



salus kliniken
Bad Nauheim
Klinik für
Psychosomatische Erkrankungen

SALUS KLINIKEN BAD NAUHEIM

EHEMALS FRIEDRICHSDORF

Gradierbau IV





HERZLICH WILLKOMMEN	Seite 3
UNSERE KLINIK – EIN ZUHAUSE AUF ZEIT	Seite 4
KÖRPER UND SEELE	Seite 6
PSYCHOSOMATIK	Seite 7
MEDIZINISCH BERUFLICH ORIENTIERTE REHA (MBOR)	Seite 8
BEHANDLUNGSANGEBOT UND KONTRAINDIKATIONEN	Seite 9
INDIKATIONEN	Seite 11
WIE GESTALTET SICH DIE THERAPIE	Seite 12
BAUSTEINE DER THERAPIE	Seite 20
MACHEN SIE DEN ERSTEN SCHRITT	Seite 21
IHR ERSTER TAG BEI UNS	Seite 22
ZURÜCK IN DEN ALLTAG	Seite 23
AMBULANTE NACHBEHANDLUNG (PSY-RENA)	Seite 23
WEGBESCHREIBUNG	Seite 28
ANSPRECHPARTNER*INNEN	Seite 29
UNSER LEITUNGSTEAM	Seite 30

Pflege dich selbst auf physischer, emotionaler und mentaler Ebene, um dein Wohlbefinden zu fördern.

HERZLICH WILLKOMMEN IN DEN SALUS KLINIKEN BAD NAUHEIM!

Psychische Gesundheit und das Wohlbefinden des Einzelnen sind untrennbar miteinander verbunden und für uns alle von großer Bedeutung. Wir tun viel dafür, um diesen Zustand möglichst oft zu erreichen und zu bewahren. Nicht umsonst grüßt man sich in einigen Ländern mit "salut" oder wünscht sich "salute". Denn das lateinische Wort "salus" umfasst sowohl das körperliche als auch das seelische Wohlbefinden.

Meist bemerken wir selbst, wenn mit unserem Wohlbefinden etwas nicht mehr stimmt. Plötzliche und starke Zustandsänderungen sind in der Regel leicht zu erkennen. Im Verlauf unseres Lebens sind wir verschiedenen Belastungen wie Arbeitsproblemen, Zeitdruck, finanziellen Sorgen, körperlichen Erkrankungen, Trennungen, Verlusten oder Überlastungen ausgesetzt. Manchmal können sich aus diesen Lebensumständen auch psychische Erkrankungen und damit dauerhafte Beeinträchtigungen des Wohlbefindens entwickeln.

Bei einer psychischen Erkrankung ist der Mensch über einen längeren Zeitraum nicht mehr in seinem Gleichgewicht. Dies kann sich durch Schwierigkeiten einen klaren Gedanken zu fassen, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, anhaltende emotionale Veränderungen wie dem Gefühl von dauerhafter Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Ängste, Reizbarkeit oder sogar Gefühllosigkeit zeigen. Die Belastungen, die mit psychischen Erkrankungen einhergehen, können vielfältig sein und reichen von persönlichem Leidensdruck und sozialer Isolation bis hin zu Einschränkungen im täglichen Leben. Sowohl das Privat- als auch das Berufsleben können durch psychische Erkrankungen deutlich beeinträchtigt sein, wodurch die Teilhabe am Leben eingeschränkt wird.



UNSERE KLINIK

EIN ZUHAUSE AUF ZEIT

Wir blicken auf über 20 Jahre Expertise in der Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen als Primärerkrankung zurück und verfügen über ein bewährtes Konzept auf der Basis aktueller Therapieforschung, dessen hervorragende Ergebnisse wissenschaftlich belegt sind. Neben der Verknüpfung von Wissenschaft und Praxis bescheinigt uns auch die deutsche Rentenversicherung im Rahmen ihres Qualitätssicherungsverfahrens ausnahmslos positive Ergebnisse.

Durch einen integrativen Ansatz, der medizinische, soziale und psychologische Aspekte berücksichtigt, können wir dazu beitragen, die Belastung psychischer Erkrankungen zu verringern und eine unterstützende Umgebung für Menschen mit psychischen Erkrankungen zu schaffen, damit der Weg der Genesung und die Rückkehr ins Leben wieder sicher möglich ist. In unserer Klinik bieten wir einen Rückzugsort, an dem Sie professionelle Unterstützung erhalten und in einem freundlichen, mitfühlenden sowie umsorgenden Miteinander eingebunden sind.

PERSÖNLICHES KENNENLERNEN

Alle Interessierten laden wir herzlich zu einem Infoabend ein, der jeden Mittwoch um 18.30 Uhr in den salus kliniken Bad Nauheim stattfindet.

Sie können ohne Voranmeldung vorbeikommen.

Zusätzlich findet an einem Mittwoch im Monat um 17.00 Uhr unser digitaler Infoabend statt.

Informationen zur Anmeldung und zum genauen Datum finden Sie auf unserer Homepage.

Unsere Rehabilitand*innen erwartet eine modern ausgestattete Klinik mit 72 komfortablen Einzelzimmern. Die Sie zur Regeneration einladen und Ihnen einen persönlichen Rückzugsort bieten. Ein umfassendes medizinisches und therapeutisches Angebot, das individuell auf die Bedürfnisse abgestimmt wird, gewährleistet eine optimale Versorgung während des Aufenthaltes, stärkt die Ressourcen und fördert eigenverantwortliches, gesundheitsorientiertes Handeln. Verschiedene klinikinterne Freizeitangebote, wie bspw. unser Café salü, der großzügige Sauna- und Ruhebereich, die Medizinische Trainingstherapie (MTT) und eine Wassermassageliege unterstützen die Genesung.

