



AHG Klinik Waren

Psychosomatisches Behandlungszentrum an der Müritz

Träger: Fachklinik Waren GmbH
Am Kurpark 1
17192 Waren (Müritz)

Telefon: (0 39 91) 6 35-4 00

Telefax: (0 39 91) 6 35-4 04

Internet: www.ahg.de/waren

eMail: waren@ahg.de

Reservierung:

Frau Marx (0 39 91) 6 35-410

Chefarzt:

Dr. med. Otmar Kristof
Facharzt für Innere Medizin, Psychotherapie, Sozialmedizin, Rehabilitationswesen

Indikationen:

- Psychosomatische Erkrankungen und somatische Erkrankungen mit psychischen Folgeproblemen
- Psychische Erkrankungen (Angst, Depression)
- Persönlichkeitsstörungen
- Essstörungen
- Chronische Schmerzkrankungen
- Arbeitsplatzbezogene Störungen (z.B. bei Mobbing)
- Erkrankungen infolge eines Traumas

Leistungen:

Rehabilitationsmaßnahmen (stationär und ganztägig ambulant)



Medizinische Einrichtungen:

Diagnostik: Internistische Diagnostik, Labor, EKG, Ergometrie, Lungenfunktion, Sonographie, Dopplersonographie, Psychologische Diagnostik.

Therapie: Kognitiv-behaviorale Psychotherapie als Einzel- und Gruppenverfahren, Entspannungstraining, Sporttherapie, Tanztherapie, Musiktherapie, Ergotherapie, Soziotherapie, Physiotherapie, Medizinische Bäder, Medizinische Behandlung aller Begleiterkrankungen.

Sondereinrichtungen:

Kinderbetreuung im klinikeigenem Hort/Kita für Begleitkinder, behindertengeeignete Zimmer, Beschulung der Kinder in allen Schulformen

Bettenzahl:

200 Ein-Bett-Zimmer mit WC, Dusche, Telefon, Schließfach, Balkon, Appartements für Paare

Versorgungsvertrag nach § 111 SGB V

Kostenträger:

Rentenversicherungsträger, Krankenkassen, Selbstzahler, Beihilfestellen



AHG Klinik Waren

Psychosomatisches Behandlungszentrum an der Müritz

Chronische Erschöpfung und Burn out

Erschöpfungszustände sind häufig und allgemein verbreitet. "Ausgebrannt sein" scheint ein sehr aktueller Begriff für Folgen von Überarbeitung, Stress, den Belastungen des "modernen Lebens allgemein" zu sein.

Wie äußert sich ein Erschöpfungszustand?

Erschöpfung wird von den Betroffenen als Zustand der Kraftlosigkeit, des fehlenden körperlichen Antriebs, des unnormal raschen Ermüdens, verbunden mit diffusen körperlichen Missempfindungen (Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, vegetativ vermittelten Beschwerden) beschrieben. Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnis, Aufmerksamkeit sind gemindert oder nehmen bei normaler Anstrengung rasch ab. Wegen der Ähnlichkeit oder der Überlappung solcher Beschwerden wurde und wird ein Erschöpfungszustand gerne mit einer Depression gleich gesetzt. Aber Erschöpfung wird häufig auch ohne ausgeprägte allgemeine Stimmungsveränderung verspürt und ebenso mit anderen Gefühlen verbunden (Ärger, Angst) als mit gedrückter Stimmung oder Traurigkeit.

Ist Erschöpfung eine Krankheit?

Vorübergehende akute Erschöpfungszustände dürften häufig sein, sie nehmen durch längere Erholungszeiten (z.B. Urlaub) oder durch Beseitigung von Belastungsfaktoren ab.

Chronische Erschöpfung dagegen ist durch Entlastung und Erholung nicht mehr behebbar. Sie wird durch den Begriff "Neurasthenie" als seelische Störung verstanden, die einer Behandlung bedarf. Der (populäre) Begriff des "Burnout-Syndrom" beschreibt den berufsbezogenen, chronischen Erschöpfungszustand vor allem von in sozialen und Dienstleistungsberufen Tätigen. Insbesondere bei der Entwicklung eines Burnout-Syndroms spielen die eingangs erwähnten persönlichen Einstellungs- und Verhaltensweisen der Betroffenen eine wesentliche Rolle. Nach aktuellen Untersuchungen sind dies vor allem hohe subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit bei eher geringer Lebenszufriedenheit, Perfektionsstreben, Verausgabungsbereitschaft, geringe Distanzierungsfähigkeit, Resignationsneigung bei Misserfolgen, eher wenig erlebte soziale Unterstützung.

Wie werden Erschöpfungszustände behandelt?

Wie bei vielen psychosomatischen Störungen steht Informationsvermittlung anfangs im Mittelpunkt einer Behandlung. Je besser der Betroffene über physiologische Abläufe, psycho-physiologische Zusammenhänge, Bewertungs- und Verhaltensmuster informiert ist, desto besser ist er in der Lage sich selbst zu verstehen und seine Reaktionen zu beeinflussen. Erschöpfungszustände sind fast immer mit hoher seelischer und körperlicher Anspannung verbunden, die Vermittlung bzw. das Wiedererlernen eines gesunden Anspannungs-Entspannungs-Rhythmus ist ein weiteres wichtiges Thema in der Behandlung von Erschöpfungszuständen. Sehr hilfreich sind dabei das Erlernen einer Entspannungsmethode und körperliches Training z. B. durch Sporttherapie. Weitere Bausteine der Behandlung sind:

- Systematische Verhaltensbeobachtung (Verhaltensprotokolle) und Abbau ungünstiger Reaktionsmuster,
- Identifikation und Modifikation ungünstiger Normen, Selbstbeurteilungen und Lebensregeln
- Ggf. Genusstraining,
- Ggf. Kommunikationstraining,
- Ggf. Training sozialer Kompetenz

Bei sehr ausgeprägter seelischer Erschöpfbarkeit und/oder einem überwiegend körperlichen Verständnis der Störung hat sich ein systematischer, kontrollierter kleinschrittiger Aktivitätsaufbau, anfangs mit Belastungsbegrenzung um Überlastung mit nachfolgendem Schonverhalten zu verhindern, bewährt.

Eine solche Behandlung wird bei uns in der AHG Klinik Waren im Rahmen eines 4 – 6 wöchigen stationären Aufenthaltes bzw. einer psychosomatischen Rehabilitationsmaßnahme durchgeführt.

AHG Klinik Waren

Psychosomatisches Behandlungszentrum an der Müritz

Am Kurpark 1

17192 Waren (Müritz)

www.ahg.de/Waren

