

Unsere Besonderheiten...

Wir bieten eine kognitiv-verhaltenstherapeutisch fundierte Behandlung in einer berufsbezogenen **Therapiegruppe Stress am Arbeitsplatz** an.

Wir führen eine leistungs- und funktionsbezogene Testung an 29 Arbeitsstationen durch **Evaluation der funktionellen Leistungsfähigkeit (EFL)**.

Ihr Einverständnis vorausgesetzt nehmen wir gerne **Kontakt zu Ihrem Betrieb** auf, um über Möglichkeiten zu beraten, wie Arbeitsbedingungen leidensgerecht verändert werden können.

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.

Wenn Sie mehr über uns wissen wollen, besuchen Sie uns auf unserer Internetseite 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



PI KL 015/0307-Druck/L

Stress am Arbeitsplatz



salus klinik Lindow



Wenn Arbeit krank macht

In der heutigen Zeit kann sich sicherlich jeder glücklich schätzen, der einen festen Arbeitsplatz hat. Aber andererseits können Stress und Konflikte am Arbeitsplatz unser Wohlbefinden und unsere psychische Gesundheit erheblich beeinträchtigen. Umgekehrt wirken sich körperliche Beschwerden und psychische Probleme früher oder später spürbar auf unser Arbeitsleben und die Zusammenarbeit mit unseren Arbeitskollegen aus. Häufig entsteht auf diese Weise ein tragischer Teufelskreis von zunehmendem Arbeitsstress und der Chronifizierung von Krankheitssymptomen. Man spricht dann von sog. "Burnout".

Die Probleme der Betroffenen können ganz unterschiedlich sein. Besonders häufig sind:



- Auseinandersetzungen mit Vorgesetzten
- Konflikte mit KollegInnen (sog. "Mobbing")



- Angst Forderungen zu stellen
- Angst nein zu sagen
- Angst zu versagen
- Angst vor Kritik
- Ausgebranntsein durch zu starke Identifikation oder sog. "Helfersyndrom"



- chronische Schmerzen oder Verspannungen bei der Arbeit



- Schlaflosigkeit, Nervosität und Gereiztheit

Strategien gegen den Stress

Anstelle gehäufter Fehlzeiten bietet eine stationäre Behandlung den Vorteil, zunächst unmittelbaren Abstand von belastenden Bedingungen am Arbeitsplatz zu gewinnen und dann mit ärztlich/therapeutischer Unterstützung zu überlegen, wie es beruflich weiter gehen kann.

Oft ist bei Betroffenen der Wunsch nach Entlastung durch den Erhalt einer Erwerbsunfähigkeitsrente groß. Wir prüfen mit Ihnen, ob dies realistisch ist. Falls nicht, suchen wir mit Ihnen gezielt nach Wegen, wie Sie mit Ihrer beruflichen Belastung besser fertig werden können.



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

- bei der Feststellung Ihrer objektiven Leistungsfähigkeit und Leistungsgrenzen
- bei der Vermittlung eines Störungsmodells, welches Ihnen erklärbar macht, worin der Zusammenhang zwischen Ihrer Arbeit und Ihren Beschwerden tatsächlich besteht
- bei der Motivierung zur Beschäftigung mit der oft als aussichtslos erlebten beruflichen Situation
- bei der Sensibilisierung für die Bedeutung des Sozialverhaltens im Berufsalltag
- bei der Unterscheidung von unsicherem und aggressivem Verhalten gegenüber sozial kompetentem Verhalten
- bei der Vermittlung und Übung arbeitsbezogener langfristig wirksamer Stressbewältigungsstrategien
- bei einer beruflichen Neuorientierung

Mein Weg...

Unser Angebot zur Behandlung von Störungen, die im Zusammenhang mit Stress am Arbeitsplatz entstanden sind, umfasst folgende Elemente:

- **engmaschige Einzeltherapie** durch Ihre Bezugstherapeutin oder Ihren Bezugstherapeuten (ca. 2 Termine pro Woche)
- Indikative Gruppe: **"Stress am Arbeitsplatz"**
- Sozialberatung
- individuelles Programm zur **Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit**
- Rehaberatung
- spezifische **Leistungstestung** und **Arbeitserprobung**
- berufliche **Praktika** außerhalb der Klinik

Arbeitsbezogene Belastungsstörungen können im Einzelfall ganz unterschiedliche Formen und Ausmaße annehmen. Entsprechend haben wir keine Standardbehandlung, sondern wir erarbeiten 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, Fitnessstraining, 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