

Patienten – Information

Integrierte Versorgung im Netzwerk Essstörungen im Ostalbkreis

Liebe Patientin, lieber Patient,

wir freuen uns, dass Sie sich für unser integriertes Versorgungsprojekt für erwachsene essgestörte Patient*innen interessieren, das eine Gruppe von Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, Sozialarbeiter*innen und anderen Therapeut*innen gemeinsam mit Ihrer Krankenkasse (AOK) entwickelt hat. Die **Therapie in unserem Netzwerk (NEO)** wird von mehreren spezialisierten Behandler*innen gemeinsam durchgeführt. Sie umfasst neben einer ambulanten Gruppenpsychotherapie eine Reihe weiterer Angebote, über die wir Sie gern informieren wollen.

Zu Beginn haben Sie Gelegenheit zu einem **Erstgespräch mit einem Facharzt unseres Netzwerkes**. In diesem Gespräch treffen wir gemeinsam mit Ihnen die Entscheidung, ob Sie an dem ambulanten Therapieprogramm teilnehmen können. Wenn Sie sich dafür entscheiden, schreiben Sie sich im nächsten Schritt bei dem Arzt Ihres Vertrauens verbindlich in einen so genannten IV-Vertrag ein (Teilnahme und Einwilligungserklärung) und entbinden uns von der Schweigepflicht gegenüber den weiteren Mitbehandler*innen in unserem Netzwerk. Anschließend stellen wir gemeinsam mit Ihnen Ihren **individuellen Behandlungsplan zusammen, der drei Phasen umfasst**. Ihre Behandler*innen treffen sich regelmäßig und tauschen sich über den aktuellen Stand der Behandlung aus. Alle 3 Monate wird mit Ihnen und dem Behandlungsteam entschieden, wie es weiter geht.

1. Motivationsphase

Diese erste Phase dient der Motivation und Vorbereitung auf die Psychotherapie, sie stellt die Weichen für die weitere Behandlung. Neben Einzelgesprächen nehmen Sie 14-tägig an der Motivationsgruppe in der psychosozialen Beratungsstelle der Caritas teil und besuchen die Ernährungsberatung der AOK. Bei Bedarf bieten wir Ihnen zusätzlich ein Paar- bzw. Familiengespräch an.

2. Therapiephase

Diese zweite Phase ist die eigentliche Psychotherapiephase. Sie umfasst Ihre regelmäßige wöchentliche Teilnahme an der Gruppenpsychotherapie, zusätzlich bietet Ihnen unser Behandlungs-Netzwerk begleitende Einzelgespräche, aber auch ergänzende Therapieverfahren und Paar- bzw. Familiengespräche an. Welche Therapieangebote im Einzelnen zum Einsatz kommen, stimmen wir mit Ihnen im Verlauf ab. Die Ernährungsberatung der AOK wird in dieser Phase fortgeführt. Insgesamt wird diese Therapiephase 6-12 Monaten dauern und findet in einer Psychotherapiepraxis in der Aalener Innenstadt statt.

3. Nachsorgephase

Die letzte Phase dient der Nachsorge und Rückfallprophylaxe und dauert weitere 6 Monate. Nun nehmen Sie nur noch alle 3 Wochen an der Gruppentherapie teil und können zusätzlich bei Bedarf Einzelgespräche, Sozialberatung oder ein Paar- bzw. Familiengespräch in Anspruch nehmen. Auch wird in dieser Phase von Ihrer AOK eine Kochgruppe angeboten.

Ein Jahr nach Beendigung der Nachsorgephase möchten wir Sie zur Beurteilung Ihres persönlichen Therapieergebnisses abschließend für eine **Nachuntersuchung** einladen.

Arzt des Vertrauens

Als Ärztin bzw. Arzt des Vertrauens sollten Sie uns in der Regel Ihren Hausarzt oder Facharzt benennen, also einen Arzt, zu dem Sie Vertrauen haben, der sich mit Ihrem bisherigen Krankheitsverlauf auskennt und mit dem wir Kontakt halten können. Sollten Sie keinen entsprechenden Ansprechpartner haben, können Sie auch einen der Fachärzt*innen des Netzwerkes Essstörungen für diese Funktion benennen.

