



*Die Fachklinik
für Frauen
mit Abhängigkeits-
erkrankungen
und Essstörungen*



Klinik
Wysshölzli

Krankheiten	5–7
Anorexia nervosa	
Bulimia nervosa	
Binge-Eating-Störung	
Alkohol	
Medikamente	
Verschiedene Verhaltenssüchte	
Spezialisierung	9
Therapieangebot	15
Aufnahme	20

Willkommen!

Die Klinik Wysshölzli – für viele Patientinnen ein wichtiger Wendepunkt im Leben

Die Klinik Wysshölzli in Herzogenbuchsee ist eine Spezialklinik für Frauen, die ihre Abhängigkeitserkrankung oder Essstörung behandeln möchten. Mit mehr als 120 Jahren Erfahrung ist das Haus im deutschsprachigen Raum erfolgreich auf diesem Gebiet etabliert.

Das Behandlungsangebot ist zugeschnitten auf die komplexen Krankheits- und Störungsbilder im Umfeld der legalen Suchtproblematik. Dazu gehören unter anderem Alkohol, Medikamente, multipler Substanzkonsum, Spielsucht, Kaufsucht und Essstörungen wie Anorexie, Bulimie, Binge Eating und andere Essstörungen.

Alles da, was man zum Gesundwerden braucht

In unsere Behandlung werden die vielfältigen Ursachen und Auswirkungen einer Erkrankung einbezogen. Im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes ist die körperliche und psychische Genesung ebenso wichtig wie die soziale Reintegration. In der Klinik Wysshölzli werden die Themen ressourcen-, ziel- und lösungsorientiert angegangen. Es sind bis 37 Behandlungsplätze vorhanden. Nebst dem frauenspezifischen stationären Angebot werden auch ambulante Patientinnen und Patienten behandelt. Dank einem kompetenten und erfahrenen Team sind Psychotherapie, psychiatrische Behandlungen sowie viele weitere Therapiemethoden in Paar-, Familien- oder Gruppentherapien individuell auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten zugeschnitten.

Die Klinik Wysshölzli ist eine Oase im Grünen. Die Natur rundum bietet den richtigen Rahmen, um sich mit der Erkrankung und einem Richtungswechsel zu beschäftigen.



Den Krankheiten auf den Grund gehen

Essstörungen oder Abhängigkeitserkrankungen sind in der Regel multifaktorielle Erkrankungen, deren Ursachen sowohl biologisch, psychisch und sozial bedingt sind. Die biologischen und die psychischen Ursachen spielen dabei ebenso eine Rolle wie belastende Lebenserfahrungen oder gesellschaftliche Rahmenbedingungen. Ursachen und Auswirkungen sind eng miteinander verknüpft.

Wenn Essstörungen zur Erkrankung führen

Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen, perfektionistische Leistungsansprüche, Unsicherheiten bezüglich des eigenen Selbstwerterlebens sowie der Umgang mit Emotionen und zwischenmenschlichen Beziehungen können das Auftreten von Essstörungen begünstigen. Die Gedanken der Betroffenen kreisen dabei stetig um die Themen Nahrungsaufnahme und Nahrungsverweigerung.

Anorexia nervosa

Magersucht und verzerrte Wahrnehmung

Die Anorexia nervosa oder Magersucht zeichnet sich aus durch ein deutliches Untergewicht mit einem Body-Mass-Index unter $17,5 \text{ kg/m}^2$ und der Angst vor Gewichtszunahme. Die Patientinnen führen den Gewichtsverlust selbst herbei, indem sie die Nahrungsaufnahme vermeiden und/oder gegenregulierende Massnahmen einsetzen, zum Beispiel übertriebene körperliche Aktivitäten. Dabei besteht eine verzerrte Wahrnehmung und Beurteilung von Figur und Gewicht. Das Selbstwerterleben wird in unangemessener Form durch das eigene Körperbild beeinflusst. Infolge der Mangel- und Fehlernährung können sich körperliche Folgeerscheinungen ausbilden in Form von verschiedenen Störungen wie ungewollte Kinderlosigkeit, Herzrhythmusstörungen oder Osteoporose.

