

Klinik am Stadthafen – Ambulante psychosomatische Rehabilitation

Eine entsprechende Einrichtung wurde von dem Zentrum für Rehabilitation und Integration zentegra mit der **Klinik am Stadthafen – Zentrum für ambulante psychosomatische Rehabilitation**, am 1. Dezember 2016, Alter Stadthafen 6 in Oldenburg eröffnet.

Bei ärztlichen Diagnosen u.a. einer Depression, einer Angsterkrankung, psychosomatischen Beschwerden oder Persönlichkeitsstörung kann bei Patienten im arbeitsfähigen Alter vom Rentenversicherungsträger oder der Krankenkasse eine zunächst bis zu fünf Wochen dauernde Reha-Maßnahme bewilligt werden.

In dieser Zeit erfolgt eine weitreichende, zugleich auf Körper und Seele abzielende Therapie, zu der neben Einzel- und Gruppensitzungen mit Psychotherapeuten unter anderem auch Berufs- und Ernährungstipps sowie Entspannungs- und Bewegungsübungen gehören.

Es sind unter anderem Problemlösetraining, diagnosespezifische Indikativgruppen, Gruppen für soziale Kompetenzen, Progressive Muskelentspannung, Diätberatung, physiotherapeutische Einzel- und Gruppenbehandlung, Sporttherapie, Ärztliche Beratung einschließlich Medikamenteneinstellung und Anleitung zu einem gesunden Freizeitverhalten vorgesehen. An Räumlichkeiten stehen hierfür u.a. ein Ruhe- und Entspannungsraum und ein Sportraum zur Verfügung.

Im Anschluss an den Rehaaufenthalt ist eine mehrmonatige ambulante Nachsorge möglich, bei der man ein oder zwei Mal in der Woche an einer Gruppentherapie teilnimmt. Die Indikation für die Nachsorge wird während des Rehaaufenthaltes gestellt. Die kann bis zu neun Monate dauern und schließt im besten Fall mit einer Heilung oder zumindest einer deutlichen Linderung der Beschwerden ab. Die gesamte Dauer wird als Rehakette bezeichnet. Ziel ist vor allem die Wiederherstellung der Lebenszufriedenheit und der Erwerbsfähigkeit.

Das Krankheitsbild „Psychosomatische Störungen“

Fachgesellschaften gehen davon aus, dass rund ein Drittel aller Frauen und Männer von Zeit zu Zeit oder chronisch von psychischen bzw. psychosomatischen Beschwerden betroffen sind, die eine qualifizierte Behandlung erfordern. Vielen von ihnen kann man nur mit einer stationären Therapie in einer psychiatrischen oder psychosomatischen Einrichtung helfen. Psychische Erkrankungen sind in Deutschland damit eine der großen Volkskrankheiten. Aktuelle Zahlen zeigen, dass sie inzwischen noch vor Krebs oder Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems sowie des Herz-Kreislaufsystems der häufigste Grund für eine frühzeitige Verrentung sind. Auch wenn es nicht so weit kommt, ist die Therapie einer psychischen Erkrankung meistens ein langfristiger Prozess, der selbst bei einem erfolgreichen Verlauf mitunter Monate und Jahre dauern kann. In der Regel ist im Anschluss an die Akut-Behandlung eine stationäre bzw. ambulante Rehabilitation erforderlich, damit der Betroffene seine Probleme dauerhaft überwinden oder zumindest mit ihnen leben kann.

Die Psychosomatik beschäftigt sich in einfachen Worten erklärt mit den Wechselwirkungen zwischen dem medizinischen auch als Soma bezeichneten Körper und der Seele (Psyche). Zu große Alltagsbelastungen, einschneidende Erlebnisse oder auch körperliche Erkrankungen können das seelische Gleichgewicht durcheinander bringen und vielfältige körperliche Reaktionen hervorrufen.

Wer sich immer wieder mehr zumutet, als Körper und Geist leisten können, muss früher oder später mit einer Abwehrreaktion rechnen, die sich dann als psychosomatische Störung bemerkbar machen kann. Die damit verbundenen Symptome können je nach individueller Schwachstelle sehr unterschiedlich sein.

Was eine Störung des seelischen Gleichgewichts in einem eher harmlosen Fall bedeutet, hat vermutlich schon jeder einmal erlebt, wenn ihm ein Schreck oder ein unangenehmes Erlebnis im wahrsten Sinne des Wortes auf den Magen geschlagen ist.

Psychosomatische Störungsbilder können z.B. körperliche Beschwerden ohne erkennbare organische Ursache sein wie somatoforme Schmerzstörungen oder funktionelle Herz-Kreislauf bzw. Magen-Darmbeschwerden.

