

Patienteninformation

Informationen zum stationären multimodalen Programm (SMP)

Das Stufenprogramm

Je nach Art und Schwere der Störung bieten wir verschiedene Behandlungsprogramme an, die stufenweise aufgebaut sind. Nach einer ersten körperlichen und psychischen Stabilisierung erhalten die Patientinnen und Patienten zunehmend mehr Freiraum und übernehmen mehr Verantwortung für sich. Damit wird das Erlernte ins Alltagsleben integriert und geübt, um einen dauerhaften Erfolg auch nach der stationären Behandlung zu erzielen. Der Austrittsvorbereitung soll ebenfalls genug Zeit und Energie gewidmet werden; Eine geregelte Tagesstruktur ist eine wichtige Voraussetzung für die Normalisierung des Essverhaltens.

Das Leben auf der Station

Die Abteilung (12 Betten) bietet ein therapeutisches Milieu an und ist ein Ort intensiver Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen. Hier können sich die Patientinnen und Patienten aber auch entspannen, ihre Freizeit sowie die Gesellschaft mit anderen in einer möglichst angenehmen Atmosphäre gestalten.

Das Leben auf der Station ist grundsätzlich so strukturiert, dass die Gruppentherapien mehrheitlich morgens, Einzeltherapien eher nachmittags stattfinden. In späteren Phasen der Behandlung ist der Nachmittag vorwiegend für ein individuelles, externes Programm reserviert.

Normalisierung des Essverhaltens

Menschen mit Essstörungen wissen nicht mehr, was und wie viel sie essen sollen. Ihr Hunger- und Sättigungsgefühl ist gestört. Die Normalisierung des Essverhaltens ist ein Schwerpunkt der Behandlung. Ziel ist es, wieder zur regelmässigen Einnahme von 3 Haupt- und 2-3 Zwischenmahlzeiten zurückzufinden. Das Essen auf der Station wird nach zeitgemässen, ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen in definierter Menge in der Küche des Universitätsspitals Zürich zubereitet. Die Patientinnen und Patienten essen gemeinsam, führen ein Essprotokoll und besprechen den Ablauf der Mahlzeiten.

Im Verlauf der Therapie werden zunehmend Mahlzeiten auch extern eingenommen. Um den Umgang mit Nahrungsmitteln einzuüben, gehört auch Kochen zu den Therapien.

Normalisierung des Gewichts

Bei untergewichtigen Patientinnen und Patienten liegt das Ziel darin, das Gewicht zu normalisieren und ein Minimalgewicht zu erreichen (BMI 18.5 -20 kg/m² für Frauen; 19.5 -21 kg/m² für Männer). Dieser komplexe Prozess ist sehr individuell und kann unterschiedlich lange dauern. Optimalerweise wird das Minimalzielgewicht innerhalb einer einzigen stationären Therapieepisode erreicht. Es ist aber auch möglich, die Behandlung in verschiedenen Abschnitten zu absolvieren.

Sehr wichtig ist, dass die Therapie beim Erreichen des Minimalzielgewichts nicht als beendet gesehen wird. Die Stabilisierung des Gewichtes ist für den weiteren Verlauf der Behandlung sehr wichtig und braucht eine intensive psychotherapeutische Begleitung, idealerweise im ambulanten multimodalen Programm oder durch eine ambulante Psychotherapie.

Bei Patientinnen und Patienten die zur Beginn der Behandlung ein Normalgewicht aufweisen, sollen in der Therapie ihr Gewicht konstant halten.

Auseinandersetzung mit Themen, die die Therapiebeeinflussen können

Die Essstörung bringt in der Regel nicht nur Schwierigkeiten mit dem Essen, mit der Figur und dem Gewicht. Je nach individueller Situation kommen auch depressive Verstimmungen, andere psychische Probleme oder angespannte Verhältnisse mit Angehörigen dazu. Damit die Behandlung des Essproblems effektiv wird, ist es wichtig, dass die Patientinnen und Patienten während ihrer Zeit auf der Abteilung auch ihr Leben als Ganzes reflektieren und neue Strategien für den Umgang mit Problemen entwickeln.

Das Therapieprogramm besteht aus: Therapeutische Einzel- und Gruppensitzungen, Bewegungstherapie, Kreativtherapie, Muskelaufbau, Ernährungsberatung sowie Informationen (Psychodidaktik) über Essstörungen und deren Therapie. Die Gruppengespräche geben den Patientinnen und Patienten die Möglichkeit, ihre eigene Wahrnehmung durch wichtige Erfahrungen der anderen, durch Denkanstösse, Lösungsstrategien und emotionale Erfahrungen zu erweitern und zu bereichern. Je nach individueller Situation können Angehörigen in der Behandlung einbezogen werden.

Dauer der Behandlung

Die Behandlung dauert in der Regel ca. drei Monate. Das kürzeste Therapieprogramm beträgt vier Wochen. Diese Kurztherapie ist v.a. geeignet für Patienten, die schon bei uns in stationärer Behandlung waren und eine erneute, kurzzeitige Unterstützung brauchen. Der Fokus liegt hier auf der Normalisierung des Essverhaltens. Die maximale Dauer eines stationären Aufenthalts sollte sechs Monate nicht überschreiten.