Im Folgenden haben wir die wichtigsten Ausstattungsmerkmale zusammengefasst:

-  Einzelzimmer
-  Flachbild-TV
-  Telefon
-  Minikühlschrank
-  Safe
-  Regelmäßiger Wäschewechsel (Bettwäsche/ Handtücher)
-  Notruf
-  W-LAN
-  Sauna/ Sanarium
-  Bibliothek
-  Cafeteria
-  Wasch- und Trockenräume
-  MTT zur freien Nutzung (nach Einweisung und ärztlicher Genehmigung)
-  Lehrküche
-  Freizeiteinrichtung (u.a. Tischtennis, Raum der Stille)
-  Stellplätze für Fahrräder und E-Fahrräder mit Lademöglichkeiten



Gesundheitsstadt
Bad Nauheim

Mitten im Herzen von Hessen gelegen bietet unsere Klinik in der Gesundheitsstadt Bad Nauheim die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Rehabilitation. Die nahegelegenen Gradierbauten, die Thermalquellen, der Heilwald und die reizvolle Natur machen unseren Klinikstandort zu einem Ort der Gesundheit und Erholung.



KÖRPER UND SEELE

Der Körper und die Seele sind eng miteinander verbunden. Emotionale Belastungen können sich auf verschiedene Weisen im Körper manifestieren. In der Sprache zeigt sich dies durch Redewendungen wie "das geht mir an die Nieren, das geht mir unter die Haut, das schlägt mir auf den Magen oder das lastet schwer auf meinen Schultern".

Wenn die Seele verletzt und erkrankt ist, leidet auch der Körper und gerät aus dem Gleichgewicht. Menschen mit psychischen Belastungen spüren eine Veränderung in ihrer Lebensenergie; sie fühlen sich dauerhaft erschöpft, überfordert und der Körper findet keine innere Ruhe, auch Nachts nicht. Dies zeigt sich in Schlafschwierigkeiten, Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten, in Appetit- und Gewichtsveränderungen, Veränderungen in der Vitalität oder in körperlichen Beschwerden und Verhaltensänderungen.

Die Seele eines Menschen ist nicht einem spezifischen Organ zugeordnet. Psychische Erkrankungen wohnen im ganzen Körper und zeigen sich daher auch durch eine Reihe körperlicher Beschwerden. Diese werden oftmals durch eine rein medizinische Behandlung der Symptome nicht ausreichend gelindert, weil die Seele und ihre Bedürfnisse nicht ausreichend berücksichtigt wurden. Erst wenn der Mensch ganzheitlich betrachtet wird und die Behandlung sowohl auf medizinischer als auch auf psychotherapeutischer Ebene erfolgt, kann der Knoten innerhalb des Körpers gelöst werden. Dies ist deshalb wichtig, weil dauerhafte emotionale Belastungen wie Angst, Trauer oder Wut das Immunsystem beeinflussen. Ein geschwächtes Immunsystem erhöht die Anfälligkeit für Infektionen und entzündliche Prozesse im Körper, so dass es zu negativen Wechselwirkungen zwischen Seele und Körper kommen kann. Es ist wichtig zu betonen, dass psychosomatische Erkrankungen keine Einbildung sind, sondern auf realen Wechselwirkungen zwischen psychischen und physischen Prozessen basieren. Manchmal sind die Ursachen einer psychischen Erkrankung nicht sofort zu verstehen. In diesem Zusammenhang ist es von zentraler Bedeutung, den ganzheitlichen Ansatz der Psychotherapie zu verstehen, der nicht nur auf die Linderung von Symptomen abzielt, sondern auch darauf, die zugrunde liegenden psychischen Ursachen zu adressieren.

Der Körper ist
der Übersetzer
der Seele ins
Sichtbare.

*Christian
Morgenstern*



PSYCHOSOMATIK

Die Behandlung psychischer Erkrankungen wird in Deutschland zuerst durch die Akutversorgung der Krankenkassen sichergestellt. Das bedeutet, dass Menschen mit einer psychischen Erkrankung von einem ambulanten Psychotherapeuten oder einem ambulanten Psychiater bei ihrer Genesung unterstützt werden. Manchmal findet diese Behandlung auch stationär oder teilstationär im Rahmen einer psychiatrischen oder einer akutpsychosomatischen Behandlung statt. Wenn diese Behandlungen keine deutlichen Veränderungen bewirken und langanhaltende Arbeitsunfähigkeitszeiten fortbestehen, wird oftmals eine Rehabilitationsbehandlung empfohlen.

Unsere Aufgabe ist es, Sie dabei zu unterstützen, wieder ins Berufsleben zurückzukehren, aktiv am Leben teilzuhaben, das Selbstwertgefühl zu stärken, die eigenen Handlungskompetenzen zu erweitern und zur alten Lebensqualität zurückzufinden. Hierfür werden während der Rehabilitation geeignete Maßnahmen besprochen und eingeleitet, die der langfristigen Wiedererlangung der psychischen und körperlichen Gesundheit dienen, um andauernde Arbeitsunfähigkeit, Behinderung oder Pflegebedürftigkeit zu mindern bzw. gänzlich zu verhindern. Zusätzlich wird auch die Weiterbehandlung der psychischen Erkrankung intensiv gestützt, die bisherige Therapie ergänzt bzw. erweitert und, sofern erforderlich, neue Behandlungsansätze vermittelt. Die Therapie ist dabei an den individuellen Bedürfnissen ausgerichtet und richtet sich nach dem neuesten Stand der Wissenschaft. Ergänzt wird die Psychotherapie durch die ärztliche Versorgung und die vielfältigen Angebote der Sport-, Ergo- Musik- und Kunsttherapie sowie die Sozial- und Ernährungsberatung.

