

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

nach vielen Jahren Berufserfahrung in der psychosomatischen und psychotherapeutischen Medizin, zuletzt über 6 Jahre in meiner Wahlarztpraxis in Graz, der Covid-Krise und dem daraus entstandenen Aufschwung der Telemedizin, fand ich es wichtig und zeitgemäß ein **neues Therapiekonzept** zu entwickeln. Mein fachlicher Hintergrund kommt aus der Allgemein-, Arbeits-, psychosomatischen und psychotherapeutischen Medizin. Mein Schwerpunkt ist die Verhaltenstherapie und hier vor allem den modernen Ansätzen aus der Schematherapie und ACT (Akzeptanz- und Commitmenttherapie).

Das **"Ich-Projekt"** ist ein lösungsorientiertes Kurzzeit-Therapiekonzept über 3 Monate und besteht aus **persönlichen Gesprächen, Gruppen** und remote **Videomodulen**. Dieses Konzept erhielt nach einem Zertifizierungsprozess bei der Telemed-Austria ein **telemedizinisches Gütesiegel**. Mehr zu unserem Projekt auf www.arztgraz.at.

Begleitend zum persönlichen Austausch lernen unsere Patienten im Selbststudium in ihrem eigenen Tempo was sie zur Verbesserung ihres Gesundheitszustandes brauchen und können die remote Videos so oft sie möchten und von überall ansehen.

In unseren Videomodulen lernen PatientInnen was nötig ist um:

- Sich und ihr Problem besser zu verstehen und dauerhaft zu lösen
- Mitfühlend mit sich selbst und ihren Gefühlen umzugehen
- Mit Ängsten und Stress umzugehen
- Körperliche Beschwerden richtig zu deuten
- Ihr Verhalten so zu ändern, dass es ihnen langfristig und nachhaltig gut geht, sie sich gesund fühlen und mit sich und Ihrem Leben zufrieden sind

Diese Videoeinheiten beinhalten:

- Psychoedukation
- Erklärungsmodelle
- Reflexionsübungen
- Entspannungsübungen
- Checklisten
- Informationsblätter
- Dokumentations- und Arbeitsblätter
- Hausaufgaben

Durch den Aufschwung der Telemedizin ist es nun auch möglich, **IHREN PATIENTINNEN und PATIENTEN unser Angebot** therapiebegleitend oder therapie-ergänzend zu ermöglichen!

Unser Angebot richtet sich an PatientInnen mit folgenden Beschwerden/Diagnosen:

- Stressbelastungen
- Krisen und Anpassungsstörungen
- Burnout
- Depressionen
- Panikattacken
- Angststörungen
- Psychosomatische Beschwerden und Erkrankungen

Wichtig: Unser Angebot richtet sich **ausschließlich an psychisch stabile PatientInnen**, die nicht suizidal sind und an keinen schweren psychiatrischen Erkrankungen leiden. Die PatientInnen sollten außerdem **kognitiv in der Lage sein, das Programm online zu absolvieren** und ausreichend Motivation mitbringen!

In meiner **Praxis für bio-psychosoziale Gesundheit** betreue ich in **Graz Eggenberg** gemeinsam mit Klinischen- und Gesundheitspsychologinnen PatientInnen in Einzeltherapie und Gruppen. Nach einer ausführlichen biopsychosozialen **Anamnese und Diagnostik** bekommen unsere PatientInnen einen auf sich zugeschnittenen **Therapieplan** auf verhaltenstherapeutischer Basis. Individuelle **Therapieziele** werden vereinbart und mit unserem Konzept aus Einzelgesprächen und telemedizinischen Videomodulen arbeiten wir gemeinsam daran, dass diese auch erreicht werden. Zusätzlich haben unsere PatientInnen mehrmals pro Woche die Möglichkeit kostenfrei an einem **breiten Angebot an Entspannungsgruppen** teilzunehmen.

Sie können Patienten auch gerne unserer **ONLINE PRAXIS** zuweisen. Der Erstkontakt erfolgt über Videotelefonie. Hier klären wir den Bedarf des Patienten. Wenn unser Angebot passend ist, begleiten wir ihn über die Dauer von 3 Monaten in Form von Videotelefonie oder E-Mail-Austausch in Kombination mit Videomodulen.