Bulimia nervosa

Heisshunger und Erbrechen

Bei der Bulimia nervosa kommt es wiederholt zu Heisshungeranfällen, in deren Rahmen übergrösse Mengen an Nahrungsmitteln verzehrt werden. Die Betroffenen haben dabei das Gefühl, weder mit dem Essen aufhören zu können, noch Kontrolle über Art und Menge der Nahrung zu haben. Aus Angst vor Gewichtszunahme werden gegensteuernde Massnahmen eingesetzt wie selbst herbeigeführtes Erbrechen, Einnahme von Abführmittel sowie übermässige sportliche Betätigung. Im Gegensatz zur Anorexia nervosa sind Menschen mit Bulimia nervosa meist nur leicht untergewichtig oder normalgewichtig. Körperliche Folgeerscheinungen können wie bei der Anorexia nervosa auch bei der Bulimia nervosa auftreten.

Binge-Eating-Störung

Unkontrollierte Essanfälle und Übergewicht

Patientinnen mit einer Binge-Eating-Störung erleben wiederholte Essanfälle mit einem Gefühl von Kontrollverlust, sie verzehren dabei grosse Nahrungsmengen wesentlich schneller als normal bis zu einem unangenehmen Völlegefühl. Im Nachhinein stellen sich oft Ekelgefühle gegenüber sich selbst, Traurigkeit und Schuldgefühle ein. Im Gegensatz zur Bulimia nervosa werden bei der Binge-Eating-Störung keine gegenregulierenden Massnahmen eingesetzt, was bedingt, dass die meisten Patientinnen eher übergewichtig sind.

Der schleichende Weg vom Genuss zur Abhängigkeit

Suchterkrankungen verlaufen häufig langsam und unauffällig, den betroffenen Patientinnen ist das Ausmass ihrer Erkrankung oft nicht bewusst – oder sie wird bagatellisiert. In der Fachsprache werden substanzengebundene und nichtsubstanzengebundene Abhängigkeiten unterschieden. Beide Krankheitsformen werden in der Klinik Wysshölzli behandelt.

Abhängigkeit von Substanzen

Alkohol, Medikamente und anderes

Substanzengebundene Abhängigkeiten lassen sich einteilen in schädlichen Konsum von legalen Substanzen wie Alkohol, Medikamente oder von illegalen Substanzen wie Cannabis. In einer ersten Phase werden Substanzen so konsumiert, dass sie bereits gesundheitliche Folgeschäden verursachen, die Kriterien für eine Abhängigkeit sind aber noch nicht erfüllt. Während dieser Phase des schädlichen Konsums können bereits Entzugssymptome, Toleranzentwicklung oder eine gedankliche Einengung auf die Substanz erfolgt sein. Eine Abhängigkeit liegt dagegen vor, sobald die Patientinnen Suchtverlangen, verminderte Kontrollfähigkeit, Entzugssymptome, Toleranzentwicklung und gedankliche Einengung auf Substanzgebrauch oder Konsum aufweisen.

Verhaltenssucht

Spielen, kaufen, sammeln

Zu den Verhaltenssüchten, die nicht an eine Substanz gebunden sind, gehören Glücksspiel, Kauf-, Online- oder Sammelsucht. Die Patientinnen können ihr Verlangen nach diesen Tätigkeiten nicht kontrollieren. Nachdem sie dem Drang nachgegeben haben erleben sie eine euphorische Stimmung oder unangenehme Gefühle werden gedämpft. Trotz negativer Konsequenzen wie beispielsweise Verschuldung können die Patientinnen ihr Verhalten ohne Therapie nicht ändern. Folgen sind Beziehungs- und Arbeitsplatzprobleme, körperliche und psychische Folgeerkrankungen sowie soziale Isolation.



Darum entscheiden sich Patientinnen für die Klinik Wysshölzli

Spezialisiert und fokussiert

Die Klinik Wysshölzli ist auf die Behandlung von Essstörungen und Abhängigkeitserkrankungen spezialisiert. Die Therapien sind speziell auf diese Krankheitsbilder ausgerichtet und ermöglichen dadurch eine optimale Behandlung.

