

Willkommen

Sozialtherapie mit den Themen

- „Konflikte am Arbeitsplatz/Mobbing“
- „Soziales Kompetenztraining“
- „Arbeit - Was treibt mich an?“

Kunsttherapie

Durch die Arbeit mit Ton, Speckstein und verschiedenen Maltechniken wird eine umfassende Belebung, Aktivierung/Entfaltung der Selbstheilungskräfte und Ausdrucksmöglichkeiten erzielt.



Gartentherapie

Schwerpunkt ist die Projektarbeit im Therapiegarten, Freigelände oder Gewächshaus. Sie haben die Möglichkeit, aktiv gestalterisch tätig zu sein, Belastungsfähigkeit und Ausdauer zu testen.

Gesundheitstraining und Schulungen

- Ernährung bei Übergewicht
- Umgang mit Alltagsdrogen
- Nichtrauchertraining
- Schutzfaktoren

Wie nehme ich an einer Rehabilitationsmaßnahme teil?

Leistungen zur medizinischen Rehabilitation kommen für Sie in Frage, wenn Ihre Leistungsfähigkeit im Erwerbsleben erheblich gefährdet ist.

Sie benötigen vor Beginn der Rehabilitation eine Kostenzusage Ihres zuständigen Leistungsträgers (Krankenkassen, Deutsche Rentenversicherung).

Antragsformulare erhalten Sie z. B. bei den Servicestellen der Deutschen Rentenversicherung oder über das Internet.

Impressum

Deutsche Rentenversicherung
Rheinland-Pfalz
Mittelrhein-Klinik
Salzbornstraße 14
56154 Boppard- Bad Salzig

Telefon: 06742 608-0
www.mittelrhein-klinik.de

Druck: Forster Media, Digital & Printservice, Bonn
Stand: Februar 2017

Rehabilitation bei Angst- störungen

- Allgemeine Informationen
- Basisbausteine
- Individuelle Behandlungsbausteine nach spezieller Verordnung



Allgemeine Informationen

Angststörungen sind eine der häufigsten psychischen Erkrankungen. Bei einer Gefährdung der Erwerbsfähigkeit haben sich stationäre verhaltenstherapeutische Angebote zur Behandlung und Rehabilitation sehr bewährt.

Die Mittelrhein-Klinik bietet für Rehabilitanden mit allen Arten von Angststörungen ein spezielles Therapieprogramm an. Dieses Programm beinhaltet psychotherapeutische und spezialtherapeutische Maßnahmen, die auf den einzelnen Rehabilitanden abgestimmt werden. Bei Bedarf kann eine zusätzliche medikamentöse Behandlung erfolgen.

Therapiebausteine

Basisgruppe

Die Basisgruppe hat therapeutische Inhalte wie z. B. soziales Kompetenztraining, Problemlösetraining und Stressbewältigung.

Indikative Gruppe Angst

- Informationen zu wesentlichen Fragen wie:
 - Was ist Angst und woher kommt sie?
 - Welche körperlichen Strukturen sind an Angstreaktionen beteiligt?

- Wie entstehen Angsterkrankungen?
- Erarbeitung von Angstbewältigungsstrategien (z. B. „Selbstgespräche zur Angstbewältigung“, Veränderung ungünstiger Denkstrategien, etc.)
- Umgang mit Rückschlägen

Ergotherapie

In der Ergotherapie lernen Sie, im Alltag wieder situationsentsprechend und angemessen zu handeln.

Ergotherapeutische Ziele sind:

- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Förderung von Motivation und Antrieb
- Verbesserung der sozialen Kompetenzen
- Erfolgserlebnisse erfahren

Sport-/Bewegungstherapie-Wassergymnastik

Die Wassergymnastik dient der Steigerung von Ausdauer, Kraft und Koordination.

Bewegungstherapie Angst

Ziele dieses speziellen Sportangebotes sind:

- Angstauslösende Situationen meistern
- auftretenden Körpersymptomen mit einer neutralen Haltung und einer realistischen Ursachenzuschreibung begegnen. Dies geschieht durch Verhaltensexperimente wie

- Hyperventilation, körperlichen Anstrengung und Schwindelübungen, bei denen eine realitätsprüfende Konfrontation mit den auslösenden körperlichen Symptomen stattfindet.
- Atemgymnastik

In der Atemgymnastik wird die Wahrnehmung der eigenen Atmung, insbesondere in angstbesetzten Situationen, geschult und hilfreiche Atemtechniken vermittelt.

Entspannungstherapie

Zur Förderung der Entspannungsfähigkeit bieten wir drei Entspannungsverfahren an:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Qigong

Einzelgesprächstherapie

Ergänzend zur Gruppentherapie können Sie im Einzelgespräch mit Ihrem Bezugstherapeuten individuelle Probleme besprechen.

Medikamentöse Therapie

Manchmal ist es notwendig die Therapie durch moderne Medikamente zu unterstützen. Diese werden nur nach ausführlicher Aufklärung verordnet und machen nicht abhängig.