Klinik Höhenried

PSYCHOSOMATIK

IN DER KLINIK HÖHENRIED

KLINIK HÖHENRIED

Die Klinik liegt direkt am Starnberger See inmitten einer weitläufigen Parklandschaft mit altem Baumbestand und einem romantischen Schloss. Spazierwege führen durch weite Wiesen und stille Wälder an 2,5 km des eigenen Seeufers entlang. Der Blick reicht bis zur Alpenkette!

Durch fachliche Kompetenz, ganzheitlich orientierte Therapie und modernste Ausstattung bietet unsere Rehabilitationsklinik besonders günstige Voraussetzungen, körperliche und seelische Gesundheit zu erreichen, Krankheit zu bewältigen und mit neuem Mut in den Alltag zurückzukehren.

INDIKATIONEN

Patienten mit folgenden Krankheiten profitieren erfahrungsgemäß besonders von dem Angebot der Psychosomatischen Abteilung der Klinik Höhenried:

- Depressive Störungen, Dysthymia, Depression
- Burnout-Syndrom
- Reaktionen auf schwere Belastungen: Schicksalsschläge, Verluste, Trauer, Krankheitsereignisse
- Anpassungsstörungen bei anhaltender Belastung
- Angst- und Panikstörungen
- Somatoforme Störungen (körperliche Symptome psychischen Ursprungs), z. B. funktionelle Magen-Darm-Beschwerden, funktionelle Herzkreislaufbeschwerden, somatoforme Schmerzstörungen
- Nicht-organische Schlafstörungen
- Psychische Faktoren oder Bewältigungsprobleme bei anderen chronischen Krankheiten

Bei folgenden Krankheitsbildern ist die vorherige Kontaktaufnahme notwendig:

- Essstörungen
- Zwangsstörungen
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Fibromyalgie
- Chronic-Fatigue-Syndrom

Bei folgenden Störungen ist eine Aufnahme hier NICHT möglich:

Akuter Suizidalität, Akuten Psychosen, Akuter manischer Episode, Alkohol-, Drogen- und Medikamentenabhängigkeit, Dissoziative Störungen

Für eine erfolgreiche Psychotherapie in unserem Hause gehen wir von ausreichenden deutschen Sprachkenntnissen aus.

THERAPIEKONZEPT

Grundlage unserer Behandlungen ist ein integratives Therapiekonzept mit verhaltensmedizinischen und tiefenpsychologischen Schwerpunkten in das wir weitere Therapiebausteine und systemische Ansätze integrieren. Bei Bedarf behandeln wir in Absprache mit dem Patienten auch psychopharmakologisch, also mit Medikamenten. Die genannten Therapieverfahren zählen wissenschaftlich nachweisbar zu den besonders wirksamen Methoden und sind gut miteinander kombinierbar.

Alle Verfahren sind als Kurzzeittherapie anwendbar, denn im Rahmen einer stationären psychotherapeutischen Behandlung muss besonderer Wert auf eine pragmatische, kurze und fokussierte Therapie gelegt werden. Deswegen ist es auch besonders wichtig, dass Patienten und Behandler zu Beginn der Therapie gemeinsame Therapieziele formulieren, auf die die Behandlung individuell abgestimmt werden kann. Die Erreichung solcher Ziele wird während der stationären Behandlung angestrebt oder auf einen guten Weg gebracht, denn viele therapeutische Anstöße entfalten ihre positive Wirkung Schritt für Schritt und damit z. T. auch erst nach Ende der Behandlung. Deswegen besprechen wir mit unseren Patienten auch Empfehlungen für die Zeit nach der Entlassung, um eine weitere günstige Entwicklung zu unterstützen.

Wir verstehen psychische Störungen und psychosomatische Erkrankungen dabei als biopsychosoziale Prozesse. Die Behandlung ist deswegen ganzheitlich auf Körper und Seele ausgerichtet und interdisziplinär angelegt, d. h. sie umfasst Psychotherapie in Einzel- und Gruppensitzungen, ärztliche Behandlung, aktivierende Bewegungstherapie, kreative Therapieformen wie Kunsttherapie, Physiotherapie, Entspannungsverfahren und bedarfsweise sozialpädagogische Beratung.

Da die Rehabilitation u. a. dem Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit dient, ist auch die Abklärung der beruflichen Perspektive ein wichtiges Thema während der Behandlung.