Erfahren und modern

Die Klinik Wysshölzli blickt auf eine über 120-jährige Geschichte zurück. In dieser Zeit wurde das Angebot laufend erweitert, die Konzepte den aktuellsten Forschungsergebnissen, den eigenen Erfahrungen entsprechend sowie dem Umfeld und den Bedürfnissen der Patientinnen angepasst. Auf die Weiterentwicklung des Behandlungsangebotes wird viel Wert gelegt.

Fachkompetent und professionell

In der Klinik Wysshölzli arbeiten ausgewiesene Fachkräfte. Die interdisziplinäre Arbeit ist ein Schlüssel zum Behandlungserfolg. Regelmässige Weiterbildungen sind selbstverständlich. Die Vielfalt der eingesetzten Methoden eignet sich für die Behandlung der spezifischen Krankheitsbilder.

Individuell und zielorientiert

In einem Vorgespräch wird geklärt, ob sich das Therapieangebot für den Behandlungsauftrag eignet. Zu Beginn der Behandlung steht häufig die Klärung der Motivation, der individuellen Probleme und Ziele im Vordergrund. In sämtlichen Behandlungsphasen werden diese Punkte gemeinsam mit der Patientin überprüft, damit eine individuelle und motivationale Therapie stattfinden kann.

Analysierend und hinterfragend

Zur Abklärung der Art und Schwere der Erkrankung und ihrer Folgeschäden sowie möglicher Begleiterkrankungen (z.B. ADHS, Depression, Trauma usw.) erfolgt eine gründliche Diagnostik. Die gleichzeitige Behandlung der eventuell bestehenden, zusätzlichen psychiatrischen Störung und Folgeschäden hat wesentlichen Einfluss auf den Erfolg der Therapie. Standardisierte Testverfahren und Untersuchungen werden zur Diagnosestellung eingesetzt.

Ganzheitlich und vielfältig

Das Therapiespektrum umfasst medikamentöse Therapien, Psychotherapien, gestaltende Therapien, Körpertherapien, psychosoziale Therapien sowie sozialpsychiatrische Dienstleistungen. Die Angehörigen – durch die psychische Erkrankung von nahestehenden Personen mitbetroffen – sind eine wichtige Stütze für die Patientinnen und werden im Rahmen von Paar- und/oder Familiengesprächen im Verlaufe der Behandlung miteinbezogen.

Frauenspezifisch und geschützt

Das Konzept der Klinik Wysshölzli basiert auf einem frauenspezifischen Ansatz. Es geht darum, den Patientinnen den Zusammenhang von Frauenrolle und Sucht bewusst zu machen. Im geschützten Raum mit anderen Frauen können Erfahrungen analysiert, Verhaltensmuster hinterfragt und Rollen neu definiert werden. In der Tradition der Klinik Wysshölzli erhalten die Patientinnen einen sicheren Ort zur Behandlung ihrer Erkrankung in einem milieutherapeutisch geschützten Rahmen. Als frauenspezifisches Kompetenzzentrum arbeiten in unserem Behandlungsteam hauptsächlich Frauen, im stationären Bereich werden nur Frauen als Patientinnen aufgenommen.

Miteinander und stärkend

Das Konzept der Klinik Wysshölzli basiert unter anderem darauf, dass sich Frauen mit anderen Frauen austauschen und ihr Leben wie auch ihre Zukunft neu anpacken. So lernt man, Bedürfnisse zu erkennen, Vertrauen aufzubauen, zu fordern und auch nein zu sagen. Die Patientinnen werden ermuntert, ihren eigenen Weg einzuschlagen und Verantwortung für die Lebensgestaltung zu übernehmen.





Für jede Patientin das persönliche Therapieprogramm

Die Patientinnen werden in einem speziell dafür konzipierten und individuell abgestimmten Therapieprogramm behandelt. Die Einzelbetreuung durch ein erfahrenes interdisziplinäres Team mit Ärzten und Psychologinnen wird durch ein spezifisch auf Essstörungen und Abhängigkeitserkrankungen ausgerichtetes Gruppentherapieprogramm sinnvoll ergänzt. Dazu gehören störungsspezifische Gruppen, eine Lehrküche und Ernährungsberatung sowie Bewegungs- und Kunsttherapie. Zusätzlich erhalten die Patientinnen eine engmaschige internistische Betreuung. Abgestimmt auf die individuelle Situation kann die Behandlung stationär oder ambulant erfolgen.

