

## Welche Aktivitäten werden noch angeboten?

Aktivitäten fördern die psychische Gesundheit. Wir bieten Ihnen eine Reihe von Sportmöglichkeiten an. Auf der Station finden Sie eine Tischtennisplatte und es gibt die Möglichkeit den hauseigenen Basketballplatz zu nutzen. Des Weiteren werden Sport- und Laufgruppen angeboten. Auch Ausflüge und Kochen stehen auf dem Programm. Sie finden bei uns außerdem einige Gesellschaftsspiele, Puzzle und Kartenspiele, die Sie in Ihrer Freizeit nutzen können. In der hauseigenen Alfred-Döblin-Bibliothek können Sie auch Bücher ausleihen. Ein Fernseher steht Ihnen im Aufenthaltsraum in der Woche ab 16:00Uhr und am Wochenende ab 10:00Uhr zur Verfügung.

Freitags um 15:30 Uhr können Sie sich mit Ihren Mitpatienten und ehemaligen Patienten der Station bei Kaffee und Kuchen austauschen.

## Tagesablauf

7:00 Uhr	Wecken (am Wochenende flexibel)
7:30 Uhr – 8:30 Uhr	Frühstück (am Wochenende ab 8:30 Uhr)
8:30 Uhr – 16:00 Uhr	Therapieprogramm
9:00 Uhr	Morgenrunde dienstags / mittwochs / freitags
9:45 Uhr – 13:00 Uhr	Visite montags und donnerstags
12:00 Uhr – 13:00 Uhr	Mittagessen
18:00 Uhr – 19:00 Uhr	Abendessen
20:15 Uhr	Abendrunde (außer samstags)
0:00 Uhr	Nachtruhe

## Habe ich Ausgang und kann ich Besuch empfangen?

Im Kontakt mit anderen lassen sich Krisen besser bewältigen. Deshalb können Sie außerhalb der Therapiezeiten und Termine Ihre eigenen Verabredungen treffen.

Montag – Freitag	16:00 Uhr – 20:00 Uhr
Samstag	10:00 Uhr – 22:30 Uhr
Sonntag	10:00 Uhr – 20:00 Uhr

Bitte besprechen Sie geplante Abwesenheiten mit Ihrem Arzt oder Ihrem Therapeuten.

**Besuch** können Sie zu folgenden Zeiten empfangen:

Montag – Freitag	16:00 Uhr – 20:00 Uhr
Samstag/Sonntag	10:00 Uhr – 20:00 Uhr

## Wer arbeitet im FRITZ?

Es ist uns wichtig, dass Sie sich gut aufgehoben fühlen. Um Sie zu unterstützen steht ein Team aus Ärzten, Psychologen, Pflegekräften, Sozialarbeitern, Ergotherapeuten, Musiktherapeuten und Physiotherapeuten für Sie bereit.

## Bitte beachten Sie:

### Der Konsum von Drogen und Alkohol ist verboten!

Bitte nutzen Sie die Möglichkeit, außerhalb des Hauses in den gekennzeichneten Bereichen zu rauchen. Wir bitten Sie um Abstinenz von Drogen und Alkohol, um einen positiven Behandlungsverlauf für Sie zu gewährleisten.

### Auto/Fahrrad/Schwimmen

Ihre Einschätzung zur Fahreignung kann durch die Erkrankung und durch die aktuelle Medikation beeinträchtigt sein. Auch ihre Schwimmfähigkeit kann betroffen sein. In Absprache mit Ihnen werden wir klären auf welche Besonderheiten Sie in diesem Punkt achten sollten.

### Laptops / Tablets

Laptops und Tablets können Sie außerhalb der Therapiezeiten ab 16:00 Uhr bis spätestens zur Nachtruhe für zwei Stunden am Tag nutzen.

### Wertsachen

Bitte bewahren Sie Ihre Wertsachen achtsam auf. Ihnen steht ein abschließbarer Zimmerschrank zur Verfügung. Zusätzlich bieten wir Ihnen an, Geldbeträge bis 50 EUR und wichtige Dokumente separat aufzubewahren. Bitte sprechen Sie uns an.

### Kleidung waschen

Sie können in Ausnahmefällen unsere Waschmaschine auf der Station nutzen. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Personal.

# FRITZ am Urban

Frühinterventions- und  
Therapiezentrum



## Herzlich Willkommen

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt auf unserer Station und möchten Sie ermutigen, sich mit allen anfallenden Fragen gerne an uns zu wenden.



## Was ist FRITZ?

Psychische Erkrankungen kommen überall vor und können jeden treffen. Wir wollen junge Erwachsene mit beginnenden psychischen Krisen unterstützen sich selbst besser zu verstehen und ihre inneren Turbulenzen zu steuern.