MEDIZINISCH BERUFLICH ORIENTIERTE REHABILITATION (MBOR)

Psychische und psychosomatische Störungen können zu Schwierigkeiten am Arbeitsplatz führen. Umgekehrt können Probleme und Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten, Kränkungen und Zurückweisungen im Arbeitsleben oder der Verlust des Arbeitsplatzes ebenfalls zu psychischen Erkrankungen führen. Die MBOR Behandlung kann als Kostenzusage bei besonderen beruflichen Problemlagen beantragt werden.

MBOR ist für Rehabilitand*innen, die:

- angeben, den Anforderungen ihres aktuellen Arbeitsplatzes nicht mehr gewachsen zu sein; sei es aus körperlichen oder psychosozialen Gründen, wie Konflikte mit Kollegen bzw. Vorgesetzten oder subjektiver Überlastung
- der Überzeugung sind, dass ihre Arbeitsplatzsituation aufrechterhaltende Bedingung, wenn nicht sogar Ursache ihrer Erkrankung ist
- längere Arbeitsunfähigkeitszeiten haben
- einen Antrag auf berufliche Rehabilitation gestellt haben
- einen Antrag auf Erwerbsminderungsrente gestellt haben oder planen, dies zu tun
- seit längerem arbeitslos sind

Wenn die psychische Erkrankung und die berufliche Situation eng miteinander verzahnt sind, ist es wichtig, im Rahmen der Rehabilitation beide Bereiche zu analysieren und nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Im Rahmen der MBOR-Behandlung geht es einerseits darum zu prüfen, ob, wie und in welchem Tempo eine Rückkehr ins Erwerbsleben erfolgen kann. Hierfür suchen wir mit Ihnen nach Wegen, aus der Erstarrung herauszukommen. Wir erproben mit Ihnen ihre Belastbarkeit, Sie gewinnen wieder ihr Selbstvertrauen in Bezug auf ihre berufliche Grundfertigkeiten zurück und stärken ihre Widerstandskraft, um am Erwerbsleben weiter oder wieder teilhaben zu können. Gleichzeitig werden die Genesungsschritte zur Behandlung Ihrer psychischen Erkrankung intensiv bearbeitet.

Wir leben nicht
um zu arbeiten,
wir arbeiten um
zu erleben!

*Catharina
Bruns*

BEHANDLUNGSANGEBOT UND KONTRAINDIKATIONEN

Therapeutisch sinnvoll ist eine flexible Anpassung des Behandlungsrahmen an Art und Schweregrad einer psychischen Erkrankung. Vor diesem Hintergrund stellen die salus kliniken Bad Nauheim in der Psychosomatischen Klinik ein Therapieangebot in verschiedenen Rahmenbedingungen zur Verfügung, die je nach individuellen Erfordernissen und Gegebenheiten gewählt werden können:

- die stationäre Behandlung,
- die ganztägig ambulante Behandlung,

MBOR ganztägig ambulant	Psychosomatische Rehabilitation ganztägig ambulant
MBOR stationär	Psychosomatische Rehabilitation stationär

STATIONÄRE BEHANDLUNG

Die stationäre Behandlung umfasst das Hauptfeld der Tätigkeit der salus kliniken Bad Nauheim und gilt, im Gegensatz zu unserem ganztägig ambulanten Behandlungsangebot, für Rehabilitanden*innen aus dem gesamten Bundesgebiet. Sie richtet sich vor allem an Rehabilitanden*innen, die sich eine deutliche Regeneration und Genesung wünschen, Abstand von ihrem Alltag erreichen und ihre körperliche wie auch physische Belastbarkeit verbessern wollen.

GANZTÄGIG AMBULANTE BEHANDLUNG

Unter dem Begriff „ganztägig ambulant“ verstehen wir, dass den Rehabilitanden*innen, die selben Behandlungselemente zur Verfügung stehen wie jenen in der stationären Behandlung. Rehabilitanden*innen leben und wohnen zu Hause und kommen montags bis freitags (an Werktagen) von morgens bis nachmittags zur Behandlung in die Klinik. Eine ausschließlich ganztägig ambulante Behandlung kommt



für Rehabilitanden*innen in Frage, die einer intensiven psychotherapeutisch-psychosomatischen Behandlung bedürfen und

- deren Erkrankung nicht so stark mit dem häuslichen Umfeld verknüpft ist, sodass der vorübergehende Abstand dazu eine wichtige Voraussetzung für eine wirksame Therapie ist.
- die aus familiären Gründen nicht vollständig von Zuhause abwesend sein können.
- die sich in der Lage fühlen, sowohl das Privat- als auch das Rehabilitationsleben miteinander zu verbinden und das Erlernte direkt im Alltag umzusetzen.
- die einen einfachen Fahrtweg von ca. 45 Minuten zur Klinik haben.

Eine besondere Zielgruppe für das ganztägig ambulante Angebot stellen Alleinerziehende aus dem Rhein-Main-Gebiet dar, deren Kinder in Ganztageskindergärten oder Schulen versorgt sind.