Aus wissenschaftlichen Untersuchungen und aus der Erfahrung mit unserem Programm wissen wir,

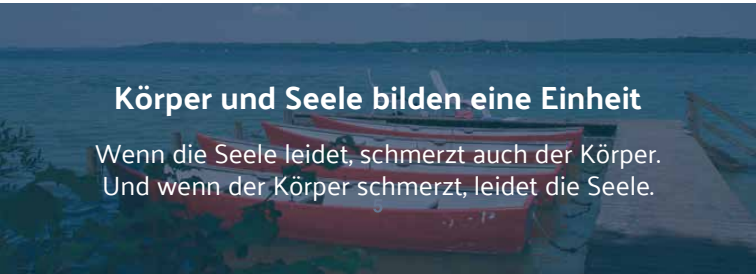
...dass alle Menschen ein hohes Gesundheitspotential haben, das wieder aktiviert werden kann

...dass alle Menschen viel mehr Fähigkeiten haben als sie selbst glauben und dass sie lernen können, diese Fähigkeiten wieder zu nutzen

...dass schon in relativ kurzer Zeit therapeutische Anstöße gegeben werden können, die eine dauerhafte Wirkung entfalten

...dass Verbesserungen nach Ende der Behandlung oft nicht nur anhalten, sondern sich sogar noch weiter entwickeln

...dass Respekt und Akzeptanz heilend wirken, ebenso wie Selbstrespekt und Selbstakzeptanz



Körper und Seele bilden eine Einheit

Wenn die Seele leidet, schmerzt auch der Körper.
Und wenn der Körper schmerzt, leidet die Seele.

THERAPIE

Unsere Therapie ist:

- vielfältig
- praktisch und lebensnah
- fröhlich und ernsthaft
- spannend und entspannend
- bewegt und bewegend
- wertschätzend und respektvoll

THERAPIEPROGRAMM

Der besondere Vorteil unseres Programms:

Wir bilden Therapiegruppen, die während ihres Aufenthaltes gemeinsam behandelt werden. Das verstärkt den Behandlungsprozess, weil in diesen Gruppen zur gegenseitigen Unterstützung Vertrauen und Offenheit besonders gefördert werden. Um jede Gruppe kümmert sich ein therapeutisches Team mit Psychotherapeut, Arzt, Pflegekraft, Bewegungstherapeut, Kunsttherapeut und Sozialpädagoge.

Regelmäßige Bausteine für alle Patienten:

- Psychotherapeutische Gruppengespräche
- Psychotherapeutische Einzelbehandlung
- Ärztliche Visiten
- Bewegungstherapie mit Ausdauertraining, Gymnastik/Wassergymnastik und Körperwahrnehmung
- Kunsttherapie
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Individuelle Zusatztherapien nach Indikation:

- Tanztherapie
- Therapie nach Feldenkrais
- Bäder/Wasseranwendungen
- Massagen/Packungen
- Krankengymnastik
- medizinische Trainingstherapie
- Elektro- und Ultraschalltherapie
- Ernährungsberatung/Lehrküche
- Sozial-, Berufs- und Rehaberatung
- Künstlerische Projekte
- Gruppentherapie bei Angst- oder Panikstörungen
- Gruppentherapie bei Schmerzstörung
- Gruppentherapie bei Konflikten am Arbeitsplatz

DIAGNOSTIK

Bei Aufnahme erfolgt als Standarddiagnostik für jeden Patienten:

- Ärztliche Untersuchung
- Psychologische Untersuchung
- Psychologische Testdiagnostik
- Ruhe-EKG
- Laborscreening

Einzelne Zusatzunterschungen sind möglich, sofern sie für die direkte Behandlung nötig sind.

Wir gehen davon aus, dass eine darüberhinausgehende Abklärung und Diagnostik vor Aufnahme erfolgt und sie aktuelle Unterlagen bzw. Befunde mitbringen

Kooperation mit Ärzten am Heimatort

Wir bemühen uns um eine enge Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten am Heimatort unserer Patienten. Bei Bedarf stimmen wir die Behandlung mit ihnen ab.

BEHANDLUNG

Psychotherapeutische Behandlung

Die psychotherapeutische Behandlung in Gruppen- und Einzelgesprächen hilft bei der Bewältigung von Belastungen und Konflikten. Besonderer Wert wird auf die Entwicklung von Methoden der Selbsthilfe gelegt, die der Patient im Alltag anwenden kann.

