



**Klinik Höhenried**



Ψ

**PSYCHOSOMATIK**

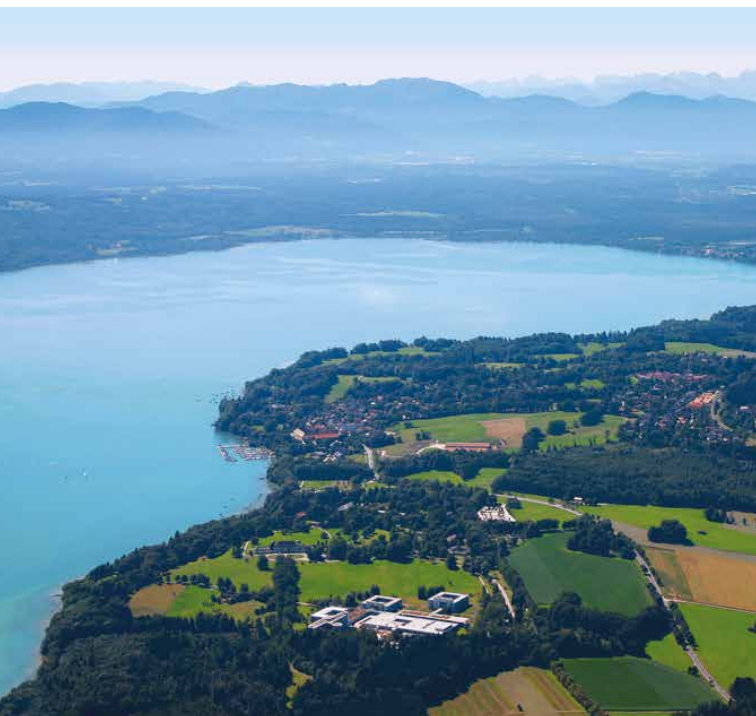
IN DER KLINIK HÖHENRIED



## 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 und dysthyme Störungen
- › Burnout-Syndrom
- › Angst- und Panikstörungen
- › Reaktionen auf schwere Belastungen
- › Anpassungsstörungen
- › Somatoforme Störungen (körperliche Symptome psychischen Ursprungs), z. B. funktionelle Magen-Darm-Beschwerden, funktionelle Herz-Kreislaufbeschwerden, somatoforme Schmerzstörungen
- › Nicht-organische Schlafstörungen
- › Psychische Faktoren oder Bewältigungsprobleme bei anderen chronischen Krankheiten

**Bei folgenden Krankheitsbildern bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme zur Klärung im Einzelfall:**

- › Essstörungen
- › Zwangsstörungen
- › Dissoziative Störungen
- › Posttraumatische Belastungsstörungen
- › Persönlichkeitsstörungen
- › Fibromyalgie
- › Chronic-Fatigue-Syndrom

**Wir sind nicht eingerichtet für die Behandlungen bei:** Akuter Suizidalität, Akuten Psychosen, Akuter manischer Episode, Alkohol-, Drogen- und Medikamentenabhängigkeit

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 wie hypnotherapeutische Elemente 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

### Standarddiagnostik für jeden Patienten:

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

### Möglichkeiten fachärztlicher Zusatzuntersuchungen im Haus bei neu auftretender Symptomatik:

- › Innere Medizin/Kardiologie
- › Orthopädie/Physikalische Medizin
- › Neurologie
- › Psychiatrie (in der eigenen Abteilung)

Darüber hinaus kooperieren wir für weiterführende Untersuchungen mit den niedergelassenen Fachärzten in der Umgebung.

### 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.

### Diagnostische Möglichkeiten an der Klinik Höhenried:

- › EKG
- › Belastungs-EKG
- › Bandspeicher-EKG
- › Echokardiographie
- › Langzeit-Blutdruckmessung
- › Spirometrie
- › Ergo-Spirometrie
- › Gefäßdoppler-Untersuchungen
- › Ultraschall-Diagnostik
- › Röntgenuntersuchungen
- › Knochendichtemessung
- › Klinisches Labor

Falls eine bisher nicht abgeklärte Symptomatik akut wird, stimmen wir die notwendige Diagnostik und Therapie mit den Fachbereichen unserer Klinik oder mit den niedergelassenen Fachärzten 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, für die sich der persönliche Einsatz wieder lohnt.

### 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.

### 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.



## TEAM

**Das Team der Abteilung Psychosomatik besteht aus:**

- › Ärzten und Psychologen
- › Pflegekräften
- › Körper- und Bewegungstherapeuten
- › Physiotherapeuten
- › Kunst- und Ergotherapeuten
- › Masseur/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.

## SPEZIELLE PROGRAMME

### Mutter-Vater-Kind-Einheit:

Mütter und Väter mit Kindern bis zum 12. Lebensjahr können auf Antrag gemeinsam 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. Für die notwendige Kostenübernahme ist ein Antrag auf Haushaltshilfe erforderlich.

Eine Behandlung der Kinder ist nicht möglich. Ein Schulbesuch in der Nähe der Klinik ist für Kinder aus Bayern möglich.

## ANSPRECHPARTNER

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

### **Stephen A. Aita, Chefarzt, Ärztlicher Direktor**

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
stephen.aita@hoehenried.de

### **Dr. med. Thomas Leitz, Leitender Oberarzt**

Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie, Ärztliches Qualitätsmanagement, Sozialmedizin  
thomas.leitz@hoehenried.de

### **Dr. med. Daniel Gerlach, Oberarzt**

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Sozialmedizin  
daniel.gerlach@hoehenried.de

### **Reinhard Weber, Dipl. Psych., Leitender Psychologe**

Psychologischer Psychotherapeut (VT), Klinischer Psychologe, Supervisor, Hypnotherapie  
reinhard.weber@hoehenried.de

### **Sekretariat Psychosomatik:**

Tel: 08158 - 24 33 010

Fax: 08158 - 24 53 010

**Fragen zur Aufnahme und zu den Aufnahmetermeninen beantworten Ihnen:**

Frau Rautenberg und Frau Fauland

Tel: 08158 - 24 35 200



## 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 Krankenkasse oder Rentenversicherung 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. Beihilfestelle. Unsere Klinik ist beihilfefähig. Privatversicherte Patienten und Selbstzahler können sich direkt an das Sekretariat wenden.

Im Rahmen der **Mutter-Vater-Kind-Einheit** können Kinder als Begleitperson aufgenommen werden.

### Unsere Vertragspartner sind:

- › alle Rentenversicherungen
- › alle gesetzlichen Krankenkassen
- › private Krankenversicherungen
- › Landwirtschaftliche Krankenkassen
- › Berufsgenossenschaften
- › Beihilfestellen
- › Unfallversicherungen
- › Sozialhilfeträger





## 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

