



SEHR GEEHRTE REHABILITANDIN, SEHR GEEHRTER REHABILITAND,

bald treten Sie Ihre psychosomatische Reha-Maßnahme in unserer Klinik an.

Mit diesem Schreiben möchten wir Sie darin unterstützen, für diese Zeit realistische Erwartungen zu entwickeln und sich so gut auf die Reha vorzubereiten.

UNSER AUFTRAG

Eine psychosomatische Reha-Maßnahme bei Menschen im erwerbstätigen Alter wird von der Rentenversicherung oder der Krankenversicherung immer unter der Perspektive finanziert, dass die Sicherung und der Erhalt der Erwerbsfähigkeit im Vordergrund stehen.

Daher ist eine unserer wesentlichen Aufgaben, Sie dabei zu unterstützen, Ihre individuellen Belastungen im Arbeitsleben zu bearbeiten, hilfreiche Strategien im Umgang damit zu erarbeiten und möglicherweise berufliche Alternativen zu klären. Psychische oder psychosomatische Beeinträchtigungen können natürlich auch durch nicht-berufliche Bereiche wie z.B. Kindheit, Partnerschaft oder Familie ungünstig beeinflusst werden.

Hier werden wir Sie dabei unterstützen, mögliche Veränderungen im Denken, Verhalten und Erleben zu erarbeiten, damit auch dies zur Sicherung und dem Erhalt Ihrer Erwerbsfähigkeit beitragen kann. Zum Abschluss der Reha-Maßnahme erstellen wir einen umfassenden Entlassungsbericht, in dem wir Diagnostik, Verlauf, Reha-Ergebnis sowie unsere Einschätzung Ihrer Arbeits- und Erwerbsfähigkeit dokumentieren.

UNSER ANGEBOT

Um unseren Auftrag bestmöglich zu erfüllen, haben wir ein umfassendes und vielfältiges Behandlungsangebot entwickelt, welches auf den folgenden Seiten dargestellt ist.

Dieses Angebot basiert auf unserer langjährigen Reha-Erfahrung und ist mit den Vorgaben aller Kostenträger abgestimmt. Wir verstehen unser Angebot als **„REHA-PUZZLE“**, denn es setzt sich aus verschiedensten Elementen zusammen.

Einige Angebote stehen bereits vorab fest und stellen das Grundgerüst Ihres Reha-Therapieplans dar. Diese sind mit gekennzeichnet. Dieses Grundgerüst wird durch Angebote ergänzt, bei denen eine Auswahl aus verschiedenen Varianten zur Verfügung steht. Diese sind mit gekennzeichnet. Hier dürfen Sie gerne Ihre Favoriten angeben, indem Sie diese mit „1., 2. und ggf. 3.“ kennzeichnen.

Wir werden dann gemeinsam mit Ihnen prüfen, welche Ihrer Wünsche sich umsetzen lassen.

PSYCHOTHERAPIE

MIT BEZUGSTHERAPEUT*IN

- ausführliches Aufnahmegespräch
- 1x/Woche Einzelgespräch
- 2x/Woche Gesprächsgruppe
- Abschlussgespräch

THEMENSPEZIFISCHE PSYCHOTHERAPIE

1x / Woche Themengruppe:

- Stressbewältigung
- Depressionsbewältigung
- Angstbewältigung
- Schmerzbewältigung
- Trauerbewältigung

- 1 – 2x/Woche Entspannungstherapie
- 2 – 4x/Woche
PC-gestütztes Hirnleistungstraining

SPORT- UND BEWEGUNGSTHERAPIE

auf Ihre Belastbarkeit angepasst!

- 1 – 2x/Woche Bewegung im Wasser
- 1 – 2x/Woche Bewegung in der Halle
- 1 – 2x/Woche Outdoorbewegung
(Walking, Nordic Walking, Kurzwanderung)
- 1 – 2x/Woche Fahrradergometertraining
- Walking-Index bei Aufnahme und Entlassung
- Medizinische Trainingstherapie (MTT) **ODER**
- Krankengymnastik in der Gruppe
- lange Wanderung
- freies Schwimmen

SOZIALBERATUNG

- Beratung zu beruflichen Perspektiven
- Beratung zu Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben
- Beratung zur Stufenweisen Wiedereingliederung
- allgemeine sozialrechtliche Beratung
- Beratung zu Nachsorgeangeboten

ÄRZTLICHE BETREUUNG

- ärztliche Aufnahmeuntersuchung
- 1x/Reha Visite
- Nutzung der Sprechstunden
- 1x/Reha oberärztliche Zweitsicht
- 1x/Reha oberärztliche Zwischensicht
- ärztliche Abschlussuntersuchung