EINE STATIONÄRE ODER GANZTÄGIG AMBULANTE AUFNAHME IN UNSERE KLINIK IST BEI VORLIEGEN DER NACHFOLGENDEN KONTRAINDIKATIONEN NICHT MÖGLICH:

- Akute Suizidalität
- Akute psychotische Zustände
- Pflegebedürftigkeit
- Personen, die nicht in der Lage sind, unserem Selbstmanagementkonzept zu folgen

INDIKATIONEN

In der Psychosomatischen Klinik werden Rehabilitand*innen aufgenommen, deren Erkrankung zu folgenden Diagnosegruppen gehört:

- Anpassungsstörungen, so z.B. ängstliche oder depressive Reaktionen auf einschneidende Lebensereignisse, wie der Tod eines geliebten Menschen, oder Veränderungen der Lebenssituation durch Scheidung, zunehmende Arbeitsbelastung oder Arbeitsplatzverlust oder pflegende Angehörige
- Depressive Erkrankungen
- Komplexe Trauerstörung
- Angsterkrankungen (Panikstörung, Agoraphobie, soziale Phobien und generalisierte Angsterkrankungen usw.)
- Zwangsstörungen
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Schlafstörungen
- Funktionelle oder auch „somatoform“ genannte Störungen, wie der „nervöse Magen oder Darm“
- Anhaltende somatoforme Schmerzstörungen, insbesondere Migräne-, Spannungs- und durch Medikamente verursachte Kopfschmerzen sowie Rückenschmerzen
- Körperliche Erkrankungen, die mit einer starken psychischen Belastung und Einschränkung einhergehen können und die zu einer negativen Wechselwirkung zwischen Körper und Seele führen wie z.B. Diabetes und Depressionen, Darmentzündungen und Ängsten
- Verhaltenssüchte (Kauf-Shopping-Störung und Internetnutzungsstörung)
- Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS)
- Persönlichkeits- und Bindungsstörungen





WIE GESTALTET SICH DIE THERAPIE

Vielen unserer Rehabilitand*innen fühlen sich im Umgang mit ihren Gefühlen und psychischen Erkrankungen oft alleine und hilflos. Sie wissen nicht, wie sie starke emotionale Belastungen verarbeiten können und versuchen durchzuhalten oder erstarren. Insbesondere wenn mehrere Schicksalsschläge kurz hintereinander im Leben passieren, führt dies oftmals zu einem verstärkten Gefühl von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein. Manchmal fehlt auch die Hoffnung auf eine Genesung, weil die psychische Erkrankung immer wiederkehrt oder die bisherige Behandlung kaum Beschwerdelinderung erzielen konnte. Im Rahmen der Therapie geht es neben der konkreten Behandlung spezifischer psychischer Erkrankungen vor allem darum, den eigenen Körper, das psychosomatische Beschwerdebild und die eigenen Gefühle lesen zu lernen. Im zweiten Schritt sollen die emotionalen Reaktionen des Körpers und der Psyche mit den Grundbedürfnissen wieder in Einklang gebracht werden, um sich aus dem Gefühl der Hilflosigkeit herauslösen zu können. Als Menschen erleben wir oftmals nicht ein Gefühl, sondern ein Mix aus unterschiedlichen Gefühlen, die miteinander verwoben sind und manchmal nicht auf den ersten Blick erkennbar sind. Die psychosomatische Behandlung mit ihren vielfältigen therapeutischen Angeboten bietet hierfür Möglichkeiten, die Sprache des Körpers und die Sprache der Seele lesen zu lernen und sie in die Grundbedürfnisse zu übersetzen. Mit dem Ziel wieder aktiv einen Körperzustand des Wohlbefindens herstellen zu können und den Teufelskreis der Hilflosigkeit zu verlassen, um langfristig wieder am Leben sowohl beruflich als auch privat teilnehmen zu können.

Unser Behandlungsansatz basiert auf den Methoden der Verhaltenstherapie. Diese bietet effektive Werkzeuge, um negative Denk- und Verhaltensmuster zu durchbrechen und so einen positiven Einfluss auf die psychosomatische Gesundheit auszuüben. Ein wichtiger Teil der Behandlung ist die Förderung von Selbstfürsorge, die Stärkung der Selbstwirksamkeit und des Stressmanagements. Das Erlernen von Techniken zur

DER NAME UNSERER KLINIK IST PROGRAMM:

Sei mutig und beginne dich mit deiner psychischen Erkrankung und deiner Genesung zu befassen. Nimm wahr was du denkst, nimm wahr, was zu spürst, nimm wahr, wie du handelst. Beginne zu prüfen, was wirklich hilfreich ist für deine Genesung und durchbreche alte Gewohnheiten.

Setze klare Grenzen, um dich vor weiteren Verletzungen zu schützen. Lerne, „Nein“ zu sagen und respektiere deine eigenen Bedürfnisse.

Stressbewältigung, wie Entspannungsübungen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge helfen dabei, die Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele positiv zu beeinflussen. Auch der Sport hilft, durch aktive Bewegung den Körper und die Seele in ein Gleichgewicht zu bringen

Als eine besondere Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung gilt die vertrauensvolle Beziehung zwischen Rehabilitand*innen und Therapeut*innen. In einer freundlichen und wohlwollenden Atmosphäre bilden sie eine Art „Therapieallianz“, in der die erwünschten Lösungen für die eigene Problematik erarbeitet werden sollen. Im ersten Schritt sind die Rehabilitand*innen gefragt, die persönlichen emotionale Schwierigkeiten präzise zu beschreiben. Im Rahmen einer Problem- und Verhaltensanalyse werden ungünstige Glaubenssätze, überfordernde Emotionen und körperlichen Empfindungen sowie störende Verhaltensweisen herausgearbeitet.

