



Rehabilitation bei Depression

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 Therpiegarten, Freigelände oder Gewächshaus. Sie haben die Möglichkeit, aktiv gestalterisch tätig zu sein, Ihre 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.

- Merkmale der Erkrankung
- Therapiebausteine
- Wie nehme ich an einer Rehabilitationsmaßnahme teil?

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



Merkmale der Erkrankung

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.

Anzeichen sind z. B. Verlust der Lebensfreude, der Antriebskraft und Motivation, das Gefühl der Wertlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, sozialer Rückzug und Schlafstörungen. Die Ursachen und ihre Auslöser sind häufig andauernde private und berufliche Belastungssituationen, einschneidende Lebensereignisse oder auch genetische Faktoren und körperliche Erkrankungen.

Wir sehen die Depression immer als eine Erkrankung des ganzen Menschen, die sich im Denken, Fühlen, körperlichen Erleben und sozialen Verhalten äußert.

Die Mittelrhein-Klinik Bad Salzig bietet für Rehabilitanden mit allen Arten von depressiven Erkrankungen ein spezielles Therapieprogramm an. Es beinhaltet auf den Rehabilitanden abgestimmte, psycho- und spezialtherapeutische Maßnahmen sowie im Bedarfsfall eine zusätzliche Behandlung mit Medikamenten.

Therapiebausteine

Basisgruppe

Mit therapeutischen Inhalten, wie z. B. soziales Kompetenztraining, Problemlösetraining und Stressbewältigung.

Indikative Gruppe Depression

Inhalte sind:

- Erarbeitung von Symptomen einer Depression auf unterschiedlichen Ebenen
- Vermittlung von theoretischen Modellen zur Entstehung einer Depression und Erarbeitung individueller Störungsmodelle
- Bewältigungsstrategien, z. B. Planung und Aufbau positiver Aktivitäten



Medikamentöse Therapie

Manchmal ist es notwendig mit modernen Medikamenten zu unterstützen. Diese werden nach ausführlicher Aufklärung verordnet und machen nicht abhängig.

Ergotherapie-Ziele

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

Sport- und Bewegungstherapie

- Team sport
- Wassergymnastik
- Bewegungstherapie Depression
- Therapeutisches Klettern
- Interaktives Bewegen

Entspannungstherapie

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Qigong

Einzelgesprächstherapie

Neben der Gruppentherapie können Sie im Einzelgespräch mit Ihrem Bezugstherapeuten individuelle Probleme besprechen.