Insgesamt ist die Behandlung eher lösungs- als konfliktorientiert. Besonders wichtig ist es uns, zusammen mit dem Patienten eine überzeugende Lebens- und Arbeitsperspektive zu entwickeln.

Ärztliche Betreuung

Neben der ärztlichen Eingangs- und Abschlussuntersuchung finden wöchentliche Visiten statt, in denen die Untersuchungsbefunde und die weitere medizinische Behandlung besprochen werden. Wir streben dabei größtmögliche Transparenz des diagnostischen und therapeutischen Vorgehens an. Alle bei uns erhobenen Befunde werden dem weiterbehandelnden Arzt mitgeteilt, ggf. Empfehlen wir Untersuchungen..

Entspannungstraining

Als Basistherapie erlernen alle Patienten ein standardisiertes Entspannungstraining zur Selbstanwendung (progressive Muskelentspannung nach Jacobson). Die Fähigkeit zur Entspannung dient der Rhythmisierung im Alltag und hilft bei der Bewältigung von Stressfaktoren und Ängsten.

Bewegungstherapie

Bewegung fördert das körperliche Wohlbefinden, verbessert die Selbstwahrnehmung, hebt die Stimmung und vermindert Ängste und Schmerzen.

Bewegung in der Gruppe hat zudem eine wichtige gemeinschaftsfördernde und vertrauensbildende Wirkung. Daher ist die Bewegungstherapie ein wesentlicher Stützpfeiler unserer Behandlung.

Wir achten dabei darauf, niemanden zu überfordern und stimmen alle Aktivitäten auf die individuelle Belastbarkeit ab.

Kunsttherapie

Die Kunsttherapie ermöglicht die Vertiefung des psychotherapeutischen Prozesses mit bildnerischen Mitteln. Die Erfahrung eigener Kreativität wirkt anregend und entlastend und fördert den Zugang zu den eigenen Gefühlen und Fähigkeiten.

Physiotherapie

Physiotherapeutische Einzelbehandlungen können bei medizinischer Indikation verordnet werden, wenn das übrige Behandlungsangebot der Bewegungstherapie zur Linderung der Beschwerden noch nicht ausreichend ist. Sie stehen aber nicht im Vordergrund unserer Therapie.

SPEZIELLE PROGRAMME

Familienorientierte Erwachsenen-Rehabilitation (FER):

Im Rahmen dieses Modellprojekts fokussieren wir Themen rund um das Thema Familie und Familiengesundheit und beziehen Ihre Familienangehörigen soweit dies psychotherapeutisch geboten ist in Ihren Rehabilitationsprozess aktiv mit ein.

Das Angebot richtet sich an Eltern mit mindestens einem Kind unter 18Jahren. Mütter und Väter mit Kindern bis zum 12. Lebensjahr können auf Antrag gemeinsam mit Ihnen aufgenommen werden, wenn die Versorgung der Kinder nicht anders gewährleistet werden kann. Die Eltern können am Therapieprogramm teilnehmen, während die Kinder von qualifizierten Mitarbeitern betreut werden. Bei Bedarf findet eine gezielte Entwicklungsföderung mit anschließendem Elterngespräch statt. Pädagogisch begleitete Kurzausflüge runden das Angebot ab. Für die notwendige Kostenübernahme ist ein Antrag auf Haushaltshilfe erforderlich.

Aber auch daheimgebliebene Angehörige können über Webinare, Familien- oder Paargespräche eng in die Rehabilitation einbezogen werden. Angehörige haben hierfür sogar die Möglichkeit, Besuchswochenden mit finanzieller Unterstützung durch die DRV Bayern Süd wahrzunehmen.

Alle aktuellen Informationen hierzu finden Sie auf unserer Internetseite. Bei Interesse hilft Ihnen auch das FER-Team unter Tel. 089 6781 3055 weiter und beantwortet gerne Ihre Fragen.

TEAM

Das Behandlungsteam der Abteilung Psychosomatik besteht aus:

Stephen A. Aita, Chefarzt
Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Dr. med. Daniel Gerlach, Leitender Oberarzt
Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Sozialmedizin

Dr. med. Bernadette Burger, Oberärztin
Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Dr. med. Julian Laufer, Oberarzt
Facharzt für Psychosoamtische Medizin und Psychotherapie.