Es ist uns wichtig, dass Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen. Die ersten Erfahrungen mit der Behandlung sind von entscheidender Bedeutung für die Bewältigung der Erkrankung. Junge Menschen haben besondere Bedürfnisse und deshalb bieten wir Ihnen ein spezielles Therapieangebot.

Je früher die Behandlung umso höher der Erfolg!

## Wer sind meine Ansprechpartner?

Eine Psychologin, ein Arzt/eine Ärztin und ein Bezugspfleger/in werden Sie während Ihres Aufenthaltes begleiten. Entsprechend Ihrer persönlichen Möglichkeiten überlegen wir gemeinsam, welche Behandlung geeignet ist und welches Ziel erreicht werden kann. Bei jeder Behandlung empfehlen wir zusätzlich gemeinsame Gespräche mit Ihren Angehörigen. Die Einbeziehung von Angehörigen begünstigt den Gesundungsprozess.

## Was bietet FRITZ an?

### Therapeutisches Angebot

Viele Menschen sind es nicht gewohnt über ihren Seelenzustand zu sprechen. Sie versuchen Vertrauen zu entwickeln und können lernen Herausforderungen aus neuen Blickrichtungen zu sehen und neue Lösungsansätze finden. Unter Berücksichtigung Ihrer Möglichkeiten unterstützt Sie der Therapeut/die Therapeutin dabei. Im Kontakt mit uns können Sie ihre persönlichen Anliegen klären.

### Über Psychosen lernen - Psychoedukation

Wir helfen Ihnen zum Experten Ihrer Erkrankung zu werden. So können Sie selbstständig zur Besserung beitragen und an den Therapieentscheidungen aktiv mitwirken.

### Zum Denken über das Denken - Metakognitives Training

In dieser Gruppenveranstaltung ist Ihre Beteiligung gefragt. Es geht vor allem um das „Denken über das Denken“. Es wird spielerisch die Beurteilung Ihrer Denkvorgänge sowie der Umgang mit Denkschwierigkeiten diskutiert.

### Gesprächsgruppe

Viele Menschen schämen sich für ihre psychischen Krisen und werden Meister darin ihre Probleme zu verbergen. Wir diskutieren Fragen wie „Erzähle ich anderen von meiner Krankheit?“, „Wie verarbeite ich das Erlebte?“ oder „Was mache ich, wenn es ständig Streit in der Familie gibt?“. Gemeinsam werden individuelle Lösungsansätze entwickelt und notwendige Hilfen angeboten.

### Ergotherapie

Mittels kreativer Medien und Übungsprogrammen am Computer können Sie Selbstvertrauen, Wahrnehmung, Konzentration und Belastbarkeit trainieren. Dadurch können Sie eine zu-friedenstellende Handlungsfähigkeit im Alltag zuhause, im Arbeitsleben und der Freizeit entwickeln.

### Musiktherapie

Musiktherapie verwendet neben Sprache die Musik als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel. Sie kann Ihnen helfen mit anderen in Kontakt zu kommen und Ihre Kreativität zu fördern. Konzentration und Aufmerksamkeit werden spielerisch verbessert.

### Sozialberatung

Wir unterstützen Sie gerne Ihre Anliegen bezüglich Schule, Ausbildung, Arbeit, Wohnen und Freizeit zu klären.



## Bekomme ich Medikamente?

Seelische Beschwerden können durch ein chemisches Ungleichgewicht im Gehirn ausgelöst sein. Um dieses auszugleichen ist es daher manchmal sinnvoll, Medikamente zu nehmen. Medikamente können für manche Menschen ein notwendiger Bestandteil der Behandlung sein. Bestimmte Medikamente können dazu beitragen, Ihre psychische und körperliche Leistungsfähigkeit wiederherzustellen. In Absprache mit Ihnen behalten wir die Wirkweise der Medikation im Blick. Die optimale Medikations- und Dosisfindung braucht Fingerspitzengefühl und etwas Zeit. Deswegen benötigen wir Ihre Mithilfe und bitten Sie um Geduld.

**Bitte geben Sie Ihre mitgebrachten Medikamente beim Pflegepersonal ab. Sie erhalten diese nach der Behandlung selbstverständlich zurück.**

## Gibt es Angebote für Angehörige?

Oftmals sind Angehörige verunsichert und fühlen sich hilflos. Schließen Sie sich unserer Angehörigengruppe an und stärken Sie Ihr Selbstvertrauen. Der Kontakt mit Menschen, die Sie verstehen und Ihre Geschichte teilen, bietet Entlastung. Wir informieren Sie über die Erkrankung und vermitteln Wissenswertes über Frühsymptome und Therapiemöglichkeiten. Wenn Sie sich mit der Erkrankung auseinandersetzen, können Sie bei der Bewältigung entscheidend hilfreich sein.

**Den nächsten Termin entnehmen Sie bitte der Stehtafel im Eingangsbereich.**