ZEIT FÜR MICH

Ich möchte die Zeiträume außerhalb der therapeutischen Angebote nutzen, um

- Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu üben
- mir klarer darüber zu werden, was ich brauche und möchte
- mir zu überlegen, was ich selbst in Zukunft verändern werde
- alleine in der Natur unterwegs zu sein

PSYCHOSOMATISCHE SPEZIALTHERAPIE

> 1 – 2x / Woche

Körpertherapie

- QiGong
- Körperwahrnehmung/Faszientraining
- therapeutisches Bogenschießen
- therapeutisches Bouldern
- tiergestützte Therapie
- Genussgruppe
- Sinnesspaziergang

PSYCHOSOMATISCHE SPEZIALTHERAPIE

> 1 – 2x / Woche

kreativ-künstlerische Therapie

- Ergotherapie
- Gestaltungstherapie
- Ausdrucksmalen

BEI BESONDEREN BERUFLICHEN PROBLEMLAGEN

> 1x/Woche Themengruppe

- Arbeitsbezogene Problematiken
- Selbstsicherheitstraining

> 1x/Reha Gruppe zur Leistungsbeurteilung

> 1x/Reha Konzentrationsleistungstest

> Sozialberatung zu beruflichen Perspektiven

BALNEO-PHYSIKALISCHE THERAPIEN

- 1x/Woche Massage **ODER**
- 1x/Woche Fango **ODER**
- 1x/Woche Heißluft **ODER**
- 1x/Woche Hydrojet

> bei entsprechender Indikation
Lymphdrainage / Lymphomat
oder Elektrotherapie

ZEIT MIT ANDEREN

Ich möchte die Gelegenheit nutzen,
außerhalb der therapeutischen Angebote

- (wieder) mit anderen Menschen
ins Gespräch zu kommen
- (wieder) mit anderen Menschen
positive Aktivitäten zu erleben
- mich darin zu üben, in Kontakt zu gehen
und dabei auch meine eigenen Grenzen zu beachten

ERNÄHRUNGSBERATUNG

> Vorträge
(Gesunde Ernährung,
Metabolisches Syndrom)

Einzelberatung zum Thema

Lehrküche

IHR AUFTRAG UND IHRE AUFGABEN

Damit Sie vom Aufenthalt bei uns bestmöglich profitieren können, haben wir aufgrund unserer langjährigen Erfahrung folgende Empfehlungen für Sie zusammengestellt

REALISTISCHE ZIELE

Überlegen Sie sich bereits vor der Reha, welche Ziele Sie in der Reha erreichen wollen und welche Ziele erst im Alltag nach der Reha überhaupt erreichbar sind. Versuchen Sie, Ihre Reha-Therapieziele möglichst realistisch und konkret zu formulieren. Nutzen Sie dazu gerne das beiliegende Formular „Reha-Therapieziele“. Bedenken Sie dabei bitte auch, dass Sie die Zeit der Reha vor allem dazu nutzen sollten, um neue Ideen und Verhaltensweisen zu erarbeiten und im geschützten Rahmen der Reha auszuprobieren. Die Reha ist quasi das ‚Trainingslager‘ für Einstellungs- und Verhaltensänderungen, die Sie dann nach der Reha in Ihrem realen Alltag umsetzen können.

OFFENHEIT UND MUT

Schauen Sie sich vorab unser Angebot an und lassen Sie sich nicht abschrecken von der Vielfalt oder fremden Begriffen. Gerade wenn dies Ihre erste psychosomatische Reha-Maßnahme ist, werden Sie bei vielen Angeboten nicht wissen können, was genau Sie dort erwartet. Wir werden Sie bei der Aufnahme ausführlich informieren und auch während der Reha ist es möglich, Ihren Therapieplan noch zu verändern. Versuchen Sie zudem, offen zu sein für die vielfältigen Impulse, die Sie aus den verschiedenen Bereichen erhalten werden. Betrachten Sie diese als mögliche Anregungen, nie als „Muss“. Sie alleine entscheiden, was davon Sie für sich annehmen und im Alltag umsetzen wollen.

EIGENVERANTWORTUNG

Es ist Ihre Reha-Maßnahme und Ihr Leben, Sie tragen die Verantwortung und auch die Konsequenzen für alle Ihre Entscheidungen. Wir verstehen uns während der Reha als Wegbegleiter und Impulsgeber und werden gemeinsam mit Ihnen nach möglichen Lösungen suchen. Nutzen Sie die Reha als Chance, sich zu informieren, sich zu reflektieren, Neues auszuprobieren, um neue Erfahrungen zu machen und so Ihre Puzzle-Teile zusammenfügen.



WIR FREUEN UNS AUF UNSERE ZUSAMMENARBEIT

Ihr Team der
MEDICLIN Bad Wildungen