KLINIK AM HAINBERG
Bad Hersfeld

Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie

Psychosomatik und Psychotherapie im höheren Lebensalter



Perspektiven entwickeln











Zeit für einen neuen Anfang

Psychosomatik und Psychotherapie im höheren Lebensalter

Durch Veränderungen im sozialen Umfeld oder Zunahme von gesundheitlichen Beeinträchtigungen befinden sich viele Menschen im höheren Lebensalter in einer Phase der persönlichen Neuorientierung und Problembewältigung. In diesem Zusammenhang stellen sich häufig Fragen nach dem aktiven Umgang mit körperlichen und psychischen Einschränkungen oder den Möglichkeiten einer sinnvollen und befriedigenden Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Dabei können die Betroffenen auf reichhaltige Erfahrungen und wertvolle Ressourcen zurückgreifen, die es gilt zurück zu gewinnen und zu stärken.

Die Klinik am Hainberg hat speziell für diese Anliegen ein Therapiekonzept entwickelt, das die Belange des älteren Menschen in den Mittelpunkt stellt und bewährte Behandlungselemente aus dem Bereich der medizinischen Rehabilitation miteinander kombiniert. Unsere Angebote zielen darauf ab, den Einzelnen zu befähigen, sein Leben wieder selbstbestimmt und zuversichtlich zu gestalten. Getragen wird dieser integrative Ansatz durch eine vertrauensvolle und achtsame Atmosphäre in angenehmer Umgebung.

J. Lindner

Joachim Lindner
Ärztlicher Direktor



Das Leben in die Hand nehmen

Mit Anbeginn der „Sechziger“ als dem sogenannten dritten Lebensalter ändern sich für viele Menschen die äußeren Lebensumstände. Der Abschied vom Berufsleben, der Verlust von Freunden oder Angehörigen und die körperlichen Alterungsprozesse fordern viel Kraft. Wenn die Bewältigung dieser Anforderungen nicht ausreichend gelingt, können psychische und psychosomatische Erkrankungen auftreten, die einer fachgerechten Behandlung bedürfen. Darauf haben wir uns spezialisiert und ein schulen- und methodenübergreifendes Therapiekonzept entwickelt.

Unsere therapeutischen Verfahren haben wir den besonderen Bedürfnissen, Erwartungen und Zielen älterer Menschen entsprechend angepasst. Die Behandlung ist eingebettet in viele Angebote, die Ihre Kreativität und körperliche Stabilität fördern.

Wir möchten Ihnen helfen, dass Sie Ihr Leben wieder aktiv in die Hand nehmen können.



Therapie beginnt mit Wohlfühlen



Helle große Räume und gesundes Essen aus der hauseigenen Küche



Moderne Einzelzimmer



Das Foyer ist Empfang, Cafeteria und zentraler Treffpunkt für viele Aktivitäten.



Ein herrliches Hallenbad mit Ausblick auf den Garten und den das Haus umgebenden Wald.

Aufnahme und medizinische Behandlung



Ihr Aufenthalt bei uns beginnt mit einem psychotherapeutischen Aufnahmegespräch. Gemeinsam erfassen wir die aktuellen Probleme. Dabei spielen sowohl die heutige soziale Situation als auch die Lebensgeschichte unter tiefenpsychologischen Gesichtspunkten eine wichtige Rolle.

Die medizinische Aufnahmeuntersuchung ergänzen wir bei Bedarf durch fachärztliche internistische, psychiatrische oder neurologische Untersuchungen und weitere medizinische Diagnostik (EKG, Belastungs-EKG, Lungenfunktionsprüfung, Abdomen- und Schilddrüsensonographie, EEG). Bei Gedächtnis- oder Konzentrationsstörungen setzen wir modernste psychologische Testverfahren ein.

So bekommen wir einen Überblick über mögliche psychische und organische Ursachen Ihrer Beschwerden und können gezielt helfen. Gemeinsam wird ein individuell abgestufter Therapieplan unter Berücksichtigung der festgelegten Behandlungsziele für die kommenden Wochen erstellt.



Die Aufnahme findet in Einzel- und Gruppengesprächen statt. Die „Rhythmen und Regeln“ unseres Hauses sind ein fester Bestandteil des Therapieerfolgs.



Ihre Bezugsschwester begleitet Sie während Ihres Aufenthalts und hilft Ihnen bei der Integration in die Abteilung. Unser Haus ist in Wohnbereiche aufgeteilt. So finden Sie leicht Kontakt zu oft auch gleichaltrigen Mitpatienten.



