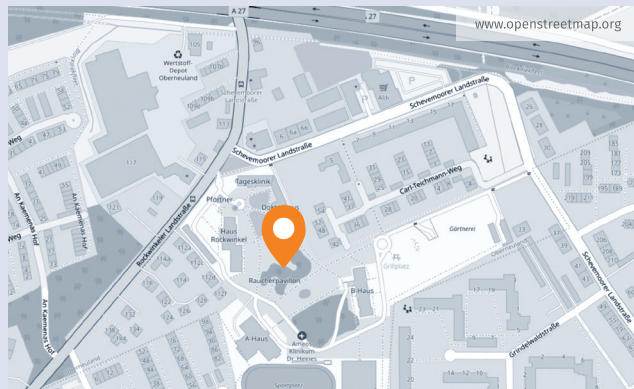




## So finden Sie uns



### So finden Sie uns



Unser Klinikum befindet sich im Bremer Stadtteil Oberneuland.

Die Haltestelle Schevemoorer Landstraße der Busse der Linien 33 und 34 befindet sich direkt vor unserer Tür.

Vom Hauptbahnhof aus erreichen Sie uns mit der Straßenbahnlinie 1 Richtung Mahndorf. Von der Haltestelle Osterholzer Landstraße sind es noch etwa 500 Meter zu laufen, alternativ kann eine Haltestelle mit dem Bus (Linie 33 oder 34 auf der gegenüberliegenden Straßenseite) genutzt werden.

## Anmeldung

Montag bis Donnerstag 09:00 – 15:00 Uhr

Freitag 09:00 – 14:00 Uhr

Tel. +49 (0)421 4289-214

Fax +49 (0)421 4289-130

info@bremen.ameos.de

Telefonzentrale, 24 Stunden am Tag:

+49 (0)421 4289-0

Nutzen Sie gerne auch unser Online-Anmeldeformular.



<https://www.ameos.eu/standorte/ameos-west/bremen/ameos-klinikum-bremen/>

AMEOS Klinikum Bremen  
Rockwinkeler Landstraße 110  
28325 Bremen  
Tel. +49 (0)421 4289-0

ameos.eu



## Psychiatrisch- psychotherapeutische Behandlung für Menschen mit Depressionen und Angststörungen

AMEOS Klinikum Bremen

Vor allem Gesundheit

ameos.eu

## Informationen für Patient\*innen und Angehörige

---

### Für wen wir da sind

Wir behandeln Menschen, die unter episodisch auftretenden oder chronischen Depressionen, Panikattacken, generalisierten Angststörungen oder ausgeprägten Phobien leiden.

Unter dem Druck der Angst oder durch negative Zukunftserwartungen kommt es zu einem zunehmenden sozialen Rückzug, der wiederum das Selbstvertrauen und die soziale Kompetenz untergräbt.



### Was wir anbieten

Wir setzen der Rückzugsbewegung, die durch Ängste und Depressionen ausgelöst wird, das Konzept einer aktiven Problembewältigung entgegen.

Das Konzept in vier Schritten:

1. **Genauere Problemanalyse:** Aufklärung über die Bedingungen, die die Störung auslösen und aufrecht erhalten, Erarbeitung von neuen Sichtweisen und Handlungsformen, systematisches Einüben der neuen Verhaltensweisen.
2. **Beispielsweise geht es im Fall einer von Todesangst begleiteten Panikstörung** darum, nach sorgfältiger therapeutischer Vorbereitung den Teufelskreis von Befürchtung und Vermeidung zu durchbrechen und sich der angstauslösenden Situation zu stellen.
3. **In der Behandlung einer Depression** werden Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit wieder aufgebaut. Die kognitive Verhaltenstherapie geht davon aus, dass dysfunktionale Denk- und Verhaltensmuster depressive Gefühle hervorrufen, die wiederum das eigene Verhalten und die Sichtweise bestimmen. In der Therapie werden negative Vorannahmen in Richtung produktiverer Einstellungen verändert.
4. **Wir unterstützen unsere Patient\*innen** durch Anleitung zu genauer Selbstbeobachtung, bei der Entwicklung alternativer Sicht- und Verhaltensweisen und durch vielfältige, aktivierende Maßnahmen.



### Bausteine unserer Therapie

- Kognitiv-verhaltenstherapeutische Psychotherapie in Einzel- und Gruppengesprächen
- Übungen zur Bewältigung bisher vermiedener Situationen
- Soziales Kompetenztraining
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Pharmakotherapie
- Bewegungs- und Sporttherapie, Schwimmen
- Atemtherapie
- Kunsttherapie
- Eutonie