

Interview mit Dr. med. Thomas Bolm, Chefarzt von MentaCare – dem neuen Zentrum für psychische Gesundheit Stuttgart

**Herr Dr. Bolm, was ist das Besondere an MentaCare, was zeichnet das neue Zentrum für psychische Gesundheit aus?**

**Dr. Thomas Bolm:**

Unser Schwerpunkt ist die Psychotherapie, die wir als tagesklinische und ambulante Behandlung anbieten. Das Besondere ist deren flexible Handhabung und enge Verzahnung, so dass wir eine maßgeschneiderte Hilfestellung im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten und Bedürfnisse jedes einzelnen Patienten leisten. Für den Großraum Stuttgart und die Nachbarregionen stellt dieses Angebot die perfekte Ergänzung der bestehenden Angebote dar.

**Wie genau sieht diese Flexibilität und Verzahnung aus?**

**Dr. Thomas Bolm:**

In der MentaCare-Tagesklinik nehmen Patienten an einem intensiven Therapieprogramm teil. Unser neuartiger Ansatz ermöglicht es, die Therapie passgenau darauf abzustimmen, wie viel Teilnahme am Alltag und Kontakt mit dem gewohnten Umfeld für den Einzelnen förderlich ist. Manche Patienten benötigen zum Beispiel eine 5-Tage-Therapiewoche als eine notwendige Auszeit aus ihren beruflichen oder familiären Verpflichtungen und begleitend dennoch den Kontakt mit Familie und Freunden. So etwas ist im tagesklinischen Setting möglich. Für andere wiederum ist es hilfreich, wenn die Arbeits- und Alltagsabläufe den größten Teil der Woche in gewohnten Bahnen bleiben, sie aber dennoch eine intensivere und vielgestaltigere Therapie besuchen können als dies ambulant möglich ist. Besonders diese letzte Art der Verbindung von Tagesklinik und Alltag bei MentaCare ist neu.

**Wie umfangreich / intensiv ist eine solche niederfrequente Therapie?**

**Dr. Thomas Bolm:**

Neben der Tagesklinik an fünf Tagen pro Woche bieten wir auch Intensivtherapie an zwei Wochentagen an. Oder die Patienten kommen nur für ein oder zwei Module aus dem gesamten Spektrum unserer Therapiemethoden ambulant zu uns, zum Beispiel zur Einzel- oder Gruppenpsychotherapie und zur Kunst-, Körper- oder Theatertherapie. Was am sinnvollsten ist, hängt von der Situation des Einzelnen und seinen persönlichen Veränderungszielen ab. Im Interesse der Patienten unterscheiden wir hierbei zwischen der kurzfristig angelegten Krisenintervention einerseits und andererseits Therapien, die auf die mittel- bis langfristige Arbeit an langwierigen Problemen und nachhaltigen Veränderungen ausgerichtet sind.

Unsere Ambulanz hat zudem eine wichtige Funktion in der Vor- und Nachbereitung der tagesklinischen Behandlung.

**Welches therapeutische Konzept / welche Kernstrategie verfolgen Sie bei MentaCare für Ihre Patienten?**

**Dr. Thomas Bolm:**

Unsere Arbeit basiert auf einem psychodynamischen Grundverständnis. Auf dieser Basis wenden wir vielfältige wissenschaftlich erwiesene effektive Methoden an. Mit unserer Grundhaltung möchten wir die Patienten darin unterstützen, den vielfältigen Aspekten und Bedürfnissen ihrer Persönlichkeit auf die Spur zu kommen.

Der Begriff Psychodynamik beschreibt – vereinfacht gesagt – die unbewussten Vorgänge im Menschen. Verhaltens-, Erlebens- oder Beziehungsmuster können zu Stressreaktionen und Krankheitssymptomen führen, ohne dass die Betroffenen wissen, warum. Bei der Lösung von Problemen ergründen wir zusammen mit den Patienten diese unbewussten Facetten ihrer Persönlichkeit. Es kann dabei um die Suche nach mehr Selbstsicherheit und Anerkennung oder die Wahrnehmung und Durchsetzung seiner eigenen Bedürfnisse gehen.

