

## Herzlich Willkommen in der Fachklinik Allgäu für Psychosomatik

### Ihre Rolle:

Mit Ihrer Rolle als Rehabilitanden sind an Sie bestimmte Erwartungen bzw. Voraussetzungen geknüpft. Diese sogenannte „Reha-Fähigkeit“ ist Voraussetzung und sagt etwas über den voraussichtlichen Erfolg einer Reha-Maßnahme aus. Das beinhaltet, Sie bringen ausreichende physische und psychische Belastbarkeit mit, sind themenmotiviert, es liegt eine hinreichende psychosomatische Problematik und vor allen Dingen eine günstige Prognose vor.

Die **Therapie** stellen wir uns folgendermaßen vor:

**Bergführer** ihres stationären Aufenthaltes ist Ihr/Ihre Bezugstherapeut/-in. Psychotherapie ist Teamarbeit, Sie sind die **Bergsteiger**, wir sind die Bergführer. Das heißt, wir führen und begleiten Sie auf ihrem Weg, den Sie selbstständig „steigen“.

**Eingewöhnung** benötigt etwas Zeit. Für die meisten Patienten sind 5 – 7 Tage notwendig, um sich zu orientieren und sich an die neuen Zeiten und Abläufe anzupassen. Um Ihnen diese Phase zu erleichtern, empfehlen wir Ihnen, einfach Fragen zu stellen. Sie können jeden Mitarbeiter ansprechen und sich Rat und Hilfe holen.

### Erster Ansprechpartner für Sie in der Psychosomatik

alle Fragen zum Haus und seiner Organisation...	<ul style="list-style-type: none"><li>• stellen Sie den Mitarbeiter der Rezeption</li><li>• Mo/Fr: 7:30- 17:30 Uhr</li><li>• Di/Mi/Do: 7:30- 18:30 Uhr</li><li>• Wochenende und Feiertag: 8:00-12:00</li></ul>
allgemeine Fragen zur Therapie, Termin beim Arzt/Therapeut außerhalb der Sprechzeiten,...	<ul style="list-style-type: none"><li>• richten Sie am besten an die Pflege</li><li>• Täglich von 6:15-21:15 in C74</li><li>• 21:15-6:15 Uhr: C69</li></ul>
unmittelbare Fragen zur Psychotherapie, Gruppentherapie, Entspannung ...	<ul style="list-style-type: none"><li>• beantwortet Ihnen ihr Fallverantwortlicher Psychologe</li><li>• Mo/Mi/Fr im Anschluss an die Morgenrunde</li><li>• Sprechzeit. Di./Do. morgens 8.40 – 9.00 Uhr im Zimmer ihres Therapeuten</li><li>• Einzelgespräch</li></ul>
Unmittelbar medizinische Fragen	<ul style="list-style-type: none"><li>• beantwortet Ihnen ihr Fallverantwortlicher Arzt</li><li>• Mo/Mi/Fr im Anschluss an die Morgenrunde</li><li>• Sprechzeit. Di./Do. morgens 8.40 – 9.00 Uhr im Zimmer ihres Arztes</li><li>• Visite in der ersten Woche</li></ul>
Ärztliche Notfallsprechstunde an Feiertagen und am Wochenende	<ul style="list-style-type: none"><li>• zw. 10:30 und 11:00 Uhr in C74</li></ul>
Es kann immer ein Arzt im Haus kontaktiert werden. Bei dringenden Anliegen, die keinen Aufschub dulden. Melden Sie sich bitte in der Pflege (C074)	

Psychosomatische Rehabilitation besteht aus einer Kombination von

- Gruppentherapie
- Einzeltherapie
- weiteren Therapien (z.B. Ergotherapie)

Ziel ist die Verbesserung des Verständnisses für sich (und die anderen). Besonderes Gewicht hat dabei die Entwicklung neuer, tragfähiger Lösungen für Ihre jeweiligen Probleme.

**Wichtig:** Der mögliche Erfolg jedes einzelnen Angebotes hängt von Ihrer aktiven Teilnahme ab! Sofern Sie sich einlassen, öffnen und mitarbeiten, werden Sie (und andere!) profitieren.

Da diese Arbeit zuweilen recht anstrengend sein kann, sind Ausgleich, Beruhigung und Entspannung genauso wichtig. Auch hierfür ist gesorgt, denn

- Sport- und Bewegungstherapie
- Entspannungsverfahren
- Physiotherapie
- Freizeitangebote
- und freie Zeit zur eigenen Verfügung

machen mehr als die Hälfte des Gesamtangebotes der Abteilung aus.

