



FACHINFORMATION

Psychotherapie und Verhaltensmedizin

KLINIK  BAVARIA
Kreischa

FACHINFORMATION

Psychotherapie und Verhaltensmedizin

Unsere Fachabteilung für Psychotherapie und Verhaltensmedizin ist auf die Behandlung psychosomatischer und psychischer Erkrankungen spezialisiert. Betroffene erleiden durch psychische Erkrankungen eine enorme Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität. Ein offenes Gespräch darüber ist jedoch häufig genauso selten wie eine gute und kompetent durchgeführte Behandlung. Die Folgen sind oftmals emotionale, soziale und berufliche Isolation.



Chefärztliche Leitung

Chefarzt

Dr. med. Andreas Hasenöhr

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie | Sozialmedizin | Rehabilitationswesen | Suchtmedizin

„Die psychische Betreuung und der Dialog mit dem Einzelnen nehmen einen hohen Stellenwert ein. Dies schafft die Grundlage gegenseitigen Vertrauens und ist der erste Schritt zu einer erfolgreichen Rehabilitation.“

Unsere Zielsetzung

Ziel der stationären psychosomatischen Rehabilitation ist es, den Betroffenen eine Rückkehr in ihr normales Leben zu ermöglichen.

Sie sollen sich ihrer Krankheit bewusst werden, aktive Bewältigungsstrategien entwickeln und auf diese Weise ihre Erwerbs- und Arbeitsfähigkeit erhalten bzw. wieder erreichen. Dazu werden nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelte psychotherapeutische Verfahren genutzt.

Behandlungskonzept

Die Fachabteilung für Psychotherapie und Verhaltensmedizin arbeitet mit einem kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlungskonzept mit integrativen Anteilen. In dieses Konzept werden medizinische, psychologische und psychotherapeutische Ansätze integriert. Unser therapeutisches Team erarbeitet mit dem Einzelnen ein entsprechendes Therapieprogramm, welches während des Aufenthaltes weiter angepasst werden kann. Zu Beginn der Behandlung wird die nötige therapeutische Unterstützung beim Kennenlernen neuer Bewältigungsmechanismen gewährleistet, im Laufe der Therapie gerät dann die Förderung des Selbstmanagements stärker in den Blickpunkt.



Optimales Übungsfeld

Diese neuen Strategien zunächst mit Abstand zum häuslichen Umfeld zu erlernen und dann schrittweise in den beruflichen und privaten Alltag einzubeziehen, ist ein entscheidender Vorteil der stationären Behandlung. Dabei legen wir besonderen Wert auf eine Rückkehr ins Berufsleben.

Hierzu besteht für unsere Patienten die Möglichkeit, während der Behandlung therapeutische Arbeitsversuche zu unternehmen, um allgemeine und berufsspezifische Fähigkeiten wieder zu trainieren.

Diesbezüglich bieten wir gesonderte MBR Phase II-Maßnahmen an.

Des Weiteren entwickeln sich durch das Zusammensein mit anderen Betroffenen auch in der therapiefreien Zeit viele Gruppenaktivitäten und -dynamiken. Da viele Probleme interaktionale Aspekte beinhalten, bietet sich hier ein optimales Übungsfeld im geschützten Rahmen.



Behandlungsschwerpunkte

Psychische Störungen im Zusammenhang mit Covid-19

Seelische Störungen können sich auch als Folge plötzlich veränderter Umgebungsbedingungen entwickeln. Ein aktuelles Beispiel dafür ist die Corona-Krise (Sorge vor Infektion und Tod, Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen, plötzliche berufliche und persönliche Veränderungen).

Diese Störungen zeigen oft sogenannte asthenische Syndrome und können mit emotionaler Labilität, neurovegetativen Störungen sowie unangemessenen Verhalten einhergehen. Weiter tritt nicht selten eine allmähliche psychische und kognitive Leistungsverschlechterung auf. Weitere Symptome können Reizbarkeit, Hyperästhesie und Schlafstörungen mit Hypersomnie und Dysphorie beim Aufwachen sein.

Das Ende des Tages ist charakteristischerweise durch schlechte Stimmung und dysphorische Reaktionen gekennzeichnet.

Betroffene berichten über körperliche und emotionale Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwitzen, Herzrasen, Zittern und Luftnot bei gleichzeitigem körperlichem Unwohlsein.

Diese Symptome werden dann angstbesetzt von hypochondrischer und phobischer Ideation beispielsweise als Zeichen einer aktuellen (Re-)Infektion gedeutet oder mit dieser in Zusammenhang gebracht.gedeutet.

Später folgt nicht selten eine Entwicklung depressiver Symptome. Morgentief, psychomotorische Hemmung, eine Verlangsamung und Verarmung z. B. der Sprache werden erkennbar. Anfängliche Spannung und Reizbarkeit münden im sozialen Rückzug bis hin zu offener Apathie.