Fern von jeglichem sozialen und moralischen Druck prüfen Rehabilitand*innen mit Unterstützung ihrer Therapeut*innen individuell passende Bewältigungsmöglichkeiten für den Umgang mit den eigenen Gefühlen und der eigene Problematik. Dabei werden persönliche Stärken und Ressourcen miteinbezogen. Besonders viel Wert wird auf den handelnden Aspekt zur Übung einer zufriedenstellenden Alltagsbewältigung und Lebensführung gelegt. Die (Wieder-)Herstellung günstiger sozialer, beruflicher sowie familiärer und partnerschaftlicher Lebensbedingungen ist dabei von großer Bedeutung. Erwartet wird nur die Bereitschaft der Betroffenen zur aktiven Beteiligung; erwünscht ist ein wenig Mut, auch Ungewohntes auszuprobieren und sich mitmenschlichen Begegnungen zu öffnen.

EINZELTHERAPIE

Die vertrauensvolle Zusammenarbeit von Bezugstherapeut*innen und Rehabilitand*innen ist Kern der Einzeltherapie. Im Einzelgespräch können emotionale Belastungen angesprochen, das Verständnis für die Wechselwirkungen von Körper und Seele erarbeitet und die Botschaft des Körpers übersetzt werden. Es werden Lösungswege gesucht, um die zugrundeliegenden emotionalen Konflikte zu lösen. Auch die Einbettung der psychischen Erkrankung in die eigene Biographie und das

Entwickeln eines ganzheitlichen Genesungsverständnisses stellen einen wesentlichen Teil der Behandlung dar.

PROBLEMLÖSEGRUPPE

Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und die Entfaltung eigener Möglichkeiten in der Gruppe stehen im Mittelpunkt der Gruppentherapie. Das Gefühl, nicht alleine zu sein und die Anteilnahme von Mitrehabilitand*innen ist für viele eine heilsame Erfahrung. Als zusätzlichen Therapiebaustein bieten wir indikative Gruppen an,

Akzeptiere und erkenne deine Emotionen an, ohne sie zu verurteilen und zu bewerten. Erlaube dir, traurig, wütend oder verletzt zu sein und gehe dabei fürsorglich mit Dir um.



in denen unsere Rehabilitand*innen dabei unterstützt werden, spezielle Probleme zu bewältigen oder bestimmte Fähigkeiten und Kompetenzen zu entwickeln.

INDIKATIVGRUPPEN

In den indikativen Gruppen erfolgt eine störungsspezifische Behandlung von Begleiterkrankungen wie zum Beispiel Depressionen, Ängste oder soziale Unsicherheiten. Die Indikation hierfür wird entsprechend der Beschwerden vom klinischen Team vorgeschlagen und mit dem/den Rehabilitand*innen abgestimmt. Das Ziel dieser spezifischen Bewältigungsgruppen ist es, Kompetenzen und Methoden im Umgang mit den Symptomen der psychischen Erkrankung zu erlernen und zu erweitern.

SOZIALTHERAPIE

Die berufliche Situation wird im Rahmen der Sozialtherapie vertieft. Auch weiterführende berufliche Wege werden aufgezeigt. Weiterhin werden auch wirtschaftliche Fragen geklärt und auch hier werden Wege der Klärung aufgezeigt.

SPORTTHERAPIE

Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus, hebt die Stimmung und verbessert das Körpergefühl. Im Rahmen der Sport- und Bewegungstherapie stehen Ihnen eine Vielzahl unterschiedlicher Angebote wie bspw. Medizinische Trainingstherapie, Yoga oder Biken zur Verfügung. Nach einem individuellen Beratungsgespräch und Fitness-Check bei einem*einer unserer Sporttherapeut*innen





erhalten Sie einen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Therapieplan. Durch gezielte Übungen lernen Sie Ihren Körper neu kennen, verbessern Ihre körperliche Fitness, erlernen neue Bewegungsmuster, können sich besser entspannen und verstehen, wie Sie selbst Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und Ihre körperlichen Reaktionen nehmen können.

ERGOTHERAPIE

Der Schwerpunkt unserer ergotherapeutischen Arbeit liegt in der Wiederherstellung bzw. der Verbesserung Ihrer Handlungsfähigkeit im Alltags- und/oder Berufsleben. Sie lernen den Umgang mit verschiedenen Werkstoffen, wie Farbe oder Textilien und können diese Aktivitäten in Ihrer Freizeit oder im Rahmen

spezieller Therapieangebote fortsetzen.

MBOR THERAPIE

Rehabilitand*innen mit berufsbezogenen Frage- und Problemstellungen können diese im Rahmen der arbeitsorientierten Ergotherapie unter Anleitung bearbeiten. Hierbei lernen sie, ihre Grundarbeitsfähigkeiten wieder einzuschätzen und ihre Stärken wieder bewusst wahrzunehmen.

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung ist das Fundament für Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Daher bieten wir unseren Rehabilitand*innen Ernährungsberatungen in Einzel- und Gruppengesprächen sowie Vorträgen oder

Aktionstagen an. Die Theorie steht nicht allein im Fokus, sondern auch die praktische Umsetzung des Erlernten in unserer Lehrküche.

KUNST- UND MUSIKTHERAPIE

Sie müssen weder künstlerisch noch musikalisch begabt sein, um an diesen Therapieverfahren teilnehmen zu können. Gerade, wenn Sie ein „verkopfter“ Mensch sind können unsere nonverbalen Angebote Sie dabei unterstützen, einen besseren Zugang und Umgang zu und mit Ihren Emotionen zu finden und in Form von Kunst oder Musik zum Ausdruck zu bringen, was Ihnen mit Worten nicht gelingt.

