



AUSBRENNEN - WIE FINDET MAN DEN WEG ZURÜCK INS LEBEN? DIE PSYCHOSOZIALE... (1/2)

Das österreichische Gesundheitswesen - ÖKZ | Seite 54, 55 | 18. März 2024
Auflage: 14.000 | Reichweite: 31.000

pro mente OÖ

54 REHA EXTRA

AUSBRENNEN – WIE FINDET MAN DEN WEG ZURÜCK INS LEBEN? DIE PSYCHOSOZIALE REHABILITATION HILFT



„Unsere Patient*innen lernen aus eigener Kraft, ihren privaten und beruflichen Alltag zu bewältigen und ihren Platz in der Gesellschaft wiederzufinden.“

Dr. Karin Reiter-Prinz,
Geschäftsführerin pro mente Reha GmbH

In unserer heutigen schnelllebigen Gesellschaft sind immer mehr Menschen von psychosozialen Erkrankungen betroffen. Das Burnout-Syndrom als eine ernstzunehmende psychische Erkrankung hat komplexe Ursachen. Burnout ist keine einfache Müdigkeitserscheinung, sondern ein Syndrom mit verschiedenen Beschwerden, das körperliche, emotionale und mentale Erschöpfung verursacht. Prim. Dr. Susanne Baumgartner, ärztliche Leiterin des Zentrums für psychosoziale Gesundheit, Sonnenpark Lans, betont dabei die Wichtigkeit einer ausführlichen Anamnese, um die Ursachen zu identifizieren und gezielt behandeln zu können.

Seit 2011 begleitet der Sonnenpark Lans, als einer von sieben Standorten der pro mente Reha, jährlich etwa 1000 Pa-

tient*innen mit psychosomatischen und psychiatrischen Krankheitsbildern auf ihrem Weg „zurück ins Leben“.

Die medizinisch-psychiatrische Rehabilitation im Sonnenpark Lans zielt darauf ab, die psychische Gesundheit zu verbessern und wiederherzustellen sowie Arbeitsfähigkeit zu ermöglichen. Psychotherapeutische, kreativ- und körpertherapeutische Angebote sind dabei entscheidend, um neue Strategien im Umgang mit sich selbst und anderen zu erlernen. „Die Betrachtung der Biographie ermöglicht ein Verständnis für hinderliche Verhaltensmuster oder belastende Schuldthemen. Das erstrebenswerte Ziel ist die Vermittlung neuer Erlebnisweisen, um Zuversicht zu fördern und auf brachliegende Ressourcen zuzugreifen“, erklärt Dr. Susanne Baumgartner.



Dr. Susanne Baumgartner,
ärztliche Leiterin des Zentrums für psychosoziale Gesundheit, Sonnenpark Lans

Fotos: © pro mente Reha



AUSBRENNEN - WIE FINDET MAN DEN WEG ZURÜCK INS LEBEN? DIE PSYCHOSOZIALE... (2/2)

Das österreichische Gesundheitswesen - ÖKZ | Seite 54, 55 | 18. März 2024
Auflage: 14.000 | Reichweite: 31.000

pro mente OÖ

Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit sowie Zuversicht, Mut und intrinsische Motivation ermöglichen Schritte in Richtung Reintegration in ein erfülltes Leben. Diese Aspekte werden in allen Therapieangeboten berücksichtigt, von der psychotherapeutischen Einzelbetreuung über Gruppenangebote bis hin zu informellen Schulungen und Übungsräumen.

„Wir legen den Fokus in der sechswöchigen Rehabilitation auf die Verbesserung der Psychopathologie, auf Stressreduktion und die Vermeidung zusätzlicher körperlicher Erkrankungen. Weitere wichtige Eckpunkte in der Rehabilitation sind eine Steigerung von Aktivität und Teilhabe, die Bewältigung sozialer Kontextfaktoren, eine Stärkung der beruflichen/sozialen Motivation, die Reflexion ungesunder Lebensstile und eine Planung nachfolgender ambulanter Unterstützungsstrukturen“, führt Dr. Baumgartner weiter aus.

Moderne psychiatrische Rehabilitation involviert Fachärzt*innen, Pflegefachpersonal, Psychotherapeut*innen, Ergotherapeut*innen, Musiktherapeut*innen,

Kunsttherapeut*innen, Tanztherapeut*innen, Klinische und Gesundheitspsycholog*innen, Physiotherapeut*innen, Sportwissenschaftler*innen, Diätolog*innen und Sozialarbeiter*innen. Diese interdisziplinäre Zusammenarbeit zielt darauf ab, das subjektive Stresserleben zu reduzieren und die Gesundheit ganzheitlich zu fördern. Dies stellt in allen Einrichtungen der **pro mente Reha** ein unerlässliches Erfolgskriterium dar.

Die Integration von Meditation als zusätzliche Methode zur Stressreduktion wird auch im **Sonnenpark Lans** betont. Die Meditation, als Konzentrationsübung, kann zu einer inneren, selbstberuhigenden Haltung führen und negative Gedankenkreise durchbrechen. Durch das Erlernen eines neuen Umgangs mit stressauslösenden Gedanken wird die Angst und das Stresserleben verringert.

Sechswöchige Rehabilitationsaufenthalte reichen möglicherweise nicht aus, um chronische psychiatrische Erkrankungen zu heilen, aber sie können deutliche Verbesserungen ermöglichen und

den Weg zu weiterführenden Genesungsprozessen weisen. Die regelmäßige Inanspruchnahme ambulanter, alltagsnaher Therapien wird nach dem Reha-Aufenthalt empfohlen, um die gesetzten Impulse aufzugreifen, zu vertiefen und nachhaltig zu festigen.

Erst seit kürzerer Zeit aufgetretene psychische Beschwerden lassen sich oft in einer kürzeren Zeitspanne erfolgreich behandeln. „Deshalb ist es wichtig, erste Anzeichen frühzeitig zu erkennen: Nehmen die Belastungen überhand, können Expert*innen dabei helfen, die Lebensqualität wieder gezielt zu verbessern“, betont Dr. Baumgartner.

Kontakt

pro mente Reha GmbH
Lonstorferplatz 1, 4020 Linz
0732 6996 0
promente-reha.at
office@promente-reha.at

pro mente reha

Erregungliche Einschaltung