

## Unsere Besonderheiten...

Unsere Therapeuten verfügen über Erfahrung mit speziellen Therapietechniken zur Trauma-Bewältigung (EMDR, Exposition in sensu).

Wir führen **keine Kontaktsperren** durch. Sie können außerhalb der Therapiezeiten jederzeit Kontakt zu Angehörigen und Freunden unterhalten und Besuch empfangen.

Ihr Einverständnis vorausgesetzt beziehen wir während des Aufenthaltes gern Ihre **Bezugspersonen** mit ein. An den Wochenenden bieten wir Informationsveranstaltungen für Angehörige an.

Wir vermitteln eine **nahtlose Nachsorge**.

Sie können nach der Entlassung unsere **tägliche Telefonsprechstunde** (19.00-20.00 Uhr) nutzen.

## und außerdem ....

Die Klinik befindet sich in einer seenreichen und waldreichen Umgebung und lädt ein zu langen Spaziergängen, Joggen, Rad fahren, Nordic Walking, zur Benutzung des klinikeigenen Schwimmbads, der Sauna und Freizeitanlagen.



# lindow

salus

salus klinik Lindow  
für Psychosomatik und Sucht

## Machen Sie den ersten Schritt...

Wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt oder ambulanten Therapeuten. Sie helfen Ihnen bei der Abklärung des zuständigen Kostenträgers. Sie können sich aber auch direkt an Ihre Krankenkasse wenden. Eine Behandlung ist über die Rentenversicherungsträger, die Krankenkassen (§ 40 SGB V), über die private Krankenversicherung oder als Selbstzahler möglich.

Bei Fragen zögern Sie nicht, uns anzurufen. Unser Therapiesekretariat erreichen Sie unter Tel.: **033933 – 88-110** oder [mail@salus-lindow.de](mailto:mail@salus-lindow.de).

Wenn Sie mehr über uns wissen wollen, besuchen Sie uns auf unserer Internetseite [www.salus-lindow.de](http://www.salus-lindow.de). Sie können auch jederzeit ein unverbindliches Vorgespräch in unserem Haus vereinbaren. Unsere MitarbeiterInnen und gegenwärtigen PatientInnen beantworten gern Ihre Fragen und zeigen Ihnen unsere Räumlichkeiten.

**salus klinik Lindow**  
Straße nach Gühlen 10  
16835 Lindow



## Posttraumatische Belastungsstörungen



# salus klinik Lindow

## Wenn nichts mehr ist, wie es war ...

Mehr als die Hälfte der Bevölkerung erlebt im Laufe ihres Lebens einmal ein sog. "Trauma". Darunter versteht man ein Ereignis, welches eine außergewöhnliche Bedrohung/Katastrophe darstellt z.B. Vergewaltigungen, Misshandlungen, Kriegseinsätze, Überfälle, Folter, schwere Unfälle und Naturkatastrophen. Auch Menschen, die von Berufswegen zu Katastropheneinsätzen gerufen werden, können betroffen sein.

In der Folge kann es zu schweren Beeinträchtigungen im Erleben und Verhalten kommen:



- Das ungewollte Wiedererleben des Traumas in Form von Erinnerungen oder Träumen.
- Das Bemühen der Betroffenen, Erinnerungen daran zu verdrängen und Situationen oder Menschen, die sie an das traumatische Erlebnis erinnern, zu vermeiden.

- Häufiges Grübeln darüber, wie es nur dazu kommen konnte. Viele Betroffene verlieren das Vertrauen in die Menschheit oder in die Gerechtigkeit der Welt.
- Erhöhte Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit, Konzentrations- oder Schlafstörungen.

Häufige Probleme, die in Folge einer Posttraumatischen Belastungsstörung auftreten, sind Depressionen, übermäßiger Gebrauch von Alkohol und/oder Medikamenten, Angsterkrankungen und körperliche Beschwerden.

## Wege aus der Posttraumatischen Belastungsstörung

Der wichtigste Grundsatz in der Behandlung lautet: Ihre Symptome sind normale Reaktionen auf abnorme Situationen!

Wir sehen unsere Aufgabe darin, eine effektive Hilfe zu geben:

- bei der Vermittlung eines Störungsmodells, welches Ihnen erklärbar macht, weshalb Sie unter diesen Symptomen leiden,
- bei der Veränderung von Symptomen, die Ihnen das Gefühl geben als ob das schreckliche Ereignis noch andauern würde,
- bei der Neuordnung Ihrer Gedanken über sich und die Welt,



- andere Wege auszuprobieren, um Ihre Symptome in den Griff zu bekommen,
- wieder Hoffnung, Zuversicht und Vertrauen zu entwickeln,
- bei der Verbesserung Ihrer Konzentrations- und Schlafprobleme sowie Ihrer Entspannungsfähigkeit.

Eine stationäre Behandlung ist vorteilhaft, weil Sie von Ihrem Alltag entlastet sind und sie Ihnen Sicherheit für die Bearbeitung Ihres Traumas bietet. Insbesondere sollte an eine stationäre Behandlung gedacht werden, wenn Depressionen, Ängste, Substanzmissbrauch oder körperliche Symptome hinzugekommen sind.

## Mein Weg...

Unser Behandlungsangebot für PatientInnen mit Posttraumatischer Belastungsstörung in unserer Psychosomatikabteilung umfasst folgende Elemente:

- **engmaschige Einzeltherapie** durch Ihren Bezugstherapeuten (ca. 2 Termine pro Woche)
- Hilfe beim **Abbau von Schuld- und Schamgefühlen**
- Hilfe bei der **Bewältigung akuter Belastungen**
- Verbesserung der **Entspannungsfähigkeit**
- Aufbau von **Lebensperspektiven**
- Bewältigung von Folgeproblemen

Posttraumatische Belastungsstörungen können im Einzelfall ganz unterschiedliche Formen und Ausmaße annehmen. Entsprechend haben wir keine Standardbehandlung. Vielmehr erarbeiten wir mit Ihnen gemeinsam einen persönlichen Behandlungsplan.

Wir verfügen über mehr als 40 Therapieangebote. PatientInnen mit Posttraumatischer Belastungsstörung nutzen besonders häufig:

- Therapieangebote **zum verbesserten Umgang mit sich selbst und anderen** z.B. Stressbewältigung, Selbstsicherheitstraining, Angstbewältigung, Umgang mit Depression, Genussstraining, Umgang mit Ärger und Aggression
- **Körperorientierte** Therapieangebote z.B. Bogenschießen, Fitnesstraining, Tai Chi, therapeutisches Reiten, Wassergymnastik, Physiotherapie, Nordic Walking
- Therapieangebote zur Förderung der **Kreativität und aktiven Freizeitgestaltung** z.B. Maltherapie, Ergotherapie
- Therapieangebote zur **sozialen Reintegration** z.B. Computertraining, Bewerbungstraining, Ergo- und Arbeitstherapie, Rehaberatung