Eine entsprechende psychotherapeutische Intervention ist dann angezeigt, wenn es dem Betroffenen nicht gelingt auf eine ausreichende Resilienz zurückgreifen zu können. Bei der Entwicklung einer schwerwiegenden depressiven Symptomatik ist eine entsprechende fachspezifische Hilfe angezeigt. Sollte eine Angst- und Paniksymptomatik vorherrschen, so sind spezifische psychotherapeutische Maßnahmen sinnvoll und Erfolg versprechend.

Burn-out-Syndrom

Betroffene berichten über ständige Anspannung und Erschöpfung, von erhöhtem Schlafbedarf, innerer Unruhe, Überforderungsgefühlen und dem Gefühl „ausgebrannt zu sein“, nicht mehr kreativ und leistungsfähig handeln zu können. Häufig können sie sich nicht mehr entspannen, die Gedanken kreisen um aktuelle Stressoren, die Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit ist reduziert, die allgemeine Lebensfreude gesunken.

Fatigue

Fatigue bedeutet Müdigkeit und Erschöpfung. Die Erschöpfung steht häufig nicht in einem direkten Zusammenhang mit einer vorangegangenen körperlichen oder geistigen Anstrengung oder Belastung. Die Erschöpfung macht sich meist nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und geistig bemerkbar. Typisch für Fatigue ist, dass sich das Gefühl der Ermüdung durch Ruhephasen nicht wesentlich bessert.

Meist bedeutet sie bei Krebserkrankungen die größte Belastung neben den Erkrankungssymptomen selbst. Fatigue erschwert die Bewältigung des Alltags und mindert die Lebensqualität. Die Symptome der Fatigue sind jedoch nicht spezifisch für Tumorerkrankungen. Sie kommen auch im Zusammenhang mit anderen Erkrankungen, wie z.B. Multipler Sklerose, Rheuma oder Parkinson und möglicherweise auch Covid-19-Erkrankungen vor.

Posttraumatische Belastungsstörung

Unser Behandlungsprogramm baut auf dem 3-Phasen-Modell nach Reddemann/ Sachse auf und beinhaltet eine Stabilisierungs-, eine Traumakonfrontations- (in vivo und in sensu) sowie eine Integrationsphase. In der Regel wird die Stabilisierung im therapeutischen Vordergrund stehen. Hierfür bieten wir u. a. ein traumaspezifisches Imaginationstraining an.

Depressionen

Die Behandlung depressiver Störungen erfolgt unter dem Einsatz kognitiver Therapien (im Sinne von Beck) und dem Aufbau positiver Aktivitäten (nach Lewinsohn) sowie durch Training sozialer Fertigkeiten. Weiter besteht die Möglichkeit der Therapie mittels interpersoneller Psychotherapie (Klerman). Eine medikamentöse Behandlung der Depression kann den Genesungsprozess befördern.

Neuropsychiatrische Erkrankungen

Die Rehabilitation von primären und erworbenen organischen und symptomatischen psychischen Störungen (z. B. nach Schädel-Hirn-Trauma, Schlaganfällen, Enzephalitis oder bei Multipler Sklerose, aber auch nach Covid-19-Erkrankung) ist ein Schwerpunkt, besonders wenn ein pseudoneurasthenisches Syndrom (dauerhaft erhöhte Erschöpfbarkeit), eine Verhaltensänderung bzw. Hirnleistungsminderung vorliegt.

Psychoedukative und rehabilitative Behandlung bei bipolaren Störungen und von Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis

Nach dem Abklingen einer akuten psychotischen bzw. manischen Symptomatik ist eine spezifische rehabilitative Behandlung zur Erkrankung und zur Krankheitsbewältigung nötig. Vermittelt wird der Umgang mit der notwendigen und psychoedukative Medikation. Individuelle Frühwarninventarien werden erstellt. Der Therapiefokus ist dabei weniger defizit- sondern viel mehr ressourcenorientiert. Hierbei bietet der rehabilitative Rahmen die Möglichkeit, zur alten Leistungsfähigkeit und Stärke zurückzukehren.

Weitere Behandlungsschwerpunkte

- Angststörungen, Zwangsstörungen, soziale Phobien und Agoraphobie
- neurotische sowie somatoforme Störungen, Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen und Faktoren
- Psychosomatosen
- Beschwerdebilder, die mit psychischen Symptomen einhergehen können

Schmerzstörungen und Fibromyalgie

Das Fibromyalgiesyndrom ist eine häufig auftretende chronische Schmerzerkrankung. Die Krankheit verursacht Schmerzen in unterschiedlichen Körperregionen, meist in der Nähe von Muskeln und Gelenken. Fast immer ist auch die Wirbelsäule betroffen. Andere typische Beschwerden sind Schlafstörungen, Erschöpfung und Konzentrationsprobleme. Bei Frauen treten diesbezügliche Symptome sechs bis sieben Mal häufiger als bei Männern auf. Die Behandlung erfolgt in einem ganzheitlichen Behandlungssetting bestehend aus körperlichen, psychotherapeutischen bzw. psychologischen Therapieansätzen.

