

Unsere Besonderheiten...

Wir bieten eine kognitiv-verhaltenstherapeutisch fundierte Behandlung in der berufsbezogenen **Therapiegruppe „Umgang mit 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 Ihrer Dienststelle und Ihrer Sozialberatung** auf, um über Möglichkeiten zu beraten, wie Arbeitsbedingungen leidensgerecht verändert werden können.

Wir vermitteln eine **nahtlose Nachsorge**.

und außerdem ...

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



lindow

salus

salus klinik Lindow
für Psychosomatik und Sucht

Machen Sie den ersten Schritt ...

Wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt, den Polizeiärztlichen Dienst oder ambulanten Psychotherapeuten. Sie helfen Ihnen bei der Abklärung des zuständigen Kostenträgers. Sie können sich aber auch direkt an Ihre Krankenversicherung und die Heilfürsorge wenden. Eine Behandlung in unserem Hause 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 beantworten gern Ihre Fragen und zeigen Ihnen unsere Räumlichkeiten.

salus klinik Lindow
Straße nach Gühlen 10
16835 Lindow



Stress und Überlastungserleben am Arbeitsplatz bei Polizisten und Einsatzkräften



Klinik Lindow

Wenn Arbeit krank macht...

Viele Polizisten und Einsatzkräfte sind mit einer besonders schwierigen Situation konfrontiert:

- sie haben einen hohen Anspruch an sich und ihre berufliche Tätigkeit,
- sie sind aber zunehmend mit Hürden und Grenzen ihrer Handlungsmöglichkeiten konfrontiert,
- sie tragen eine besonders hohe Verantwortung und müssen sich gegenüber ihrer Umwelt im besonderen Maße entsprechend ihrer beruflichen Rolle verhalten.

In der heutigen Zeit kann sich zwar jeder glücklich schätzen, der einen festen Arbeitsplatz hat, aber **Stress und Konflikte am Arbeitsplatz** können unser Wohlbefinden und unsere psychische Gesundheit erheblich beeinträchtigen. Dies wiederum wirkt sich früher oder später negativ auf unser Arbeitsleben, die Zusammenarbeit mit Arbeitskollegen und den Bürgern aus. Häufig entsteht auf diese Weise ein tragischer Teufelskreis von zunehmendem Arbeitsstress und der Chronifizierung von Krankheits-symptomen. Man spricht dann von sog. „Burnout“.

Die speziellen Probleme bei Polizisten und Einsatzkräften können ganz unterschiedlich sein:

- Auseinandersetzungen mit Vorgesetzten,
- Konflikte mit KollegInnen (sog. „Mobbing“),
- Angst Forderungen zu stellen oder Nein zu sagen,
- Angst zu versagen und vor Misserfolg,
- Angst vor Kritik und Beschwerden durch Bürger,
- Ausgebranntsein durch zu starke Identifikation oder sog. „Helfersyndrom“,
- chronische Schmerzen oder Dauer-Anspannung bei der Arbeit (Schlaflosigkeit und Gereiztheit).

Unser Angebot

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

Oft ist bei Betroffenen der Wunsch nach Entlastung durch eine interne Umsetzung 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 Leistung und Leistungsgrenzen,
- bei der Vermittlung eines Störungsmodells, welches Ihnen erklärbar macht, worin der Zusammenhang zwischen Ihrer Arbeit und Ihren Beschwerden tatsächlich besteht,
- bei der Ermutigung zur Beschäftigung mit der oft als aussichtslos erlebten beruflichen Situation,
- bei der Sensibilisierung für die Bedeutung Ihres Sozialverhaltens im Berufsalltag,
- bei der Vermittlung und Übung arbeitsbezogener langfristig wirksamer Stressbewältigungsstrategien.



Mein Weg...

Unser spezielles Angebot für Polizisten und Einsatzkräfte umfasst folgende Elemente:

- engmaschige Einzeltherapie durch Ihren Bezugstherapeuten (ca. 2 Termine pro Woche),
- indikative Gruppe: Umgang mit Stress am Arbeitsplatz,
- individuelles Programm zur Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit,
- spezifische Leistungstestung und Arbeitserprobung,
- Vermittlung von speziellen Entspannungstechniken zur individuellen Reduktion des Stresserlebens.

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 hierzu über mehr als 40 Therapieangebote:

- Therapieangebote zum **verbesserten Umgang mit sich selbst und anderen** z.B. Selbstsicherheitstraining, Umgang mit Ärger und Aggression, Angstbewältigung, Umgang mit Depression, Genusstraining
- **Körperorientierte** Therapieangebote z.B. Bogenschießen, Nordic Walking, Fitnesstraining, Tai Chi, Adipositas-sport, Wassergymnastik, Physiotherapie
- Therapieangebote zur Förderung der **Kreativität und aktiven Freizeitgestaltung** z.B. Maltherapie, Ergotherapie
- **Berufsbezogene** Therapieangebote z.B. Computertraining, Arbeitstherapie