspräche für den Berliner Bezirk Lichtenberg mit etwa 500 000 Einwohnern einem Bedarf von vier bis fünf statt derzeit nur zwei psychiatrischen Tageskliniken. Die Einrichtung weiterer Tageskliniken in Lichtenberg könnte die Versorgungsqualität im Bezirk für Menschen mit psychiatrischen und psychosomatischen Erkrankungen deutlich verbessern und nicht selten durch rasche und intensive Behandlung in der Tagesklinik eine vollstationäre Aufnahme verhindern.

Die beiden Tageskliniken des KEH bieten störungsspezifische, d.h. auf Krankheitsbilder zugeschnittene wissenschaftlich evaluierte Therapien an. Das Therapieprogramm findet Montag bis Freitag statt – überwiegend in therapeutischen Gruppen. Die Ärzte und therapeutischen Mitarbeiter stehen in engem Kontakt mit den klinischen Kollegen im KEH. Die Behandlung gibt Tagesstruktur, Kontakt und Kommunikation, führt zur Veränderung von Einstellungen und Gedanken. Die Patienten können ihre Sinneseindrücke überprüfen: „Was ist an meiner Wahrnehmung real, was nicht?“ Aber Belastbarkeit und Konzentrationsfähigkeit müssen gegeben sein. Als Voraussetzung für die Behandlung in der Tagesklinik muss der Patient den eigenen Alltag bewältigen können. Wer sich für die Behandlung in einer Tagesklinik interessiert, kann dienstags um 15.00 Uhr in die Herzbergstraße oder donnerstags um 15.30 Uhr in die Boxhagener Straße zur Vorinformation ins „Info-Café“ kommen. Für die spätere Aufnahme sind ein Einweisungsschein des behandelnden Arztes und die Kostenübernahme durch die Krankenkasse nötig.

Nachfragen an das Sekretariat von Prof. Diefenbacher, Telefon: 030 - 5572 4801
oder bei Frau Dr. Meyer
Tagesklinik Boxhagener Straße 76-78, Telefon: 030 - 2966 84 85
Tagesklinik Herzbergstraße 82-84, Telefon: 030 - 5549 04 25