Übergewicht und Adipositas

Die Stärkung der körperlichen Kondition hat einen genauso hohen Stellenwert wie die Verbesserung der Selbstwahrnehmung und der aktiven Entspannungsfähigkeit. Zusätzlich zu den typischen Therapiebausteinen wie Diätküche und -beratung sowie Genusstraining bieten wir spezifische Angebote für übergewichtige Patienten mit z. B. Binge Eating an.



Therapeutische Angebote

Einzel- und Gruppenpsychotherapie

Therapiegruppen werden im verhaltenstherapeutischen bzw. integrativen Kontext vorwiegend als themenoffene psychoedukative oder übende Gruppen konzipiert. Die in der Gruppe gemachten Erfahrungen, das erworbene Wissen und die erworbenen Fähigkeiten können in der Einzeltherapie wieder aufgegriffen und gefestigt werden. Um einen engen therapeutischen Kontakt zu halten, werden die Patienten sowohl in der Gruppen- als auch Einzeltherapie betreut.

Anwendung einer thematischen Gruppentherapie

Beim sozialen und beruflichen Kompetenztraining wird trainiert, adäquat Wünsche und Bedürfnisse zu äußern und dabei befriedigende Beziehungen aufzubauen und zu erhalten. In Rollenspielen üben die Patienten, unangemessene Forderungen abzulehnen, Kontakt zu Mitmenschen herzustellen, Gefühle mitzuteilen etc.

Medikamentöse Therapie

Im Sinne eines biopsychosozialen Gesamtkonzepts wird die medikamentöse Therapie als wichtiger gleichberechtigter Therapieansatz gesehen. Gerade für viele chronische und komplizierte Erkrankungen und Störungsbilder ist eine Kombinationstherapie aus psychotherapeutischen und medikamentösen Therapien besonders wirkungsvoll und somit anzuraten. Die Entscheidung über eine solche Therapie wird im jeweiligen Einzelfall mit dem Patienten unter Abwägen aller Vor- und Nachteile besprochen.



Biofeedback

Durch die Rückmeldung vegetativer Körperfunktionen und -zustände mit Hilfe von Biofeedback können Patienten gezielt Einfluss auf sonst unbewusst ablaufende Vorgänge nehmen, die vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden.

Lichttherapie

Adäquate medizinische Lichttherapie ist ein wissenschaftlich anerkanntes, wirksames, nichtmedikamentöses, biologisches Behandlungsverfahren u. a. bei saisonal abhängiger Depression.

Kunst- und Gestaltungstherapie

Im Mittelpunkt der Therapie stehen die bildnerische Handlung und die bildhafte Phantasie. Nonverbale Interaktionen mit dem Therapeuten und der Gruppe werden ermöglicht und gestärkt sowie innere, dem Patienten oft nicht bewusste Prozesse hervorgebracht.

Entspannungsverfahren

Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson stellt die wirksamste Form von Entspannungsverfahren bei verschiedenen Störungen dar. Nach Absolvieren des Grundkurses kann die Kurzversion „Der kurze Jacob“ erlernt werden. Autogenes Training wird ergänzend angeboten.

Sporttherapie und Physiotherapie

Wichtige Bestandteile des sporttherapeutischen Programms sind Frühspport, Muskelaufbautraining, Ergometer und sportliche Spiele sowie ein berufsspezifisches Ergonomietraining im Rahmen unseres berufsbezogenen Moduls.

Ergotherapie

Hierbei wird das Ziel verfolgt, verloren gegangene Fähigkeiten und Fertigkeiten neu zu entdecken und bestehende zu erhalten. Im Gruppenrahmen besteht auch die Möglichkeit, soziale Verhaltensweisen einzuüben und Rückmeldungen bezüglich des eigenen Verhaltens einzuholen. Dabei stehen auch die Steigerung des Selbstvertrauens sowie der Zugang zum inneren Erleben und der Ausdruck von Emotionen zur Stärkung der (psycho)-sozialen Kompetenz im Focus.

Terraintraining

Unser Terraintraining umfasst gezieltes Üben und Trainieren im Gelände. Dies findet in Form von Frühspport und Gymnastik im Freien, Wanderungen, Touren, Ausflügen und Geocaching statt. Dabei wird gezielt die Ausdauerleistungsfähigkeit trainiert. Aber auch das Testen der Belastbarkeit und die daraus erwachsende Stärkung des Selbstbewusstseins sind Ziele dieser Therapieform. Der Spaß und die Freude an den Bewegungen in der Natur soll dabei aber nicht vergessen werden.