Vielen Dank für Ihr Interesse.

Kontakt und weitere Informationen: www.mein-neo.de

Aalen: Dipl.-Soz.-Arb. H. Wunderlich, PSB Caritas, Tel.: 07361 80642-60

Dr. Dipl. Psych. H. Wiedersheim, Psychosomatik am Ostalb-Klinikum, Tel.: 07361 551801

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg, Aalen, Frau Frank, Tel.: 07361 584-181

Schwäbisch Gmünd: Soz.päd. (M.Sc.) S. Villforth, PSB Caritas, Tel. 07171 1042020

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg, Aalen, Frau Frank, Tel.: 07361 584-181

Die Behandlungsphasen der Integrierten Versorgung Essstörungen (Übersicht)

1. Motivationsphase	Inhalt
Einzelgespräch PSB (Beratungsstelle)	Motivation klären und erzeugen, Vorbereitung und Organisation weiterer Maßnahmen
Motivationsgruppe PSB	Aufbau einer ausreichenden Behandlungsmotivation / Symptome der Essstörung wahrnehmen / Erkennen von sozialen und psychischen Beeinträchtigungen, die durch die Essstörung bedingt sind, Psychoedukation
Ernährungsberatung AOK	Ernährungsprotokoll, Liste der verbotenen Nahrungsmittel etc.
exploratives Familiengespräch	Beurteilung der Belastung der Familie, Identifikation von problemverstärkenden Interaktionsmustern, Exploration von Ressourcen und Lösungsansätzen

2. Therapiephase	Inhalt
Gruppenpsychotherapie	Entwicklung eines individuellen Krankheitsverständnisses (warum gerade ich, warum gerade jetzt?). Verhaltensanalyse, Identifikation aufrechterhaltender Bedingungen, Erarbeitung verhaltensbezogener Veränderungsmöglichkeiten. Abbau essstörungstypischer Gedanken im Bereich Figur, Gewicht und Ernährung / Entwicklung. Klärung von innerpsychischen und zwischenmenschlichen Konflikten. Erprobung neuer Problembewältigungsstrategien / Beziehungsgestaltung zu sich und anderen / Entwicklung von Identität / Selbstgefühl / Selbstwert. Ressourcen- und kompetenzorientiertes Arbeiten
Einzelpsychotherapie	Festlegung von Zielen (Gewichtsvertrag), als Angebot in Krisensituationen, bei Krankheitsverschlechterung oder bei Problemen mit der Behandlung
Ernährungsberatung AOK	Aufbau eines angemessenen Essverhaltens, Aushalten einer normalen Mahlzeit, gemeinsames Kochen (Kochgruppe)
ergänzende Therapieverfahren mit nonverbalen Elementen	Hilfe zur Entwicklung eines positiven Körperbildes, Förderung von Ausdrucks- und Gestaltungsfähigkeit, Verbalisierung des Eigenerlebens im Hier und Jetzt, Regulation emotionaler Spannungen, Verbesserung von Identität und Selbstwert, Aktivierung kreativer Ressourcen und Bewegungsfreude
Familientherapie	Entlastung der Familie, Ressourcen gezielter einsetzen, ggf. Ablösung und Übergänge erleichtern, Familienklima verbessern
Kommunikations- und Stressbewältigungstraining	Abgrenzungsfähigkeit fördern, „Wie kann ich anders als mit der Essstörung auf Stress reagieren?“, Umgang mit Impulsdurchbrüchen, Affektkontrolle

3. Nachsorgephase	Inhalt
Gruppenpsychotherapie	Auffangen von Krisen / Schutz vor Rückfällen
Einzelpsychotherapie	weitere Stabilisierung / individuelle Förderung
Sozialberatung AOK	Übergang in die Arbeitswelt, Integration in soziales Umfeld
Kochgruppe bzw. Ernährungsberatung AOK	Aushalten einer normalen Mahlzeit, gemeinsames Kochen, evtl. Büffet-Situation üben
Paargespräche bzw. Familiengespräch	Neugestaltung von Beziehung (Nähe, Distanz, Konfliktverhalten) / Stärkung der Kommunikation / ggf. Krisenintervention