



Ambulante, nachhaltige Reha-Erfolge (1/2)

Ärzte ExklusivAusgabe 01-02/2025 | Seite 88, 89 | 13. Februar 2025
Auflage: 48.550 | Reichweite: 140.795

pro mente OÖ

Ambulante, nachhaltige Reha-Erfolge

Die Ambulante Psychosoziale Rehabilitation (APR) Salzburg punktet laut Primaria Dr. Agnes Pohlhammer, ärztliche und kaufmännische Leiterin, insbesondere mit einem vorteilhaften Transfer der Therapieerfolge in den Alltag der Patienten.

► Europaweit leidet mittlerweile jeder dritte Mensch an einer psychischen Erkrankung, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Gesellschaftsschicht. Zu den häufigsten Diagnosen gehören Angststörungen und Depressionen – in Österreich und Deutschland ist rund jede vierte Person davon betroffen. Für einen Anstieg der Zahl psychischer

Erkrankungen insgesamt gibt es vorerst jedoch keine validen Daten. „Was aber jedenfalls gestiegen ist, ist das Bewusstsein dafür“, räumt Prim. Dr. Agnes Pohlhammer ein.

Wohnortnah und ambulant

Im Rahmen einer ambulanten, wohnortnahen psychosozialen Versorgung hilft die APR Salzburg

Betroffenen, zurück in ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben zu finden. Die APR Salzburg bietet seit 2014 ein besonders nachhaltiges Reha-Konzept im ambulanten Setting an. Ein zwanzigköpfiges, multiprofessionelles Team bietet Einzel- und Gruppentherapien für die Patienten. Das individuelle Behandlungskonzept wird unter fachärztlicher Führung in den Bereichen Psycho-, Ergo-, Physio- und Sporttherapie sowie soziale Arbeit, Pflege und Ernährungstherapie erstellt. Es eignet sich für Menschen mit psychischen Erkrankungen, die an Depressionen, Ängsten, Burnout, Somatisierungs- und Persönlichkeitsstörungen sowie Anpassungs- und posttraumatischen Belastungsstörungen leiden.

Ziel ist, dass Patienten aus eigener Kraft ihren gewohnten Platz in der Gesellschaft, in Familie und Beruf bewahren oder wieder einnehmen können.

Der Aufenthalt dauert in der Regel sechs Wochen. Die Patienten wohnen zu Hause, nutzen aber tagsüber das umfangreiche Therapieangebot. Hier ist auch einer der wichtigsten Benefits zu finden: „Die Patienten können im gewohnten Umfeld die Therapieergebnisse und Bewältigungsstrategien sofort umsetzen und erproben. Eventuell auftretende Schwierigkeiten können umgehend mit dem Behandlungsteam besprochen und modifiziert werden. Sie haben also parallel zu den Therapien Ergebnisse, mit denen sie weiterarbeiten und auf die sie aufbauen können.“

Nachgefragt bei ...

... Prim. Dr. Agnes Pohlhammer, Ärztliche und Kaufmännische Leiterin, APR – Ambulante Psychosoziale Rehabilitation Salzburg



Wie kann die APR Salzburg auf die Zeit nach der Reha vorbereiten?

Wir legen viel Wert auf die soziale Komponente und stabile, hilfreiche Netzwerke. Viele unserer Patienten sind noch nach Jahren in Kontakt miteinander. Mit zahlreichen psychosozialen und berufsrehabilitativen Einrichtungen pflegen wir enge Kooperationen vor Ort, wie der Arbeitsassistenten, dem Arbeitstrainingszentrum, psychosozialen Wohneinrichtungen, dem Gewaltschutzzentrum, der Suchthilfe, Angehörigenvereinen und vielen anderen. Während der Reha können bereits Erst- und Vorstellungsgespräche bei entsprechenden Institutionen organisiert oder auch absolviert werden, auch in Begleitung eines entsprechenden Therapeuten oder Sozialarbeiters sollte dies notwendig sein.

Die unkomplizierte und zeitnahe Einbindung von Angehörigen und die Möglichkeit zur engen Zusammenarbeit mit externen Behandlern, Zuweisern und niedergelassenen Therapeuten wird ebenfalls sehr geschätzt. Eine weitere Besonderheit in der APR Salzburg sind unsere drei Behandlungsschwerpunkte: Depression und Burnout, psychosomatische Leiden und Angsterkrankungen, Traumafolgestörungen und Persönlichkeitsstörungen. Dadurch können wir noch individueller auf die Bedürfnisse des Einzelnen eingehen.