Soziotherapie

Unser Sozialdienst hilft bei der Klärung und Bewältigung von beruflichen, finanziellen, rechtlichen oder anderen sozialen Problemen. Er vermittelt bei der Beantragung und Organisation von stufenweisen Wiedereingliederungen und Arbeitsplatzanpassungen.

Weitere therapeutische Angebote

Entspannungsverfahren | Kunst- und Gestaltungstherapie | Ergotherapie | Sporttherapie
Lichttherapie | Biofeedback | Physiotherapie | Strukturierte Angebote
(u. a. Autogenes Training | Yoga, Qi-Gong, Pilates | Klangreise)

Medizinisches Zentrum für Arbeit und Beruf (MedZAB)

Das MedZAB bietet die Möglichkeit, berufsbezogene Fragestellungen im Umfeld gesundheitlicher Beeinträchtigungen vollständig und umfassend zu beantworten. Dazu zählen insbesondere die Beurteilung der somatischen und kognitiven beruflichen Leistungsfähigkeit und die Prüfung von Empfehlungen bezüglich der weiteren Rehaplanung, z. B. im Hinblick auf die Gewährung von Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben.



Kompetenzzentrum der Medizinisch-Berufsorientierten Rehabilitation (MBO®/MBOR)

Die Erhaltung der beruflichen Leistungsfähigkeit steht gleichwertig neben der Wiederherstellung der physischen und psychomentalen Funktionen.

Basierend auf den Erfahrungen und Eigenentwicklungen der Klinik Bavaria werden MBO®-spezifische Therapie-, Trainings- und Schulungsmaßnahmen in das Behandlungskonzept integriert. Nach den bisherigen Erfahrungen und durchgeführten Studien haben Rehabilitanden mit gesundheitlichen Einschränkungen bei Einsatz von Instrumenten der medizinisch-berufsorientierten Rehabilitation bessere Chancen, frühzeitig an ihren Arbeitsplatz zurückzukehren und ihre berufliche Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten. Sie sind bei der Ausübung ihres Berufes weniger beeinträchtigt.

Kompetenzzentrum der medizinisch-beruflichen Rehabilitation (MBR/Phase II)

Das Rehabilitationskonzept orientiert sich an den Grundsätzen und Empfehlungen der Bundesarbeitsgemeinschaft für medizinisch berufliche Rehabilitations-einrichtungen (MBR/Phase II). Das Kompetenzzentrum fördert Menschen, die körperlich, seelisch und/oder geistig durch Krankheit ggf. auf Dauer leistungsgewandelt sind und die wegen schwerer krankheitsbedingter

- motorischer oder kognitiver Leistungseinschränkungen,
- Lernstörungen (einschl. Lernentwöhnung),
- besonderer Störanfälligkeit und Umfeldabhängigkeit, Störungen des Sozial- und Arbeitsverhaltens

auf besonders umfassende multidisziplinäre diagnostische und therapeutische Leistungen der medizinischen und beruflichen Rehabilitation angewiesen sind. In Anlehnung an das bio-psycho-soziale Modell der ICF ist das vorrangige Ziel die frühestmögliche und dauerhafte Wiedereingliederung in den bisherigen oder einen anderen Beruf, Familie und Gesellschaft entsprechend des vorliegenden Leistungsvermögens, ggf. auch unter Berücksichtigung verbleibender Beeinträchtigung.

Einzelzimmer und Lage am Kurpark

TV (kostenfreie Nutzung) und Telefon befinden sich auf jedem Zimmer. Der ansprechende Speisesaal fällt besonders durch seine Großzügigkeit auf. Die Klinik liegt direkt am Kreischaer Kurpark, unweit des Ortszentrums. Die Angebote der benachbarten Kliniken stehen mit zur Verfügung.

Für mehr Informationen besuchen Sie uns auf unserer Internetseite www.klinik-bavaria.de.





Fachinformation

Psychotherapie und Verhaltensmedizin

Dr. med. Andreas Hasenöhl
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Sozialmedizin | Rehabilitationswesen | Suchtmedizin

Tel.: 035206 6-4331 | andreas.hasenoehrl@klinik-bavaria.de

Unsere Mitarbeiter helfen Ihnen gern fachkundig bei Fragen zur Antragstellung und zu den Voraussetzungen für eine Rehabilitationsmaßnahme in Kreischa.

Belegung | Patientenmanagement

Tel.: 035206 6-3304 | Fax: 035206 6-3333

KLINIK BAVARIA Kreischa
An der Wolfsschlucht 1–2 | 01731 Kreischa
www.klinik-bavaria.de | info@klinik-bavaria.de