

Unsere Besonderheiten...

Wir stellen **keine Vorbedingungen**. Bei Unklarheiten laden wir Sie gern zu einem Vorgespräch ein.

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**.

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.



d o w

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
Straße nach Gühlen 10
16835 Lindow

Posttraumatische Reaktionen und Belastungsstörungen bei Polizisten und Einsatzkräften



salus Klinik Lindow

Wenn nichts mehr ist, wie es war ...

Polizisten und Einsatzkräfte sind berufsbedingt einem deutlich erhöhten Risiko ausgesetzt, mit traumatischen Situationen konfrontiert zu werden. Ihr Einsatz erfordert es, dass sie Opfer von Kapitalverbrechen, Unfällen, Bränden oder Naturkatastrophen sehen, dass sie Opfer von Verbrechen befragen oder Gewalttäter verhören und bei Polizeieinsätzen selbst Gewaltsituationen bis hin zur Todesbedrohung ausgesetzt sind.

Selbst die stärksten Menschen können durch solche Erlebnisse in ihrem inneren Gleichgewicht erschüttert werden.

Kernsymptome einer sog. **Posttraumatischen Belastungsstörung** sind das ungewollte Wiedererleben des Traumas in Form von Erinnerungen oder Träumen. Es fühlt sich an, als ob man sich noch immer in der schlimmen Situation befinden würde. Das Bemühen der Betroffenen ist darauf ausgerichtet, Erinnerungen daran aus dem Kopf zu drängen und Situationen oder Menschen, die sie an das traumatische Erlebnis erinnern, zu vermeiden. Andererseits grübeln sie aber viel darüber nach, wie es nur dazu kommen konnte. Die vorherrschenden Gefühle reichen von ängstlich, ärgerlich, traurig über beschämt bis „innerlich tot“. Dazu kommen oft noch eine erhöhte Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit, Konzentrations- oder Schlafstörungen.

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

Wege aus der Posttraumatischen Belastungsstörung

Der wichtigste Grundsatz in der Behandlung lautet deshalb: Ihre Symptome sind normale Reaktionen auf abnorme Situationen. Ihre Reaktionen sind kein Zeichen von Schwäche!

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 Polizisten und Einsatzkräfte mit Posttraumatischer Belastungsstörung in unserer Psychosomatikabteilung umfasst folgende Elemente:

- engmaschige Einzeltherapie durch Ihren Bezugstherapeuten (ca. 2 Termine pro Woche),
- indikative Bezugsgruppen,
- Hilfe beim Umgang mit belastenden Erinnerungen,
- 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. Patienten mit Posttraumatischer Belastungsstörung nutzen besonders häufig:

- Therapieangebote zum **verbesserten Umgang mit sich selbst und anderen** z.B. Stressbewältigung, Selbstsicherheits-training, Angstbewältigung, Umgang mit Depression, Fertigkeitentraining
- **Körperorientierte** Therapieangebote z.B. Fitnesstraining, Bogenschießen, Tai Chi, Physiotherapie, Entspannungstraining, Nordic Walking, Wassergymnastik
- Therapieangebote zur Förderung der **Kreativität und aktiven Freizeitgestaltung** z.B. Ergotherapie, Genusstraining