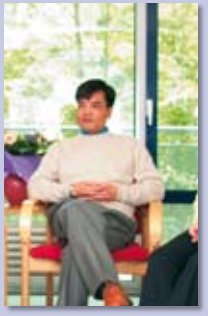
Während und am Ende der Behandlung beraten wir uns mit weiterbehandelnden Ärzten und sozialen Einrichtungen am Heimatort, um Ihre Entlassung und Nachsorge vorzubereiten. Unsere Sozialarbeiter unterstützen Sie bei den anstehenden Fragen.

Psychotherapie

Die Psychotherapie mit älteren Menschen findet heutzutage mehr und mehr Akzeptanz und bildet ein wichtiges Kernelement unseres Angebotes. Dabei stellt die regelmäßige Einzelpsychotherapie einen sicheren Rahmen dar, in dem der ältere Mensch sich leichter öffnen kann. Es entsteht so in der Regel eine tragfähige Beziehung, die eine sichere Basis bildet, um die vielfältigen Erfahrungen, auch aus dem stationären Alltag zu integrieren und umzusetzen.
Die Gruppenpsychotherapie ergänzt die Einzelbehandlung und bietet in einem geschützten Raum die Möglichkeit des Austausches und der gemeinsamen Erfahrung. Wir entscheiden dabei individuell, welches zusätzliche gruppentherapeutische Angebot in Frage kommt.







Das angeleitete Gesundheitstraining ist ein Gruppenangebot, in dem neue Wege einer aktiven Lebensgestaltung gefunden werden können. Mit Hilfe von Phantasiereisen werden die Selbstheilungskräfte von Körper und Seele gestärkt. Verbunden damit ist der Informationsaustausch über gesundheitsbezogene Themen, die viele ältere Menschen betreffen.

Integrative Bewegungs- und Tanztherapie



In der Integrativen Bewegungstherapie kann der Zugang zu Stimmungen, Bildern, Gedanken und Erinnerungen, die mit altersbezogenen Themen in Zusammenhang stehen, gefunden werden. Die dabei erfahrene Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft fördert ein Gefühl von Geborgenheit und sozialer Unterstützung.

In der Tanztherapie finden Sie über Bewegung und Tanz zur Musik zu neuen Erlebnis- und Ausdrucksmöglichkeiten. Verschiedene Tanzformen und Improvisationen fördern Vitalität, Spannkraft und Beweglichkeit. Der ganze Mensch wird angeregt.





Gymnastik





Regelmäßige Gymnastik aktiviert, bringt in Bewegung, hilft neue Balance finden, Müdigkeit abschütteln, das Rückgrat stärken und wieder wendiger werden. Mit Rücksicht auf Ihr Alter und Ihre Gesundheit helfen Ihnen unsere Therapeuten beim Aufbau Ihrer Kondition und Beweglichkeit.

Physiotherapie



Durch eine Fülle von Maßnahmen und Behandlungen lassen sich z. B. Gehbehinderungen verringern, Schwindel oder Schmerzen lindern, damit Sie wieder mobil werden und ein positives Körpergefühl entwickeln. Mögliche Anwendungen sind: Krankengymnastik, Muskelaufbautraining, Massagen, Bestrahlungen, Lymphdrainage, Fango, medizinische Bäder u.v.m.

Konzentrations- und Gedächtnistraining

Die geistige Spannkraft und Gedächtnisleistung können im Alter nachlassen. Der positive Effekt eines regelmäßigen Trainings ist wissenschaftlich erwiesen. Wir bieten Ihnen deshalb verschiedene spielerische Möglichkeiten wie Gedächtnistraining in der Gruppe und ein erprobtes altersgerechtes Computerprogramm zur Aktivierung Ihrer Fähigkeiten. Im Rahmen von Kursen ist es auch möglich Neues in der Anwendung elektronischer Medien zu lernen.

Bildung

In unserer Klinik finden regelmäßig Vorträge zu gesundheitsbezogenen Themen statt, in denen Sie sich informieren und weiterbilden können.

In der Bibliothek finden Sie Fach- und Unterhaltungsliteratur mit einem angeschlossenen ruhigen und hellen Leseraum.



Entspannung



Durch die Atemtherapie, die progressive Muskelentspannung oder die Eutonie lernen Sie einfache Wege in eine tiefe Entspannung hinein.