Weil solche Probleme nicht nur die individuelle, sondern immer auch die soziale Seite der Patienten berühren, findet bei uns sowohl Einzel- als auch Gruppenpsychotherapie statt.

**Gibt es innerhalb des psychodynamischen Konzepts einen bestimmten Therapieansatz, den Sie bei MentaCare speziell anwenden?**

**Dr. Thomas Bolm:**

Ja, unser Team setzt auf die sogenannte Mentalisierungsförderung. Mentalisieren heißt, sich selbst, aber auch andere Menschen und die Beziehungen zu ihnen differenziert einschätzen zu können. Man könnte auch sagen, Mentalisieren ermöglicht es, sich selbst von außen zu betrachten und sich in einen anderen hineinzusetzen. Meint der andere wirklich, was er

sagt? Welche Gefühle hat er und welche habe ich und warum? Welche Reaktionen ruft eine Handlung oder eine Situation in anderen oder in mir selbst hervor?

Mentalisieren ermöglicht es Menschen, in Stresssituationen flexibel und kreativ zu bleiben. Die Mentalisierungsfähigkeit auch bei Stress aufrechtzuerhalten oder schnell wieder herstellen zu können, zählt bei MentaCare zu den übergeordneten Therapiezielen. Patienten erfahren dadurch einen Zugewinn an psychischer Stabilität und Vitalität, die sich auch auf körperliche Gesundheitsaspekte positiv auswirkt.

### **Welche Schwerpunkte umfasst das Behandlungsspektrum bei MentaCare?**

#### **Dr. Thomas Bolm:**

MentaCare bietet umfassende Diagnostik, Therapiemöglichkeiten und Unterstützung für Menschen, deren Probleme und Beschwerden sich in den folgenden Themen einordnen:

- Stresserkrankungen und Leistungseinbruch als Folge von Belastung  
(zum Beispiel „Burnout“ oder Belastungsstörungen)
- Depressionen
- Ängste
- Stressbedingte Körperbeschwerden
- Persönlichkeitsprobleme und -störungen
- Posttraumatische Erkrankungen

### **Unterstützt MentaCare auch bei der Vorbeugung von Stresserkrankungen?**

Ja, denn Themen zur psychischen Gesundheit und Prävention haben viele Aspekte. Deshalb haben wir unserer Tagesklinik und Ambulanz ein Kompetenzzentrum angegliedert. Mit Schulungs-, Präventions- und Trainingsangebote setzen wir hier den Fokus auf Stressbewältigung, Persönlichkeitsentwicklung, Beziehung und Organisation. Dabei ist die multiprofessionelle Erfahrung unseres Teams eine Stärke. Reine Beratung stößt eben manchmal an seine Grenzen.

Eine abendliche Entspannungsgruppe, Theatertherapie oder freies Malen in unserem Atelier kann genau der Rahmen sein, den jemand braucht, um endlich einmal wieder etwas für sich zu tun. Eben bevor sich aus emotionaler und körperlicher Erschöpfung ein dauerhafter Zustand und eine Erkrankung entwickelt. Unternehmen, Dienstleistungsanbieter und öffentliche Einrichtungen unterstützt das Kompetenzzentrum im Hinblick auf das betriebliche Gesundheitsmanagement.

**Ihre Ansprechpartner:**

Dr. med. Thomas Bolm  
Chefarzt MentaCare  
Telefon 0711 76100-0  
E-Mail [info@mentacare.de](mailto:info@mentacare.de)

Constanze Bütterlin-Ruchsow  
Kommunikationsreferentin  
Telefon 07161 601-8482  
E-Mail [presse@mentacare.de](mailto:presse@mentacare.de)

MentaCare  
Azenbergstr. 68  
70192 Stuttgart  
[www.mentacare.de](http://www.mentacare.de)