Stolpersteine aus dem Lebensweg räumen

Wichtige Ziele der Behandlung von Essstörungen sind die Normalisierung des Gewichts und des Essverhaltens. Bei den Abhängigkeitserkrankungen ist die Abstinenz im stationären Aufenthalt ein wichtiges Ziel der Behandlung. Ebenso wichtig ist die Bearbeitung von Hintergrundkonflikten (Perfektionismus, Emotionsregulation, Selbstwert- oder zwischenmenschliche Konflikte) zur langfristigen Aufrechterhaltung des Therapieerfolgs. Auch die Stabilisierung der sozialen Situation und eine gründliche Planung für die Zeit nach der Entlassung sind ein wichtiger Bestandteil der Behandlung.

In Einzeltherapien optimal profitieren

In der **Einzelpsychotherapie** wird gemeinsam mit der Psychologin mit kognitiv-verhaltenstherapeutischem und systemischem Schwerpunkt gearbeitet. Es werden Ursachen und aufrechterhaltende Bedingungen der Erkrankung sowie Lösungsstrategien

ressourcenorientiert erarbeitet. Ergänzend finden bei Bedarf Angehörigen- und Vernetzungsgespräche statt. Auf eine gründliche Diagnostik und individuelle Therapieplanung wird viel Wert gelegt. In enger Zusammenarbeit mit der Psychiaterin werden sorgfältig die Diagnosen gestellt und die entsprechenden Behandlungsmassnahmen geplant.

Die **Fachärztliche Behandlung** beinhaltet unter anderem eine unterstützende und bedarfsgerechte medikamentöse Therapie. Zur Behandlung der körperlichen Beschwerden arbeitet die Psychiaterin eng mit der Allgemeinmedizinerin zusammen, um eine optimale körperliche und psychiatrische Therapie zu bieten.

Die **Sozialberatung** bietet den Patientinnen sowie ihren Angehörigen fachliche Unterstützung zu Fragen des Wohnens, der Arbeit und der Tagesstruktur, der Finanzen, der Versicherungen und des Rechts. Im Vordergrund steht dabei stets die Förderung von Eigenverantwortung und Selbstständigkeit.

In der individuellen **Ernährungsberatung** lernen die Patientinnen einen gesunden Umgang mit dem Essen.

In **Pflegegesprächen** werden die Patientinnen in ihrem Alltag und ihrer Entwicklung im Therapieprozess aktiv unterstützt und begleitet. Die Pflegefachfrauen sind rund um die Uhr anwesend.

In therapeutischen Gruppen neue Welten kennenlernen

In einer kleinen **psychotherapeutischen Gesprächsgruppe** werden spezielle Themen rund um die Erkrankung, aktuelle Probleme oder Alltagsprobleme bearbeitet. Insbesondere der Umgang mit Krankheitsrückfällen wird hier diskutiert. Der rege Austausch und die Erfahrungen der Mitpatientinnen helfen, die eigene Krankheit zu verstehen und zu bewältigen.

Mit offenen Augen durch die Welt gehen, an Gewürzen riechen oder einfach mal etwas ertasten? In der Achtsamkeitsgruppe **«Schule des Geniessens»** haben die Patientinnen die Möglichkeit die kleinen Dinge des Lebens achtsam wahrzunehmen, beobachten und spüren zu können.

Wahrnehmung von Emotionen und Techniken der Emotionsregulation können die Patientinnen in der **Fertigkeitengruppe** erlernen, welche gemäss der Konzepte der Dialektisch-Behavioralen Therapie angeboten wird.

Patientinnen mit Abhängigkeitserkrankungen lernen in der **Rückfallpräventionsgruppe** wie sie in schwierigen Alltagssituationen mit ihrer inneren Anspannung umgehen können, ohne rückfällig zu werden.