Ergotherapie und Kreativwerkstatt



Die Ergotherapie umfasst verschiedene therapeutische Behandlungsformen. Ziel ist es, die Selbsterfahrung allein und in der Gruppe durch kreative Gestaltungen und handwerkliches Arbeiten zu fördern. Der Umgang mit Farben oder das Arbeiten mit Ton können neue Zugänge zu Wünschen, Bedürfnissen und Phantasien auch für die Zukunft eröffnen.





Im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung sind kreative Tätigkeiten eine Form der bewussten Entspannung.

Neben den Therapien haben Sie auch in Ihrer Freizeit Gelegenheit zu entdecken, was Ihnen Freude macht und können sich dabei gegenseitig Unterstützung, Anregung und Bestätigung geben.

Ernährung

Täglich steht Ihnen ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Buffet zur Verfügung. Auf Ihre spezielle Kostform stellt sich unsere Küche flexibel ein. Bei Fragen zu Ernährung und Diät beraten unsere Diätassistentinnen Sie individuell und halten regelmäßig Vorträge.



In der modernen Lehrküche können Sie selbst mit Anleitung bekömmliche und leckere Gerichte zubereiten und probieren.

Beratung

Wenn Sie Fragen zu Unterstützungsangeboten an Ihrem Heimatort, zu rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten haben, stehen Ihnen die Sozialarbeiter der Klinik in individuellen Beratungsgesprächen und Informationsgruppen zur Verfügung.

Seelsorge

Bei religiösen Anliegen bieten Ihnen die Krankenhaus-Seelsorger unterstützende Gespräche an.

Bewahrendes und anregendes Umfeld

Die Klinik am Hainberg besteht seit über 25 Jahren und ist eine der ältesten psychosomatischen Rehabilitationskliniken Deutschlands.

Der Funktionsbereich für Psychosomatik und Psychotherapie im höheren Lebensalter gliedert sich in zwei Wohnbereiche. Jeder Wohnbereich verfügt über 12 Patientenzimmer und einen gemeinsamen Aufenthaltsraum mit Teeküche.

Durch dieses Arrangement wird das soziale Miteinander gefördert und die Kontaktaufnahme für alle Patienten erleichtert. Die komfortabel und modern eingerichteten Einzelzimmer mit Balkon, Dusche/WC, Telefon und Radio sind altengerecht ausgestattet und bieten einen ausreichenden Rückzugsraum, wenn Sie einmal allein sein möchten.







Einsam soll sich jedoch in unserem Hause niemand fühlen. Cafeteria, Speisesaal, Foyer und Garten sind beliebte Treffpunkte in den Pausen oder am Abend.





Die historische Bad Hersfelder Innenstadt, der Kurpark und ein weitläufiges Waldgebiet warten ebenfalls darauf entdeckt zu werden.



An wen richtet sich das Angebot?

... an ältere Menschen mit:

- Umstellungs- und Anpassungsschwierigkeiten bei einschneidenden Lebensveränderungen und im Umgang mit körperlichen Erkrankungen
- Erschöpfungszuständen
- depressiven Störungen
- Angsterkrankungen
- funktionellen Störungen der Organsysteme
- beginnenden Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen

Sollten Sie nicht sicher sein, ob Sie mit Ihren Beschwerden zu uns kommen können, so rufen Sie uns bitte an. Wir beraten Sie.

Gerne nehmen wir Sie auch zusammen mit Ihrem Partner bei uns auf.



Wie kommen Sie zu uns?

Der Antrag auf medizinische Rehabilitation wird von Ihnen beim zuständigen Kostenträger gestellt und durch eine Verordnung des behandelnden Haus- oder Facharztes unterstützt.

Nach Erhalt einer Kostenzusage nehmen wir telefonisch mit Ihnen Kontakt auf. Falls möglich, laden wir Sie zu einem persönlichen Vorgespräch ein.

Wer trägt die Kosten?

Die Behandlungskosten können von allen Trägern wie Krankenkassen, Privat- und Rentenversicherungen sowie der Beihilfe übernommen werden.

