

# Clenia Littenheid, Littenheid

## Park B

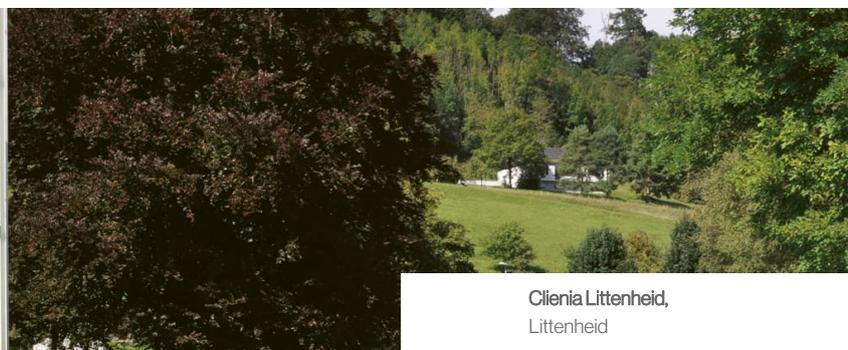
### Akzeptanz- und commitment-orientierte Sozialpsychiatrie

Es liegt in der Natur des Menschen, nach Glück und Erfüllung zu streben und Unangenehmes zu vermeiden. Oft macht man im Rahmen von psychischen Krisen oder auch langjährigen psychiatrischen Erkrankungen aber die Erfahrung, dass der Versuch, unangenehme Gefühle und Gedanken zu kontrollieren oder zu bekämpfen gerade dazu führt, dass zusätzliches Leiden entsteht. Oder anders ausgedrückt: «Wer vor der Angst davonrennt, wird von ihr eingeholt».

Diese Erkenntnis macht sich die in den letzten Jahrzehnten entwickelte Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) zunutze. Steven C. Hayes, ein Mitbegründer dieser Therapierichtung, drückt das so aus: «In der ACT geht es darum, wie man vom Leiden zum Leben kommt, zu einem reichen, selbstbestimmten, sinnerfüllten Leben - und das mit (nicht trotz) der eigenen Geschichte, mit all den Erinnerungen, mit der Angst und mit der Traurigkeit, die man manchmal in sich trägt.»

Diese Sicht weg vom Blick auf die Defizite und Symptome hin zu den Ressourcen und Werten eines Menschen spiegelt sich auch in den modernen Ansätzen von Recovery (Genesungspotential) und Empowerment (Selbstbestimmung) wider.

Vor diesem Hintergrund verstehen wir die Patientinnen und Patienten als Experten für ihre Gesundheit und begeben uns mit ihnen gemeinsam auf die Suche nach einem sinnerfüllten Leben.



## Aufnahme / Besuchszeiten / Weitere allgemeine Informationen

- Informationen zur Aufnahme und Eintritte erfolgen über die Patientenaufnahme, Telefon +41 71 929 60 06
- In Versicherungs- und Kostenfragen unterstützt Sie gerne die Patientenadministration, Telefon +41 71 929 62 26 und +41 71 929 62 28
- Besuchszeiten von Montag bis Freitag von 16.30 bis 21.00 Uhr und am Wochenende sowie an Feiertagen von 08.00 bis 21.00 Uhr. Auf die Therapiezeiten ist Rücksicht zu nehmen.

## Was können wir bieten (Diagnose und Behandlung)

### Differenzierte Abklärung

Jede Behandlung erfolgt auf Grundlage einer differenzierten diagnostischen Abklärung. Die notwendigen psychiatrischen, internistischen und neurologischen Abklärungen werden durch Ärzte, Psychologinnen und Pflegefachpersonen durchgeführt. Unterstützt werden sie vom hauseigenen internistischen Dienst und Spezialisten aus der näheren Umgebung.

### Spezialisierte Behandlung

Wir arbeiten nach aktuellen klinischen Leitlinien und Erkenntnissen der evidenzbasierten Medizin und Pflege. Das therapeutische Konzept der Station basiert auf dem neuen transdiagnostischen Ansatz der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und des Recovery- und Empowerment-Konzeptes.

Nach Erstellung eines persönlichen Behandlungsplanes werden Patientinnen und Patienten in regelmässigen Einzelgesprächen durch erfahrene Ärzte und Psychologinnen, spezifisch geschultes Pflegefachpersonal und Peer-Mitarbeitende in ihrem Genesungsprozess begleitet.

Dies wird durch verschiedene Gruppenangebote wie z.B. ACT-Gruppe, Achtsamkeitsgruppe, Soziales Training, Kognitives Training, Freizeitaktivitäten- oder Kochgruppe ergänzt. Bei Bedarf kann die Behandlung durch einen sorgfältigen Einsatz von Medikamenten oder pflanzlichen Präparaten unterstützt werden.

Da eine Erkrankung immer in einem sozialen Bezugssystem entsteht, sind Angehörige ebenfalls mitbetroffen. Darum legen wir grossen Wert auf deren Einbezug. Um den Erfolg und die Nachhaltigkeit zu sichern, stehen wir im Austausch mit Vorbehandlern und Zuweisenden und erarbeiten gemeinsam mit den Betroffenen eine sinnvolle Anschlussbehandlung.