Im Verlauf der Erkrankung verlernen Patientinnen, sich zufriedensstellende zwischenmenschliche Beziehungen zu gestalten. In der **Kommunikationsgruppe** lernen die Betroffenen in Situationsanalysen, wie sie die Beziehung zu ihren Mitmenschen aktiv mitgestalten können, um einen konstruktiven Umgang mit konflikthafte, unbefriedigenden Beziehungen oder Rückzug zu erleben.

In den verschiedenen **psychoedukativen Gruppen** lernen die Patientinnen mehr über ihre Erkrankung, medikamentöse Therapien, Gesundheitsthemen, ausgewogene Ernährung und soziale Themen.

In der **Kochgruppe** wird geübt, welche Arten von Lebensmitteln zu einer vollwertigen Ernährung gehören, wie man sie zubereitet und danach gemeinsam an einem schön gedeckten Tisch genießt. Therapeutische Essensbegleitung und klare Mahlzeitenstrukturen unterstützen die Patientinnen beim Lernen eines gesunden Essverhaltens.

Sich wieder ausdrücken und Talente ausleben können

In verschiedenen kunsttherapeutischen Gruppen finden unsere Patientinnen zurück zum Genuss des Gestaltens: **Freies Malen**, **Themenzentriertes Malen**, **3-dimensionales Gestalten** mit Ton und anderen Materialien und das **Lösungsorientierte Malen®** stehen zur Auswahl. Bei letzterer Therapie können Patientinnen in Kleinstgruppen gezielte Themen bearbeiten und Lösungen finden.

In der **Bewegungstherapie** erarbeiten unsere Körpertherapeutinnen gemeinsam mit den Patientinnen in der **achtsamen und bewegten Körperwahrnehmung** ein neues und positives Gefühl für den Körper. Freie, ungezwungene Bewegungen ob bei der **Tanztherapie**, beim **Body Fit&Fun**, dem **Nordic Walking** oder beim **Schwimmen** wecken neue Lebensgefühle und die Freude an der Bewegung. Im Selbstverteidigungskurs **WenDo** lernen unsere Patientinnen ihre körperlichen Ressourcen kennen, können den Zugang zum eigenen Körper herstellen, sich selbst verteidigen und für sich eintreten. Die achtsame Bewegungstherapie **«Schritt für Schritt»** hilft, sich und die Umgebung wahrzunehmen.

Zusatzangebote nutzen

Seelsorgerische Betreuung wird auf Wunsch der Patientinnen angeboten.

Gerne können die Patientinnen bei kleinen Aufgaben des Klinikalltages in den Bereichen Hauswirtschaft, Küche und Garten mithelfen.



Aufnahme – Schritt für Schritt in den Neuanfang

Die Klinik Wysshölzli liegt zentral im Oberaargau und profitiert von der modernen Infrastruktur des Städtchens Herzogenbuchsee. Eingebettet in einem kleinen Park mitten im Grünen finden unserer Patientinnen Natur und Ruhe, einen persönlichen, familiären Rahmen, Einzelzimmer und modern ausgestattete Spezialräume, ein nahegelegenes Schwimmbad und ein ausgewogenes, qualitativ hochstehendes Ernährungsangebot – also ideale Voraussetzungen für Erholung und Therapieerfolge.

Stationärer Aufenthalt

Frauen jeglichen Alters ab 18 Jahren mit einer Essstörung (Anorexie, Bulimie, Binge-Eating oder nicht näher bezeichneten Essstörung) oder Abhängigkeitserkrankung, vorwiegend aus dem legalen Suchtbereich, werden aufgenommen. Auch krankheitsbedingte Folgen und Beeinträchtigungen im psychischen, körperlichen und sozialen Bereich werden behandelt.