Das seit fast 30 Jahren bestehende gemeinnützige Zentrum zentegra (früher ZMBR gGmbH) ist vor allem darauf spezialisiert, Menschen mit psychischen Erkrankungen und Behinderungen den Weg in ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben zu ebnen.

Mit der Bewältigung der Problemsituation verschwinden bei vielen Betroffenen auch die dadurch ausgelösten Beschwerden. Wenn das etwa wegen lang anhaltender seelischer und/oder sozialer Belastungen nicht gelingt, können auch die damit verbundenen seelischen und körperlichen Probleme zu einem dauerhaften Begleiter des Betroffenen werden. Störungen des Essverhaltens mit Bulimie, Magersucht oder Übergewicht oder ein Tinnitus sind nur einige der möglichen Begleiterscheinungen. Auch das Entstehen und der Verlauf von Asthma, Diabetes, Hautstörungen können durch psychische Faktoren eindeutig beeinflusst werden.

Bei besonders schweren körperlichen Erkrankungen wie z.B. MS, Krebs oder auch ein Herzinfarkt kann es auch in deren Folge zu psychischen Störungen kommen. Nicht selten entwickelt sich aus einer psychosomatischen Störung auch eine schwerwiegende psychische Erkrankung wie Angst- und Panikstörungen oder Depressionen. Die Betroffenen sehen sich in einer ausweglosen Situation, die sie überfordert. Der erste Schritt ist das Gespräch mit einem vertrauten Menschen und der Weg zum Hausarzt, der die weiteren Behandlungsschritte einleiten kann. Die Gefahr einer unzureichend, spät oder gar nicht behandelten Symptomatik ist bei allen psychischen und psychosomatischen Erkrankungen die Chronifizierung. Deswegen sind die Früherkennung und die frühestmögliche Behandlung entscheidend.

Der Auslöser der Beschwerden bleibt bei einer psychosomatischen Ursache selbst dann oft lange Zeit verborgen, wenn beim Hausarzt und oftmals mehreren Fachärzten eine umfangreiche Diagnostik durchgeführt wurde. Das gilt insbesondere dann, wenn die medizinische Untersuchung keinen organischen Befund ergeben hat. Für die Diagnose einer psychosomatischen Erkrankung muss entweder eine organische Erkrankung ausgeschlossen, oder die organische Begleiterkrankung erkannt werden.

Psychosomatische Patienten haben oftmals eine lange „Ärzteodyssee“ hinter sich. Somit ist die enge Zusammenarbeit der organischen Medizin mit den psychosomatisch/psychiatrischen Fachbereichen entscheidend für eine optimale Versorgung.“

Viele Patienten, die unter einer psychosomatischen Störung leiden, haben nicht nur mit verschiedenen psychischen und körperlichen Krankheitsbildern zu kämpfen. Sie sind oft auch tief verzweifelt, weil sie sich und oft auch ihr engstes Umfeld ihr „Problem“ nicht

erklären können. Nicht wenige von ihnen glauben schließlich, dass sie sich die Beschwerden selbst einreden. Eine Besserung bzw. Heilung ist erst dann möglich, wenn die Erkrankung erkannt wird und der Betroffene im Rahmen der Behandlung bereit ist, sein Leben so zu verändern, dass entscheidende Störfaktoren wegfallen können.

Die Behandlung einer psychosomatischen Erkrankung zielt in erster Linie darauf ab, den Patienten so gut es geht aus der drückenden Belastungssituation zu befreien. Basierend auf einer eingehenden Anamnese, zu der auch eine Analyse der psycho-sozialen Umstände gehört, sollte gemeinsam mit dem Betroffenen geklärt werden, welche Veränderungen zu einer Verbesserung der Lebenssituation beitragen können. Dies könne am besten gelingen, indem Dinge angegangen werden, die der Patient selbst beeinflussen kann. Ein erster richtiger Schritt könne sein, dass man sich ganz einfach mehr Zeit für die eigenen Bedürfnisse nimmt. Hierfür ist es oft wieder notwendig herauszufinden, was die eigenen Bedürfnisse sind. Das Kunststück ist dann, die Waage zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Anforderungen, die an einen gestellt werden zu finden.

Für Menschen mit psychischen Erkrankungen ist die Behandlung mit dem Ende eines Klinikaufenthalts nicht vorbei. Viele von ihnen benötigen anschließend eine Reha-Maßnahme, um seelisch und körperlich wieder fit genug für ein eigenständiges Leben zu werden. Das Gleiche gilt für viele psychosomatische Patienten, die oft ohne einen Klinikaufenthalt auskommen bzw. ambulant behandelt werden. Diese Patienten können von der Behandlung in einem speziell auf psychosomatische Störungen ausgerichteten Reha-Zentrum profitieren.

<http://www.zentegra.de/medizinische-reha/klinik-am-stadthafen/>

Dr. Andree Weitzel, Ärztlicher Direktor zentegra gGmbH