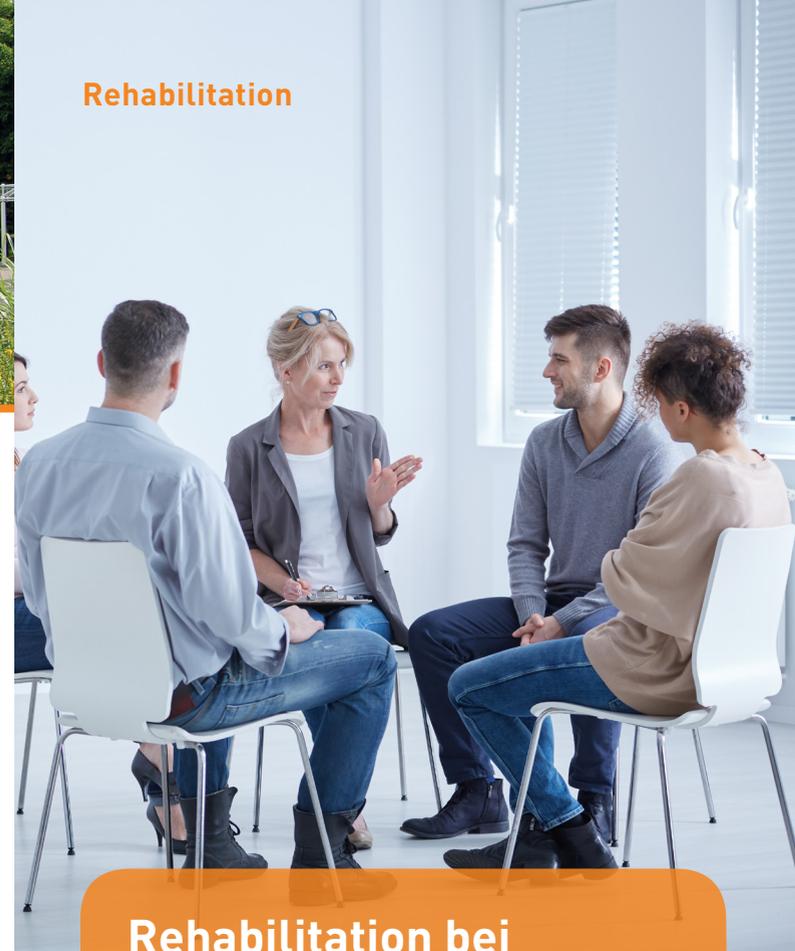




Rehabilitation



Rehabilitation bei Burn-out

→ In der Reha erzielte Erfolge dauerhaft sichern

Was muss ich tun?

Bevor Sie mit der Rehabilitation beginnen können, brauchen Sie eine Kostenzusage Ihres Leistungsträgers (Krankenkasse, Deutsche Rentenversicherung).

Antragsformulare erhalten Sie beispielsweise bei den Reha-Ansprechstellen in Rheinland-Pfalz oder über die Internetseite der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz www.driv-rlp.de. Hier können Sie auch gleich den Antrag selbst online stellen. Fügen Sie bitte einen Befundbericht bei.

Ihre Ärztin, Ihr Arzt, Ihre Therapeutin oder Ihr Therapeut, die Sozialdienste der Krankenhäuser oder Ihre Selbsthilfegruppe sind Ihnen sicherlich gerne behilflich.

Wir freuen uns auf Sie!

Sie haben noch Fragen?

Gerne beantworten wir Ihre Fragen.

Mittelrhein-Klinik
Salzbornstraße 14
56154 Boppard-Bad Salzig

Telefon: 06742 608-0
E-Mail: mittelrhein-klinik@drv-rlp.de

 www.mittelrhein-klinik.de

 facebook.com/mittelrheinklinik

Über die Mittelrhein-Klinik in Bad Salzig

Wir sind eine von vier Reha-Kliniken der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz und haben uns auf die Psychosomatische Rehabilitation spezialisiert.

Die Mittelrhein-Klinik liegt in Bad Salzig, einem Ortsteil von Boppard, mitten im Weltkulturerbe Oberes Mittelrheintal mit vielen Sehenswürdigkeiten und großem Freizeitangebot.

Wir setzen bei der Behandlung unserer Patientinnen und Patienten auf ein ganzheitliches Therapiekonzept. Denn eine Krankheit hat nicht nur medizinische, sondern immer auch psychologische, berufliche und soziale Aspekte.

Sie entscheiden:

Nennen Sie die **Mittelrhein-Klinik** im Reha-Antrag als Ihre **Wunschlinik**.



Impressum

Herausgeber:
Mittelrhein-Klinik
Eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung
Rheinland-Pfalz
Eichendorffstraße 4 - 6, 67346 Speyer
Nr. RLP 2019
Stand: Mai 2023



Burn-out – Was ist das?

Früher hat Ihnen die Arbeit Spaß gemacht, heute fühlen Sie sich ausgepowert, gestresst und völlig erschöpft. Dann leiden Sie womöglich unter einem Burn-out.

Wenn Sie sich nicht mehr für Ihre Hobbies interessieren, Ihre Familie und Freunde vernachlässigen und unter körperlichen Beschwerden, wie Schlafstörungen, Kopf- oder Rückenschmerzen leiden, dann sind Sie bei uns richtig.

Bei uns lernen Sie, mit Ihrer Lebenssituation umzugehen und diese zu akzeptieren bzw. Veränderungsmöglichkeiten zu erkennen. Wir zeigen Ihnen, was Ihnen gut tut und wie Sie sich selbst Gutes tun können. Lassen Sie sich helfen!

Wie Ihnen eine Reha bei Burn-out helfen kann

Da Symptome nicht nur medizinische, sondern auch psychologische, soziale und berufliche Ursachen haben, ist es uns wichtig, Sie ganzheitlich zu behandeln. Deswegen bieten wir Ihnen ein auf Sie individuell abgestimmtes Therapieprogramm mit psycho- und spezialtherapeutischen Angeboten.

■ Gruppentherapie

In Ihrer **Basisgruppe** treffen Sie sich regelmäßig mit Patientinnen und Patienten anderer Krankheitsbilder und setzen sich gemeinsam mit Themen wie Konflikt- und Problemlösung und Stressbewältigung auseinander.

Für langfristige Erfolge ist es wichtig, die Ursachen Ihrer Krankheit zu verstehen. Gemeinsam mit anderen Betroffenen tauschen Sie sich in Ihrer **Indikativen Gruppe „Depression“** untereinander aus, lernen Ihre Symptome und mögliche Bewältigungsstrategien besser kennen und entwickeln Strategien, um diese in Ihren Alltag zu integrieren.

■ Einzelgesprächstherapie

Ergänzend zu den Gruppentherapien arbeiten Sie gemeinsam mit Ihrer Bezugstherapeutin oder Ihrem -therapeuten an Ihren individuellen Beschwerden.

■ Therapien nach individuellem Bedarf

Wir legen Wert auf ein ganzheitliches Therapieangebot und behandeln neben psychischen auch körperliche Symptome. Wir bieten

- » Sport- und Bewegungstherapie
- » Ergotherapie
- » Entspannungstherapie
- » Gartentherapie
- » Kunsttherapie
- » Ernährungsberatung
- » Gesundheitstraining

Sichern Sie Ihre Erfolge langfristig

Die Zeit nach der Reha ist ebenso wichtig: Wir empfehlen Ihnen sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen und vermitteln gerne die ersten Kontakte. Denn nur so können Sie die in der Reha erzielten Erfolge dauerhaft sichern!