Wie kann ich mit FRITZ Helle Mitte Kontakt aufnehmen ?

Wenn Sie Interesse an unserem Angebot haben, schreiben Sie uns gerne eine E-Mail oder rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gern - auf Wunsch auch anonym oder per Video.

fritz-hellemitte.khd@vivantes.de
030-409160 210

Wie komme ich zum FRITZ Helle Mitte?

Unsere Tagesklinik befindet sich in der **Fritz-Lang-Str. 3, 12627 Berlin.**
Wir sind mit folgenden Verkehrsmitteln zu erreichen:
U5; Tram 18, Tram M6; Bus 195, X54 – Station Hellersdorf
S5 bis Wuhletal, dann U5 bis Hellersdorf

Kostenfreie Parkplätze sind nur begrenzt oder zeitlich limitiert vorhanden. Kostenpflichtige Parkplätze befinden sich in unmittelbarer Nähe.

Vivantes Klinikum Kaulsdorf
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Charité – Universitätsmedizin Berlin
FRITZ Helle Mitte
Fritz-Lang-Str. 3
12627 Berlin

Vivantes

FRITZ Helle Mitte

Frühinterventions- und Therapiezentrum

Herzlich Willkommen

Unser therapeutisches Angebot für junge Menschen in ersten psychischen Krisen

Wir

... sind das **Fr**üh**i**nterventions- und **T**herapie**z**entrum Helle Mitte. Wir bieten Diagnostik und Behandlung speziell für junge Menschen in ersten psychischen Krisen an. Besonders im Umgang mit psychotischen und bipolaren Symptomen erhalten Sie von uns kompetente Unterstützung. Wir überlegen gemeinsam, welches Ziel Sie erreichen wollen und welche Behandlung dafür geeignet ist.

Unser Team

... aus Ärzt*innen, Psycholog*innen, Gesundheits- & Krankenpfleger*innen, Sozialarbeiter*innen, Ergo-, Kunst- und Sporttherapeut*innen begleitet Sie während Ihres Aufenthaltes.

Unser Therapieprogramm

... besteht aus vielen verschiedenen Elementen, die wir Ihnen kurz vorstellen.

Einzelgespräche

Im persönlichen Kontakt mit uns können Sie wichtige Themen klären. Gern beziehen wir dazu auch Ihre Angehörigen mit ein.

Gesprächsgruppen

Viele Menschen schämen sich für ihre psychischen Krisen und verbergen diese. Wir diskutieren Fragen wie:
„Wie verarbeite ich das Erlebte?“, „Erzähle ich anderen von meiner Krise?“ oder „Was mache ich, wenn es Streit in der Familie gibt?“.
Gemeinsam entwickeln wir individuelle Lösungsansätze.

Sozialberatung

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

Bewegungstherapie

Sportliche Aktivitäten stärken nicht nur den Körper und das Immunsystem, sondern auch die Psyche. Durch regelmäßige sportliche Aktivitäten werden Sie nicht nur körperlich, sondern auch psychisch langfristig belastbarer. Daher bieten wir Ihnen viele Möglichkeiten, sich aktiv zu betätigen.

Ergotherapie

Mittels kreativer Arbeiten und Übungsprogrammen am Computer können Sie Selbstvertrauen, Wahrnehmung, Konzentration und Belastbarkeit trainieren. Dadurch werden Sie im Arbeitsleben und der Freizeit handlungsfähiger.

Kunsttherapie

Durch die Anwendung malerisch-zeichnerischer Medien, plastischer Gestaltung und fotografischer Medien finden Sie Zugang zum eigenen kreativen Potenzial. Durch die Visualisierung können Sie eigene Themen aus einem anderen Blickwinkel sehen und besprechen.

Medikamentöse Therapie

Psychische Erkrankungen werden manchmal durch ein Ungleichgewicht im Gehirn ausgelöst. Daher kann es sinnvoll sein, Medikamente einzunehmen. Bestimmte Medikamente können dazu beitragen, Ihr psychisches und körperliches Befinden wieder zu verbessern. Die optimale Medikations- und Dosisfindung braucht Fingerspitzengefühl und etwas Zeit. Deswegen benötigen wir Ihre Mithilfe und bitten Sie um Geduld.

Angehörige

... sind häufig verunsichert und fühlen sich hilflos. Wenn Sie als Angehörige sich mit der Erkrankung auseinandersetzen, sind Sie bei der Bewältigung entscheidend und hilfreich. Daher beziehen wir Sie gern in die Behandlung mit ein. Wir helfen im Umgang miteinander.

Aktivitäten

... fördern die psychische Gesundheit. Daher stehen auch Ausflüge und tägliches Kochen auf dem Programm. Sie finden bei uns außerdem Spiele und Beschäftigungsmöglichkeiten, die Sie in Ihrer Freizeit nutzen können.

Tagesablauf (Beispiel)

08:00 Frühstück
08:30 Aktivierung
09:00 Morgenrunde

10:00 Gesprächsgruppe
11:00 Kunsttherapie

12:00 Kochen und Mittagessen
14:00 Ergotherapie
15:00 Tagesausklang

Therapiezeiten sind Montag bis Freitag von 09:00 bis 15:15h.