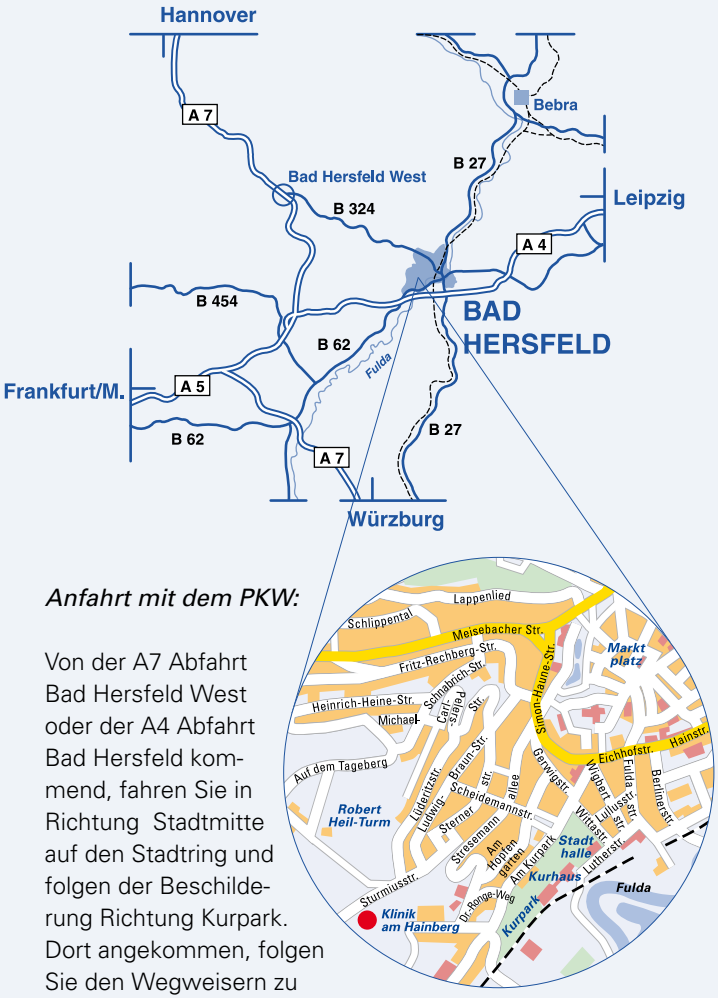
Bei älteren Patienten wird in der Regel ein Antrag auf Kostenübernahme bei einer Krankenkasse nach § 40 SGB V gestellt werden. Hierzu ist eine medizinische Begründung erforderlich, aus der die Notwendigkeit einer stationären Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahme hervorgeht.

Weiterhin besteht die Möglichkeit, über die Unfallkassen, als Beihilfeberechtigter oder Selbstzahler eine Rehabilitationsmaßnahme in unserer Klinik durchzuführen.

Falls gewünscht, wird beim Aufnahmeverfahren entsprechende Hilfe angeboten.

Und so finden Sie uns!

Die An- und Abreise kann im PKW oder im Zug erfolgen. Bad Hersfeld ist verkehrsgünstig an Autobahnen und ICE-Strecken angebunden. Bei Bedarf und in Absprache kann z. B. bei Gehbehinderungen ein Abhol- und Bringdienst in Anspruch genommen werden.



Anfahrt mit dem PKW:

Von der A7 Abfahrt Bad Hersfeld West oder der A4 Abfahrt Bad Hersfeld kommend, fahren Sie in Richtung Stadtmitte auf den Stadtring und folgen der Beschilderung Richtung Kurpark. Dort angekommen, folgen Sie den Wegweisern zu unserem Haus.

Anfahrt mit der Bahn: ICE-Haltestelle Bad Hersfeld

Kontakt

Ärztlicher Direktor
Joachim Lindner, Chefarzt
Facharzt für Psychotherapeutische Medizin
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
J.Lindner@Klinik-am-Hainberg.de

Funktionsbereichsleiterin
Bettina Gehle, Oberärztin
Fachärztin für Innere Medizin
Psychotherapie
B.Gehle@Klinik-am-Hainberg.de

Projektmanager und Supervisor
Dr. phil. Dipl.-Psych. Meinolf Peters
Psychologischer Psychotherapeut
Psychoanalytiker
Meinolf.Peters@t-online.de

Sekretariat und Anmeldung
Petra Schade
Telefon 0 66 21 / 173 - 252
Telefax 0 66 21 / 173 - 140
P.Schade@Klinik-am-Hainberg.de

Ganzheitlich behandeln ...

... den Stein ins Rollen bringen!

KLINIK AM HAINBERG
Bad Hersfeld
Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie

Ludwig-Braun-Str. 32
36251 Bad Hersfeld

Telefon 06621/173-0
Telefax 06621/173-100

www.Klinik-am-Hainberg.de