Kommunikation: Der telemedizinische Austausch erfolgt über eine **datensichere Arzt- Patienten-Kommunikation** mit Videotelefonie und Chat. Hierüber werden auch Briefe, Befunde und Fragebögen ausgetauscht. Honorarnoten werden ebenso über diese Software verschickt und von uns direkt bei der Krankenkasse eingereicht.

Ich-Projekt Box: Unsere Patienten bekommen von uns alles, was sie für Zuhause brauchen: Arbeitsmappe, Kugelschreiber, Notizbuch, Postits und die wichtigsten Informations- und Arbeitsblätter.

Behandlungskosten: Dank der telemedizinischen Möglichkeiten in der psychotherapeutischen Medizin wird in der Steiermark ein **Großteil der Behandlungskosten von den Krankenkassen rückerstattet!**

Präventivangebote: Unsere Website www.ich-projekt.com befindet sich gerade im Aufbau. Hier möchten wir Menschen informieren und ihnen einen niederschweligen Zugang zur psychosozialen Gesundheitsförderung anbieten.

Sie können Patienten **mit folgenden Diagnosen** zu uns überweisen. Bei einer Überweisung ist bitte immer eine F-Diagnose anzugeben:

Thema Depression:

Das „ich-Projekt“ ist für Patienten mit einer leichten bzw. mittelschweren Symptomatik geeignet. Patienten mit psychotischen Symptomen, Suizidalität und oder schweren depressiven Symptomen benötigen eine intensivere und persönlichen Betreuung und können daher nicht übernommen werden.

- F32.0 Leichte depressive Episode
- F33.0 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig leichte Episode
- F32.1 Mittelgradige depressive Episode

- F33.1 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig mittelgradige Episode
- F33.4 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig remittiert
- F34.1 Dysthymia
- F41.2 Angst und depressive Störung, gemischt

Thema Ängste:

In dieser PatientInnengruppe liegt der Fokus auf Personen die zunehmend beginnen Angst zu empfinden und / oder Ihre ersten Panikattacken erlebt haben. Ziel ist es das Entwickeln von ausgeprägten Panikstörungen und Agoraphobien zu verhindern. Zu diesem Zeitpunkt sind schwer ausgeprägt Panikstörungen oder Agoraphobien mit einem starken Vermeidungsverhalten leider noch nicht passend. Angebote zu diesen Störungsgruppen sind jedoch geplant.

- F41.0 Panikstörung
- F40.01 Agoraphobie: Mit Panikstörung

Thema Stress und Erschöpfung:

In diesem Gebiet liegt der Fokus auf PatientInnen die ersten Beschwerden aufgrund eines hohen Stresserleben haben (z.B. Schlafstörungen, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten etc.). Hierbei bitte beachten, dass in der Online-Praxis nur Patienten mit einer beginnenden bzw. subakuten Symptomatik indiziert sind (Bitte eine passende F-Diagnose vergeben).

- F43.2 Anpassungsstörungen
- Z73 - Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung: Burn-Out

Ausblick: Angebote für folgende Störungsbereiche sind für das nächste Jahr geplant:

Ängste:

- F41.1 Generalisierte Angststörung
- F40.1 Soziale Phobien
- F40.2 Spezifische (isolierte) Phobien
- F40.00 Agoraphobie: Ohne Angabe einer Panikstörung

Psychosomatische Beschwerden und Krankheitsängste

- F45.0 Somatisierungsstörung
- F45.2 Hypochondrische Störung

Bei Fragen oder Interesse an einer Kooperation melden Sie sich bitte per E-Mail an brunegger@arztgraz.at oder telefonisch unter 0316 37 57 37. Wenn Sie möchten, empfehlen Sie unser neuartiges Therapiekonzept gerne weiter oder überweisen Ihre PatientInnen an uns.

Herzliche Grüße

Dr. Eva Brunegger
Dr. Eva Brunegger