Investiere Zeit in Selbstpflegeaktivitäten wie Sport, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf. Eine gute physische Verfassung trägt dazu bei, mit belastenden Situationen umzugehen.



LICHTTHERAPIE

Bei der Lichttherapie handelt es sich um ein wissenschaftlich belegtes Verfahren, das unterstützend zur Behandlung von Depressionen eingesetzt werden kann. Dabei wird der Körper einem Sonnenlicht ähnlichen Kunstlicht ausgesetzt, das die Ausschüttung von Serotonin, unser Glückshormon, anregt.

BODY AND MIND (Körpertherapie)

Über verschiedene Möglichkeiten der Bewegung wie TaiChi oder Qi-Gong wird der Zusammenhang zwischen Bewegung, Geist und Stimmung neu und positiv erlernt. Ergänzende

Übungen zur Stabilisierung des Körpers und Übungen zur Atmung, unterstützen dabei den Körper zu beruhigen und zu aktivieren. Sie erhalten darüber wieder einen besseren Zugang zur eigenen Vitalität und fühlen sich im eigenen Körper wieder kraftvoll und sicher.

ENTSPANNUNGS- VERFAHREN

Entspannungsmethoden können dabei helfen, Stress zu reduzieren und die Behandlung von psychischen und körperlichen Erkrankungen unterstützen. Wir bieten in unserer Klinik verschiedene Entspannungsverfahren an, die Sie unter fachkundiger Anleitung erlernen und

später selbstständig durchführen können. Mit einem spezifischen Verfahren, dem Biofeedback, erhalten Sie auf Basis einer Messung der Hautleitfähigkeit eine beobachtbare Rückmeldung wie Ihre tatsächliche Körperentspannung ist und wie Sie diese verbessern können. Unsere spezielle Wassermassageliege erlaubt eine Kombination aus Wärmetherapie und Massage mit Hilfe von Wasserstrahlen. Sie wird unterstützend zur Entspannung des Muskelgewebes eingesetzt werden und trägt zur Schmerzlinderung bei.



ACHTSAMKEIT UND SELBSTMITGEFÜHL

Stress, Hektik, Überreizung und die Schnellebigkeit unserer Konsumgesellschaft sind mittlerweile fester Bestandteil unseres Alltags geworden. Achtsamkeit soll uns dabei helfen, auch in diesen Situationen durch die gezielte Anwendung erlernter Techniken und Übungen den Moment bewusst wahrzunehmen, sich auf ihn einzulassen, ihn nicht zu bewerten und die Aufmerksamkeit weg von den äußeren Reizen auf sein Inneres zu lenken. Eine achtsame Lebensweise hat nachweislich eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden, unsere mentale Gesundheit und hilft Stress zu reduzieren. Wir haben insbesondere den Ansatz des

Selbstmitgefühls ins Zentrum unsere Behandlung gestellt. Dieser trainiert vor allem den Umgang mit psychischen und physischen schwierigen Situation, so dass Sie lernen, sich selbst zu unterstützen, ähnlich wie einem guten Freund oder einer guten Freundin beizustehen, und sich Selbst mit Wärme und Güte zu begegnen. Während Ihres Aufenthaltes können Sie zudem von Angeboten in Kooperation mit der Stadt Bad Nauheim, wie zum Beispiel „Waldbaden“, profitieren.

FREIZEITTHERAPIE

Die sinnvolle und eigenverantwortliche Planung Ihrer therapiefreien Zeiten im Rahmen der bestehenden Absprachen und Regeln ist ein integraler

Bestandteil der Rehabilitation. In unserer Klinik besteht die Möglichkeit, aus einem vielseitigen Freizeitangebot auszuwählen und dieses mit den eigenen geplanten Aktivitäten zu kombinieren. Hierzu gehören u.a.: Tischtennis, Gesellschaftsspiele, Sauna, Gerätetraining, kreative Angebote, Gemeinschaftsunternehmungen wie Ausflüge oder Filmabende. Das Erleben einer Gemeinschaft wird als tragend und positiv im Rahmen der Rehabilitation empfunden. Sofern es den Therapieerfolg unterstützt, können auch in der Freizeit Therapieaufgaben aufgetragen werden. Außerhalb der Klinik bietet Bad Nauheim vielfältige Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung.

BAUSTEINE DER THERAPIE

ÄRZTLICHE BEHANDLUNG

- Medizinische Diagnostik und Anamnese
- Behandlung von Begleit- und Folgeerkrankungen
- Verordnungen, z.B.:
Physiotherapie

EINZELTHERAPIE

- Anamnese, Problemanalyse
- Ziel- und Werteklä rung
- Erstellung des individuellen Therapieplanes
- Spezifische Änderungsmaßnahmen (z.B. Exposition, Verhaltensübungen)
- Entfaltung persönlicher Stärken
- Familien- und Angehörigengespräche

PROBLEMLÖSEGRUPPE (PLG)

- Akzeptanz und Entfaltung in der Gruppe
- Unterstützung
- Information
- Motivierung durch Modelle
- Erleben von tragender Beziehung
- Rückmeldung
- Konfliktlösung
- Krankheitsbewältigung

INDIKATIONSGRUPPEN

- Umgang mit beruflichen Schwierigkeiten
- Stressbewältigung
- Selbstsicherheitstraining
- Angstbewältigung
- Depressionsbewältigung
- Stabilisierungsübungen
- Emotionale Turbulenzen
- Genuss & Lebensfreude
- Schlafstörungen
- Aufmerksamkeitsstörung ADHS
- Achtsamkeit, Mitgefühl & Akzeptanz
- Umgang mit Kränkungen
- Trauer um Verstorbene
- Verhaltenssucht
- Nichtrauchertraining

FUNKTIONSBEREICHE

- Bewegungstherapie:
Reha-Sport, Herz-Kreislauf,
Rückenschule, Fitness,
Entspannung, Spiel
- Wassermassageliege
- Physiotherapie
- Lichttherapie
- Kunsttherapie/ Musiktherapie / Körpertherapie
- Ergotherapie: Arbeitskompetenzen
- Ernährungsberatung - Lehrküche



Es ist nicht
genug zu wissen,
man muss auch
anwenden. Es ist
nicht genug zu
wollen, man muss
auch tun!