Nach unserem Verständnis sind körperliche Aktivität und die Verbesserung Ihrer körperlichen Fitness untrennbar mit einer umfassenden ganzheitlichen Behandlung verbunden. Psyche und Körper hängen auf das Engste miteinander zusammen. Daher werden Sie von den verschiedenen Angeboten unserer Sporttherapie sicher profitieren. Wichtig ist jedoch, dass Sie innerhalb Ihrer jeweiligen Leistungsfähigkeit bleiben. Bitte nehmen Sie teil, aber überfordern Sie sich nicht! Bei Fragen zum Sportangebot und der richtigen Wahl können Sie sich jederzeit an die zuständigen Sporttherapeuten oder Arzt wenden. Zusammengefasst geht es während Ihres Aufenthaltes um ein Gleichgewicht zwischen eigener Erkenntnisarbeit (Klärung, Besinnung) und Erholung (Beruhigung).

**Ziel: Rucksack mit guten und hilfreichen Dingen füllen.**

Was hat Ihnen hier besonders gut getan? Was war hilfreich? Was hat Spaß gemacht und viel Ihnen leicht? Gespräche mit Mitpatienten? Schreiben? Lesen? Spazieren gehen oder Sport? Meditation? Packen Sie all diese Dinge direkt in Ihren Rucksack, damit Sie es zu Hause parat haben und sich erinnern können.

**Wichtiges:**

**Handy:** Bei allen Anwendungen, Therapien sowie Gesprächen bitten wir Sie – auch in Ihrem eigenen Interesse – Ihr Handy entweder **auf dem Zimmer zu lassen** oder aber auf **Flugmodus** einzustellen!

**Die Aufenthaltsdauer** ist angesichts unseres umfangreichen Angebotes an Sie wichtig. Daher ist es oft notwendig, früh über die angemessene Zeit bei uns nachzudenken. Auch wenn 3 oder 4 Wochen zunächst lang erscheinen mögen, vergeht die Zeit hier erfahrungsgemäß sehr schnell. Daher empfehlen wir Ihnen, sich frühzeitig mit Ihren Bezugstherapeuten über die gemeinsamen Ziele zu verständigen, damit wir ggf. den notwendigen Zeitrahmen mit den Kostenträgern klären und rechtzeitig einleiten können. Auch eine Verlängerung des Aufenthaltes ist möglich unter bestimmten Voraussetzungen.

**Auch Ihr Schlaf** ist für den Erfolg Ihres Aufenthaltes von Bedeutung. Ausreichende Nachtruhe ist für den Erhalt oder die Wiedererlangung von Stabilität und Belastbarkeit ein entscheidender Faktor. Konkret heißt dies: Sofern Sie mehr als 3 Nächte am Stück schlecht oder gar nicht schlafen, könnte dies ein Hinweis auf schwere Belastungen sein, die Ihre aktuellen Verarbeitungskräfte überfordern. In diesen Fällen benötigen Sie Hilfe, die neben Entlastung und Ausgleich auch in einer medikamentösen Unterstützung bestehen kann. Wenden Sie sich dann bitte auf jeden Fall an Ihre/n Bezugstherapeuten/in oder an Ihre/n Ärztin/Arzt.

**Der Tagesablauf** in einer Klinik hat seine Besonderheiten. Neben den verschiedenen Terminen haben Sie vielfältige Möglichkeiten, Ausgleich, Erholung und Spaß zu haben. Aber auch Phasen der Ruhe, sowohl tagsüber als auch besonders nachts, sind wichtig für Ihren Gesamterfolg. Um Ihren Aufenthalt in einer relativ großen Gemeinschaft wie unserer so angenehm und reibungsarm wie möglich zu gestalten, bitten wir Sie, sich ab 22.30 Uhr auf Ihre Zimmer zu begeben und ab 23.00 Uhr laute Geräusche (z.B. Radio, Fernsehen) zu vermeiden.

**Unvorhergesehene Änderungen** im Therapieplan aufgrund von Krankheit werden an der Säule vor dem Speisesaal ausgehängt. Hier entnehmen Sie auch Informationen zur Vertretung.

**Ihre Freizeit** gehört Ihnen. Wozu Sie diese nutzen, wollen wir Ihren Ideen, Interessen und Bedürfnissen überlassen. Ihre Autonomie und Selbständigkeit zu achten und Sie darin zu unterstützen, ist für uns ein klares Anliegen. In diesem Sinne sind die verschiedenen, vom Hause organisierten Freizeitangebote lediglich Anregungen, die Sie nutzen können, aber nicht müssen. Prinzipiell hat sich ein Gleichgewicht zwischen Zeiten mit sich allein (zum Nachdenken und Reflektieren) und Zeiten, die Sie miteinander verbringen (für Unternehmungen oder gegenseitige Hilfe), sehr bewährt.

**Ihre Rückmeldung** ist uns sehr wichtig. Wir sind dankbar für Ihre Anregungen und konstruktive Kritik. Nur wenn Sie uns während Ihres Aufenthaltes frühzeitig über Ihr Anliegen informieren, können wir rasch Abhilfe schaffen. Um diesen Prozess zu erleichtern, liegen an der Rezeption Formulare bereit, die Sie nutzen können. Selbstverständlich können Sie sich auch an jeden Mitarbeiter (und besonders an Ihren Bezugstherapeuten) wenden. Nutzen Sie auch die Morgenrunden!