Wie viele Patienten betreut die APR Salzburg und mit welchen Diagnosen?

In den vergangenen zehn Jahren hat die APR Salzburg 2.700 Patienten in Phase 2 und 580 Patienten in Phase 3 betreut. Das Verhältnis von Frauen zu Männern liegt bei etwa 60:40. Mehr als die Hälfte der Patienten sind 40 bis 60 Jahre alt, doch der Anteil jüngerer Patienten steigt zusehends. Viele Patienten werden oftmals mit eher unspezifischen Diagnosen zugewiesen. Während der Reha zeigen sich aber meist valide psychische Erkrankungen, wie Angststörungen, Depressionen, psychosomatische Erkrankungen oder Persönlichkeitsstörungen. Die Auswertung der durchgeführten Patienten-Fragebögen ergab am Ende der Reha eine signifikante Verbesserung in der Symptombelastung, in der sozialen Interaktion, sozialen Kompetenz und Kommunikationsfähigkeit, sowie in der kognitiven Leistungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft der APR Salzburg?

Ich wünsche mir mehr Wahrnehmung des Angebotes, weil die ambulante Reha durch den Alltagsbezug, die Strukturierung des Tagesablaufs, die unmittelbare Einbeziehung des Umfeldes und durch die zahlreichen Übungsmöglichkeiten zu guten Erfolgen führt. Deshalb sollte das Angebot der ambulanten psychosozialen Reha ausgeweitet werden.



Ambulante, nachhaltige Reha-Erfolge (2/2)

Ärzte ExklusivAusgabe 01-02/2025 | Seite 88, 89 | 13. Februar 2025
Auflage: 48.550 | Reichweite: 140.795

pro mente OÖ

Das betrifft Verhaltensänderungen genauso wie Kommunikations- oder Stressbewältigungsstrategien. Umgekehrt kann in den Therapien auf alltägliche Belastungsfaktoren unmittelbar reagiert werden“, erklärt Pohlhammer.

Ambulant oder stationär?

Die zeitnahe Möglichkeit zu reflektieren, bezeichnet die ärztliche Leiterin als besonders großen Vorteil der ambulanten Rehabilitation. Die Therapieangebote sind bei stationärer und ambulanter Reha ähnlich und dauern auch gleich lang. Phase-3-Reha ist hingegen berufsbegleitend und nur ambulant konzipiert. Sie soll in Form von wöchentlichen Gruppen- und Einzeltherapien für eine weitere Stabilisierung sorgen und den beruflichen Wiedereinstieg erleichtern.

„Persönliche Abgrenzung, nein

sagen zu lernen, eine Balance zwischen Aktivität und Entspannung, die Bewältigung von Konflikten – für all diese Aspekte lernen die Patienten Strategien und können sie sofort in ihren Alltag transferieren. Der tägliche Ablauf von Therapien gibt ihnen zusätzlich Struktur, sodass sie ein Gefühl für den Alltag bekommen. Darüber hinaus wird das Gefühl der Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung gesteigert“, sagt Pohlhammer. Außerdem könnten viele Patienten aus persönlichen Gründen keine stationäre Reha absolvieren, etwa weil sie Betreuungspflichten oder ein Haustier haben. Mit einer ambulanten Reha können sie den persönlichen Alltag beibehalten, ihren familiären, sozialen und beruflichen Verpflichtungen nachkommen und gleichzeitig von den Therapien profitieren. Auch Angehörige werden

in der APR Salzburg bewusst in den Therapieprozess eingebunden.

„Für manche Patienten ist die ambulante Reha anfangs herausfordernd. Alles in allem sind die Reaktionen der Patienten aber sehr positiv, denn sie merken selbst, dass der Benefit am Ende hoch ist. Zudem kommt die Universalität des Leidens zum Tragen: Die Patienten fühlen sich nicht allein, sie sind in einem Miteinander und finden gemeinsam Wege, um mit ihren Problemen umzugehen“, ergänzt die Primaria.

Die Wartezeiten für einen ambulanten Therapieplatz sind kürzer als bei der stationären Reha. Zusätzliche Unterstützung wird durch die Vernetzung mit dem extramuralen Behandlungsteam und mit den zur Verfügung stehenden berufsrehabilitativen und psychosozialen Einrichtungen sichergestellt. bw ■