*Johann
Wolfgang Goethe*

MACHEN SIE DEN ERSTEN SCHRITT

Die Belegung unserer Klinik erfolgt durch den Rentenversicherungsträger und die gesetzlichen Krankenkassen. Für Beamt*innen ist die Maßnahme beihilfefähig. Die Behandlung von Selbstzahler*innen und Privatpatient*innen ist ebenfalls möglich.

**ES MUSS EINE KOSTENÜBERNAHMEERKLÄRUNG DES LEISTUNGSTRÄGERS
(RENTENVERSICHERUNG/ KRANKENKASSE) VORLIEGEN.**

Wurde der Antrag bewilligt, erhalten Sie einen Bescheid vom Leistungsträger. Sofern Sie sich für eine Rehabilitation in unserer Klinik entschieden haben, senden wir Ihnen ein Anschreiben mit einem Voraufnahmebogen und weiteren Unterlagen zu. Den Fragebogen schicken Sie bitte umgehend ausgefüllt an uns zurück. Im Anschluss erhalten Sie ein Einladungsschreiben mit Ihrem Aufnahmetermin.

IHR ERSTER TAG BEI UNS

Bitte erscheinen Sie pünktlich zu der im Einladungsschreiben angegebenen Uhrzeit in der Klinik, damit Sie die Termine, die wir bereits für Sie reserviert haben, wahrnehmen können. Sobald Sie bei uns angekommen sind, melden Sie sich bitte an der Rezeption an. Anschließend werden Sie von einem*einer Mitarbeiter*innen aufgenommen und können Ihr Zimmer beziehen. Ihr*Ihre Bezugsarzt*Bezugsärztin und Bezugstherapeut*in, die Sie während der Behandlung begleiten, lernen Sie danach kennen. Im Rahmen der Aufnahmegespräche und Untersuchungen werden Sie medizinisch untersucht, Ihre Ziele besprochen und erste organisatorische Fragen geklärt. In den ersten Tagen wird Ihr Therapieplan erstellt und Sie erhalten weitere wichtige Informationen zur Rehabilitation. Zudem lernen Sie Ihre*n Pat*in, eine*n Mitrehabilitand*in aus Ihrer Gruppe, kennen, die* der Sie dabei unterstützen wird, sich schneller in der Klinik zurechtzufinden.



ZURÜCK IN DEN ALLTAG

Viele Rehabilitand*innen sehen der Entlassung aus der Rehabilitation mit gemischten Gefühlen entgegen, weil sie sich zu Hause wieder den Alltagsproblemen stellen müssen. Insbesondere die Rückkehr ins Berufsleben stellt für viele Rehabilitand*innen eine große Hürde dar. Aus der Forschung wissen wir, dass eine zufriedenstellende Tagesstruktur sowie der Erhalt einer gesicherten und befriedigenden Arbeitsstelle wesentlich zu einem positiven Lebensgefühl beitragen. Unser Ziel ist es daher, Ihnen diesbezügliche Ängste zu nehmen und Sie bestmöglich auf die Zeit nach der Rehabilitation vorzubereiten. Dazu gehören zum Beispiel die Klärung einer schwierigen Arbeitsplatzsituation, die Vorbereitung auf ein bevorstehendes Gespräch mit dem Arbeitsgeber oder die Prüfung der eigenen psychischen und körperlichen Belastbarkeit. Die Anbahnung einer angemessenen Nachsorge nach dem stationären Aufenthalt ist ebenfalls wichtiger Bestandteil unserer Therapie.

Kultiviere
Mitgefühl für
dich selbst.
Behandle dich
selbst so, wie du
einen Freund
behandeln wür-
dest, der in
Schwierigkeiten
ist. Sei nachsich-
tig mit deinen
eigenen Fehlern.

AMBULANTE NACHBEHANDLUNG

Psy-RENA dient insbesondere jenen Rehabilitanden, die kurzfristig keinen ambulanten Psychotherapieplatz erhalten, nicht in ihre laufende ambulante Psychotherapie zurückkehren oder ein spezifisches Gruppentherapieangebot benötigen. Um die Behandlungsergebnisse und die Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern kann die Psy-RENA Behandlung helfen:

- ihre persönliche Entwicklung zu fördern.
- ihre psychische Erkrankung weiter zu behandeln.
- ihre berufliche Leistungsfähigkeit wieder aufzubauen und zu erhalten.
- ihre privaten und beruflichen Beziehungen zu verbessern.

Die salus kliniken Bad Nauheim bietet Psy-RENA für Rehabilitanden aus dem Rhein-Main-Gebiet an, die bei uns ganztägig ambulant/stationär behandelt wurden oder denen dieses Angebot nach einer stationären Behandlung in einer anderen psychotherapeutisch- psychosomatischen Klinik empfohlen wurde. Wir betreiben in einer Außenstelle in Friedrichsdorf eine Fachambulanz; dort finden die Psy-RENA Gruppen statt.