- Ärzten und Psychologen
- Pflegekräften
- Körper- und Bewegungstherapeuten
- Physiotherapeuten
- Kunst- und Ergotherapeuten
- Masseure/med. Bademeister
- Ernährungsberaterinnen
- Sozialpädagogen

Die Mitglieder des Teams sind therapeutisch erfahren und in ihren Tätigkeitsbereichen sowie in psychologischer Co-Therapie vielseitig fortgebildet. Regelmäßige Teamgespräche, Fortbildungen und Supervisionen sichern die Qualität unserer Behandlung und unterstützen den Therapieerfolg.

UNTERKUNFT

Sie sind in einem Einzelzimmer untergebracht mit freundlichen, hellen Möbeln, elektrisch verstellbarem Bett, eigener Dusche und WC, Telefon, Fernseher, Radio und Notrufanlage. Die Klinik ist weitgehend barrierefrei eingerichtet.

Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche und schmackhafte Küche. Verschiedene Ernährungsformen stehen zur Auswahl. Unsere Ernährungstherapeutinnen beraten Sie gerne persönlich.

FREIZEIT

In der therapiefreien Zeit stehen Ihnen unser Schwimmbad, die Sauna, Kegelbahnen, Bocciabahnen und Leihfahrräder zur Verfügung.

Ferner wird Ihnen ein vielfältiges Angebot an kulturellen Veranstaltungen, eine reichhaltige Bibliothek und ein informativer klinikeigener Fernsehkanal angeboten.

Das große Parkgelände mit seinem Schloss, dem Badeplatz am See, der Spielgolf-Anlage und dem Buchheim Museum gestaltet Ihren Aufenthalt erholsam und anregend.

WISSENSWERTES

Antragstellung

Als gesetzlich Versicherter können Sie eine Rehabilitationsleistung in ganztägiger ambulanter oder stationärer Form bei Ihrer Rentenversicherung oder Krankenkasse beantragen. Dort erhalten Sie ein Antragsformular, das Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt ausfüllen und an den zuständigen Kostenträger senden. Die Anträge befinden sich auch im Internet.
Bitte verweisen Sie bei der Antragsstellung auf die Klinik Höhenried als Ihre Wunschklinik. Sobald Ihnen die Kostenzusage vorliegt, können Sie sich bei uns anmelden.

Als Privatversicherter benötigen Sie vor Antritt der Behandlung eine Kostenzusage Ihrer Krankenversicherung bzw. Bei- hilfestelle. Unsere Klinik ist beihilfefähig. Privatversicherte Pati- enten und Selbstzahler können sich direkt an das Sekretariat von Chefarzt Hr. Aita (Ansprechpartner: Hr. Neuhäuser und Fr. Gerstetter, Telefon: 08158 24 33010 oder E-Mail: sekretariat-psychosomatik@hoehenried.de) wenden.

Im Rahmen des Modellprojekts FER (familionorientierte Erwachsenen-Rehabiliation können Kinder als Begleitperson aufgenommen werden.

Unsere Vertragspartner sind:
- alle Rentenversicherungen
- alle gesetzlichen Krankenkassen
- private Krankenversicherungen
- Landwirtschaftliche Krankenkassen
- Berufsgenossenschaften
- Beihilfestellen
- Unfallversicherungen
- Sozialhilfeträger

ANSPRECHPARTNER

Für persönliche Informationen über die Inhalte und den Ablauf der Behandlung stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

Sekretariat Psychosomatik (Hr. Neuhäuser/Fr. Gerstetter):
Tel: 08158 - 24 33 010
Fax: 08158 - 24 53 010

Fragen zur Aufnahme und zu den Aufnahmeterminen beantworten Ihnen:

Herr Schmid und Frau Fauland
Tel: 08158 - 24 35 200

Anfahrt

Sie können mit dem eigenen PKW anreisen oder Sie fahren mit den Zügen der Deutschen Bahn oder der S-Bahn der Linie S6 bis Tutzing und können dort abgeholt werden.

Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd
Klinik Höhenried gGmbH
82347 Bernried / Obb.

Telefon 08158 24-0
info@hoehenried.de
www.hoehenried.de

Deutsche Rentenversicherung
Bayern Süd

Stand: 18.06.25 Version: 0.7