Aufnahmebedingungen

- Minimales Körpergewicht (ab BMI 12)
- Erfolgt körperlicher Alkoholzug, in der Regel in einem Spital oder in einer psychiatrischen Klinik
- Bereitschaft zur Abstinenz legaler und illegaler Drogen während der Behandlung
- Freiwilligkeit (Fürsorgereische Unterbringungsverfügung möglich, wenn Motivation vorhanden ist)
- Therapiemotivation: Aktive Teilnahme am Therapieprogramm
- Bereitschaft, eigene Verhaltensweisen zu erkennen und zu hinterfragen
- Änderung der Lebenssituation wird angestrebt

- Einweisungszeugnis vom behandelnden Arzt oder von der behandelnden Ärztin

Alle 14 Tage findet eine Informationsveranstaltung in der Klinik Wysshölzli statt. Die aktuellen Daten sind auf der Internetseite der Klinik aufgeschaltet.

Anmeldung

- Anmeldung mittels Anmeldeformular
- Terminvereinbarung für ein Abklärungsgespräch mit der Ärztin und/oder der Psychologin
- Eintrittstag festlegen
- Ärztlicher Einweisungsbericht des behandelnden Arztes oder der behandelnden Ärztin muss bei Eintritt vorliegen
- Unterzeichnung des Rahmenvertrages

Die Grundbehandlung dauert in der Regel 12 Wochen und kann individuell verlängert werden.

Kostenübernahme

Die Klinik Wysshölzli ist als Spezialklinik auf der Spitalliste des Kantons Bern aufgeführt. Die Kosten für eine stationäre Behandlung werden durch die obligatorische Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung) und die Wohnkantone gedeckt. Liegt der Wohnsitz im Kanton Bern braucht es nur ein ärztliches Einweisungszeugnis. Für Patientinnen aus anderen Kantonen kann, abhängig vom Wohnkanton, vom Kantonsarzt eine Kostengutsprache für eine ausserkantonale Hospitalisation notwendig sein.

Ambulante Behandlung

Ambulant wird das gesamte Spektrum der psychischen Erkrankungen und Krisen behandelt. Die Angebote beinhalten Psychotherapie bei einer Psychologin oder der Psychiaterin, medikamentöse Therapie, Kunst-, Bewegungstherapie und Ernährungscoaching.

Anmeldung

- Für eine ambulante Behandlung ist lediglich eine Anmeldung und/oder Zuweisung eines behandelnden Arztes oder einer behandelnden Ärztin notwendig
- Terminvereinbarung bei der Klinik Wysshölzli für ein Abklärungsgespräch mit der Ärztin und/oder der Psychologin
- Die Behandlungsintensität und die Therapieform werden gemäss Bedürfnissen und Indikation vereinbart

Kostenübernahme

Die Kosten einer ambulanten Behandlung werden von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung) übernommen.

Klinik Wysshölzli – ein gesunder Betrieb mit klaren Zielen

Als Kompetenzzentrum mit zwei Krankheitsschwerpunkten ist die Klinik Wysshölzli führend in der Behandlung von Essstörungen und Abhängigkeitserkrankungen. Sie bietet eine ganzheitliche, lösungsorientierte Behandlung an und legt viel Wert auf ein umfassendes Angebot. Die Klinik ist ein leistungsfähiger, moderner Betrieb mit bestqualifizierten Fachleuten, die im interprofessionellen Team eng zusammenarbeiten. Ob Mitarbeitende oder Patientinnen, alle sollen bestmögliche Voraussetzungen finden, um einen wichtigen Lebensabschnitt gestalten zu können.

Patientinnen holen Kraft für ihren weiteren Weg

Die Mitarbeitenden begegnen den Patientinnen und Patienten persönlich und respektvoll in einem familiären Rahmen. Die Kommunikation ist offen und transparent, die Angehörigen der Patientinnen werden wo sinnvoll und notwendig involviert. Das Haus bietet viel Natur und Ruhe, damit sich die Patientinnen optimal auf ihren Prozess einlassen können.

Die Qualitätssicherung erfolgt im Rahmen von anerkannten Managementsystemen (ISO9001, QuaTheDA, ANQ, REKOLE) und wird regelmässig rezertifiziert.



Klinik Wysshölzli

Klinik Wysshölzli
Fachklinik für Frauen mit
Abhängigkeitserkrankungen
und Essstörungen

Waldrandweg 19, 3360 Herzogenbuchsee
Tel. 062 956 23 56, info@wysshoezli.ch
www.wysshoezli.ch, www.facebook.com/wysshoezli