WEGBESCHREIBUNG

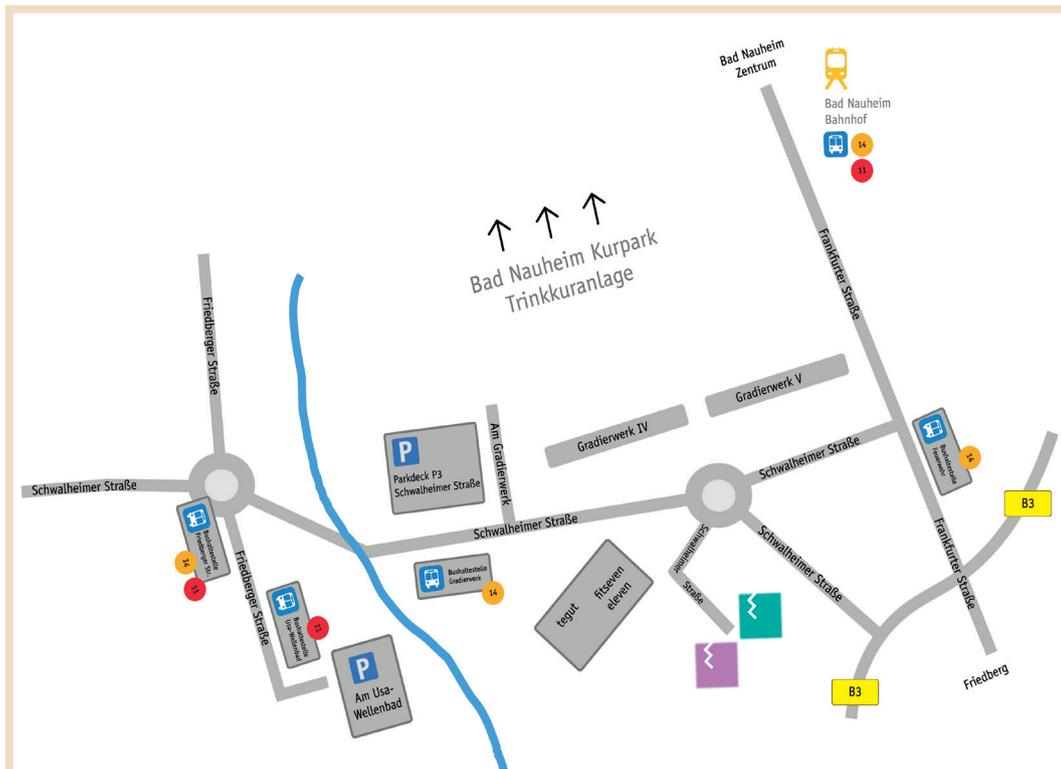
ANREISE MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

Den Bad Nauheimer Bahnhof erreichen Sie von Gießen und Frankfurt kommend mit regelmäßig fahrenden Zügen. Von dort aus gelangen Sie mit den Buslinien **11** und **14** zu den nahe gelegenen Bushaltestellen (Gradierwerk, Feuerwehr, Friedberger Landstraße, Usa-Wellenbad; s.u.).

ANREISE MIT DEM AUTO

Eine Anreise mit dem Pkw können wir Ihnen aufgrund fehlender Parkplätze nicht empfehlen. Zum Be- und Entladen stehen Ihnen gegenüber dem Haupteingang Parkplätze zur Verfügung. Kostenpflichtige Parkplätze gibt es beim Usa-Wellenbad und am Parkdeck „Schwalheimer Straße“ gegenüber der Klinik.

Sie können vor Ihrer Anreise bei der Stadt Bad Nauheim online eine Parkgenehmigung für die Dauer Ihrer Rehabilitation beantragen und auf ausgewählten Parkplätzen vergünstigt parken.



WEITERE HILFREICHE INFORMATIONEN:



Deutsche Bahn
Fahrplanauskunft



RMV
Fahrplanauskunft



Buspläne und
Preise der
Stadtwerke Bad
Nauheim



Dauerpark-
genehmigung
Stadt Bad
Nauheim

ANSPRECHPARTNER*INNEN

Christine Becker
Telefon 06172 / 950 - 264



Aufnahmemanagement

Tania Wolfschütz
Soz. Arbeiterin
Telefon 06172 / 950 - 249



**Koordination &
Information**

Nica Böttcher
Dipl.-Pädagogin
Telefon 06172/950-249



**Koordination &
Information**

UNSER LEITUNGSTEAM



Direktor
Dr. med.
Dietmar Kramer



Leitende Psychologin
Dipl.-Psych.
Nadja Tahmassebi



Leitung Sozialtherapie
Dipl.-Soz.arb.(FH)
Corinna Nels-Lindemann
(Sozialtherapeutin, GVS)

IMPRESSUM

Redaktionelles Konzept:

Nica Böttcher, Julia Hand, Nadja Tahmassebi

Text:

Nadja Tahmassebi

Bildrechte:

shutterstock, eigene Bilder

Visuelles Konzept:

salus kliniken Bad Nauheim

Layout & Schlussredaktion:

Nica Böttcher

Druck + buchbinderische Verarbeitung:

Druckerei Schulz, Friedberg

1. Auflage/Stand 07/2024

03-G-KE-0017



salus kliniken
Bad Nauheim
Klinik für
Psychosomatische Erkrankungen

Schwalmheimer Str. 81
61231 Bad Nauheim
Tel.: 06172/950-0
Fax: 06172/950-102

kontakt@salus-badnauheim.de
www.salus-badnauheim.de