## Wem bieten wir Hilfe an (Zielgruppe)

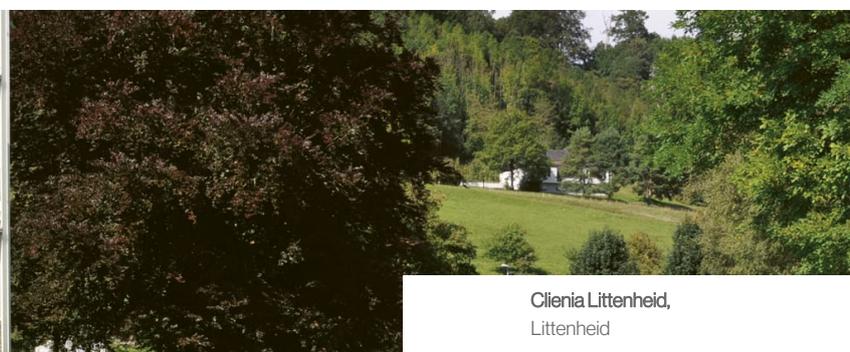
Wir unterstützen Menschen in psychischen Krisen unabhängig von der Diagnose, die mit den klassischen Behandlungsansätzen unzureichende oder nur kurzfristige Linderung ihrer Symptome erreichen konnten und bereit sind, sich auf neue Blickwinkel und Herangehensweisen einzulassen.

In scheinbar festgefahrenen Lebenssituationen kann durch einen Perspektivenwechsel und das Einlassen auf neue Handlungsoptionen die Lebensqualität trotz Krankheit in vielen Fällen deutlich verbessert werden. Auch die Überprüfung des externen Unterstützungssettings und der Psychopharmakotherapie können Chancen darstellen.

Bei komplexen Krankheitsverläufen bieten wir bei Bedarf auch an, die Diagnostik im Rahmen aller verfügbaren Informationen nochmals zu überprüfen.

## Ergänzende Angebote

Wir orientieren uns an einem ganzheitlichen Krankheitsverständnis. Verschiedene Angebote aus dem kreativ-gestalterischen Bereich wie auch körperorientierte Verfahren ergänzen die Behandlung



und ermöglichen einen neuen Zugang zu Gefühlen und körperlichem Erleben. Elemente aus dem komplementärmedizinischen Bereich wie NADA (Ohrakkupunktur) und Aromapflege, aber auch Entspannungsverfahren und Achtsamkeitstraining runden das Therapieangebot ab. Bei komplexeren körperlichen Fragestellungen wird unser hauseigener internistischer Dienst beigezogen. Bei sozialpsychiatrischen Fragestellungen können wir auf die Unterstützung unserer hausinternen Sozialarbeitenden zählen.

- Äbtstadt Wil mit ihrer wunderschön erhaltenen Altstadt und diversen Einkaufsmöglichkeiten

[Mehr Informationen über die Hotellerie und Bildgalerie](#)

## Hotellerie Clenia Littenheid

Das behagliche Ambiente und die schöne Aussicht ins Grüne unterstützen die Genesung unserer Patientinnen und Patienten, die, je nach Station, in zeitgemässen Einzel- oder Zweierzimmern untergebracht werden. Die Gemeinschaftsräume sind mit TV, DVD-Player, Stereoanlage und vielen Spielen ausgestattet und laden zu kurzweiligen Fernseh- oder gemeinsamen Spieleabenden ein. Für die Erledigung der Wäsche stehen Waschmaschinen und Tumbler zur Verfügung.

### Saisonale, regionale Küche

Als Culinarium-zertifizierter Betrieb legen wir grossen Wert auf gesunde und saisonale Gerichte. Unser Angebot wechselt jeden Tag. Für die Zubereitung verwenden wir hochwertige landwirtschaftliche Erzeugnisse aus der Region. Gerne servieren wir auf ärztliche Verordnung auch spezielle Diätmenüs oder Kostformen.

### Freizeitangebote in der Nähe

Die idyllische Lage unserer Klinik, mitten in der Natur, lädt zu vielfältigen Outdoor-Aktivitäten ein. Des Weiteren gibt es auch externe Freizeitangebote:

- Sportpark Bergholz in Wil mit Freibad, Hallenbad und Wellness-Oase
- Fitness Island in Bronschhofen mit Therme, Saunas, Bädern und Fitnesspark



## Kontaktpersonen



**Visar Beqiri**

Oberarzt

Tel. [+41719296320](tel:+41719296320)

[visar.beqiri@clenia.ch](mailto:visar.beqiri@clenia.ch)



**Dr. med. Stephan Goppel**

Chefarzt Zentrum für Erwachsenenpsychiatrie  
Akut

Tel. [+41 71 929 63 97](tel:+41719296397)

[stephan.goppel@clenia.ch](mailto:stephan.goppel@clenia.ch)



**Zeljka Slijepcevic**

Stationsleiterin Pflege Park B

Tel. [+41 71 929 65 33](tel:+41719296533)

[zeljka.slijepcevic@clenia.ch](mailto:zeljka.slijepcevic@clenia.ch)



**Karen Windmüller**

Bereichsleiterin Pflege

Zentrum für Erwachsenenpsychiatrie Akut und  
Zentrum für Alterspsychiatrie und Privé

Tel. [+41719296408](tel:+41719296408)

[karen.windmueller@clenia.ch](mailto:karen.windmueller@clenia.ch)

