

Psychiatrische Rehabilitation verstehen

Psychische Erkrankungen treten selten plötzlich auf, sondern entwickeln sich über Wochen, Monate oder Jahre. Belastungen nehmen zu, der Alltag wird schwieriger, die Arbeitsfähigkeit gerät ins Wanken. Genau hier setzt die medizinisch-psychiatrische Rehabilitation an.

► Prim. Dr. Mag. Susanne Baumgartner ist ärztliche Leiterin des Sonnenpark Lans, einer Einrichtung von pro mente Reha für psychosoziale Gesundheit. Sie gibt Einblick in Ablauf, Ziele und Vorteile einer medizinisch-psychiatrischen Rehabilitation.

? Wer ist die Zielgruppe für Ihr Angebot im Sonnenpark Lans?

Medizinisch-psychiatrische Rehabilitation richtet sich grundsätzlich an Menschen mit psychischen Erkrankungen, die eine intensivere und strukturiertere Behandlung benötigen. Ziel ist es, dass sie ihren Alltag wieder besser bewältigen können, sowohl im sozialen als auch im beruflichen Bereich.

? Wann ist eine psychiatrische Reha indiziert?

Sie ist bei sehr unterschiedlichen Diagnosen geeignet, etwa bei Depressionen, Angst- und Panikstörungen, stressbedingten Erschöpfungszuständen, Traumafolgestörungen nach belastenden Erlebnissen, somatoformen Störungen oder auch bestimmten Persönlichkeitsstörungen. Wichtig ist aber immer die Frage, ob jemand rehafähig ist. Nicht geeignet ist eine Rehabilitation in akuten Krisensituationen, etwa bei akuter Suizidalität, Psychosen, Manien oder wenn jemand so instabil ist, dass ihn die vielen gruppentherapeutischen Angebote eher überfordern würden. Auch bei schwerwiegenden Suchtthemen muss vorher eine ent-



sprechende Entzugs- oder Entwöhnungsbehandlung erfolgen.

? Wann sollte man als Zuweiser an eine psychiatrische Rehabilitation denken?

Wenn Beschwerden schon länger bestehen oder wenn sich abzeichnet, dass eine psychische Belastung chronisch werden könnte. Gerade bei beginnenden chronischen psychosomatischen oder psychosozialen Belastungen erleben wir, dass ein frühes Reagieren sehr wirksam sein kann. Ein wichtiger Punkt ist auch die Arbeitsfähigkeit. Wenn jemand merkt, dass die Arbeit nur noch unter großer Anstrengung möglich ist, die Leistungsfähigkeit deutlich sinkt oder Krankenstände zunehmen, sollte man rechtzeitig

hinterfragen, was die Auslöser sein könnten. Hier kann ein Reha-Aufenthalt helfen, diese Zusammenhänge zu verstehen und neue Strategien zu entwickeln.

? Was unterscheidet die Reha von einer klassischen Psychotherapie?

Eine ambulante Psychotherapie findet häufig einmal pro Woche statt. In der Rehabilitation gibt es hingegen über sechs Wochen eine intensive Auseinandersetzung mit unterschiedlichen therapeutischen Angeboten: Einzelgespräche, Psychotherapie in Gruppen, Bewegung, Entspannung, Ergotherapie, Musiktherapie und weitere stabilisierende Elemente. Der Abstand vom Alltag ist für viele Menschen sehr hilfreich. Dazu kommt eine klare Tagesstruktur, die Stabilität gibt. Viele Patienten erleben auch den Kontakt mit anderen Betroffenen als sehr entlastend, wenn sie merken, dass sie mit dem eigenen Erleben nicht allein sind.

? Welche zentralen Ziele verfolgt die medizinisch-psychiatrische Rehabilitation?

Wir arbeiten mit konkreten Reha-Zielen, die wir zu Beginn gemeinsam erarbeiten. Diese können sehr unterschiedlich sein, wie etwa wieder arbeitsfähig werden, stärker am sozialen Leben teilnehmen, weniger Ängste erleben, besser mit Stress umgehen, eigene Grenzen wahrnehmen oder Frühwarnzeichen erkennen. Wichtig ist, dass die Ziele realistisch und konkret sind.



Prim. Dr. Mag. Susanne Baumgartner, ärztliche Leiterin des Sonnenpark Lans

Sie geben Orientierung – für die Betroffenen selbst, aber auch für das gesamte therapeutische Team.

? Wie werden Patienten therapeutisch begleitet?

Es gibt einerseits einen allgemeinen Behandlungsplan und andererseits individuelle therapeutische Schwerpunkte. Neben den Basisgruppen werden Patienten speziellen Indikationsgruppen zugewiesen. Wenn jemand etwa stark unter Angst leidet, kann eine Teilnahme in einer entsprechenden Gruppe sinnvoll sein. Bei Traumafolgestörungen kann es stärker um Ressourcen und Stabilisierung gehen. Bei Menschen mit emotional instabilen Anteilen kann Skills-Training hilfreich sein, um besser mit Impulsen umzugehen. Diese Indikationsgruppen werden von Mitarbeitern aus unterschiedlichen Berufsgruppen geleitet



DR. KARIN REITER-PRINZ, Geschäftsführerin pro mente Reha

„Ziel der Psy-Reha ist es, psychische Gesundheit nachhaltig zu stärken und Menschen auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben zu begleiten. Dabei setzen wir auf wissenschaftlich fundierte, bewährte und zugleich innovative Ansätze, um unsere Patientinnen und Patienten auch künftig auf höchstem fachlichen Niveau zu begleiten.“

– unter anderem von Psychotherapeuten, Ergotherapeuten, Musiktherapeuten oder Physiotherapeuten. Dadurch können wir unterschiedliche Zugänge nutzen. Manche Menschen sprechen besonders gut auf Musik an, andere auf kreatives Tun, Bewegung oder Gespräch. Wir versuchen, das therapeutische Medium passend zum Menschen und seinem Thema zu wählen.

? Welche Patienten profitieren von einer psychiatrischen Reha?

Menschen, die ausreichend stabil sind, um sich auf einen intensiven therapeutischen Prozess einzulas-

sen, und die eine eigene Motivation mitbringen. Rehafähigkeit bedeutet, dass man am sechswöchigen therapeutischen Prozess aktiv teilhaben kann. Nicht nur die Auseinandersetzung mit den eigenen Themen, sondern auch die Begegnung mit den Themen anderer Menschen ist hier vorgesehen. Der Patient sollte im Alltag grundsätzlich selbstständig sein, ausreichend belastbar und nicht in einer akuten Krise. Sehr wichtig ist auch die Bereitschaft, aktiv mitzuarbeiten. Wer nur aus formalen Gründen kommt und keine Veränderung zulassen möchte, kann nur begrenzt profitieren. rh ■

Ihr Partner im Bereich der medizinisch- psychiatrischen Rehabilitation

Ambulante Rehabilitation

APR Graz, APR Salzburg

Stationäre Rehabilitation

Bad Hall, Lans, Neusiedlersee, St. Veit

Vorsorge

mia - Miteinander Auszeit, Bad Hall



office@promente-reha.at
promente-reha.at

