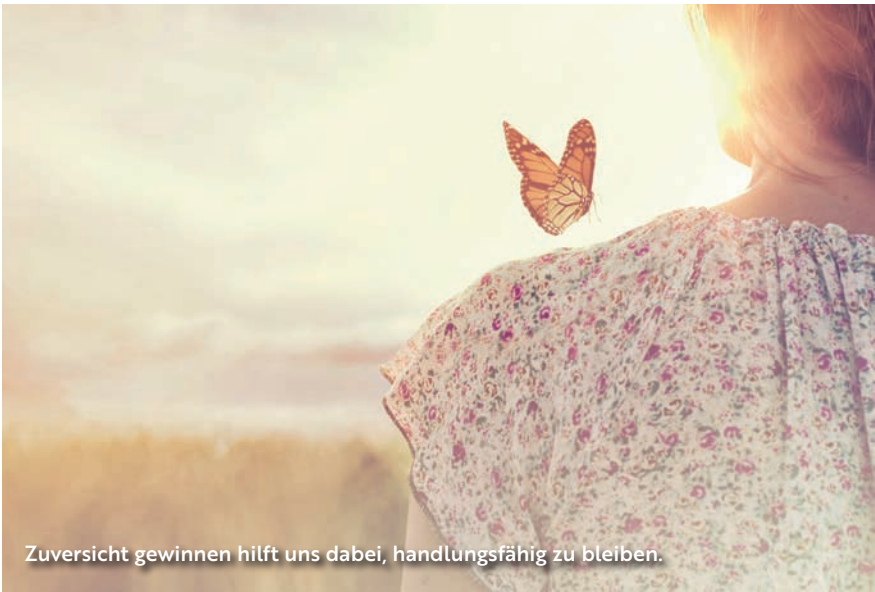




Zuversicht gewinnen hilft uns dabei, handlungsfähig zu bleiben.

Der Weg zur Zuversicht

Das Team um Prim. Dr. Paul Kaufmann, ärztlicher Direktor pro mente Reha, ärztlicher und therapeutischer Leiter im Sonnenpark Neusiedlersee, einer Einrichtung der pro mente Reha für psychosoziale Gesundheit, unterstützt Menschen mit psychischen Belastungen, wieder neuen Lebensmut zu finden.

Es ist heute nicht einfach, zuversichtlich zu sein...

...doch Zuversicht ist der Motor zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen! Zuversicht hilft uns, die Kraft zu entwickeln, Neues zu wagen. Die Zuversicht (wieder) zu finden und zu entwickeln, ist eine der Hauptaufgaben unserer Rehabilitationskliniken.

Warum suchen Menschen Ihre Hilfe?

Unsere Patientinnen und Patienten haben den Eindruck, das Leben und seine Herausforderungen wären zu viel für sie. Wir alle leisten eine Menge Arbeit. In unserem Beruf, in unseren Familien. „Care-Arbeit“ ist



Dr. Paul Kaufmann: „Resilienz ist die Fähigkeit, mit schwierigen Situationen so umzugehen, dass man nicht daran zerbricht, sondern vielleicht sogar daran wächst.“

vor allem im mittleren Lebensabschnitt ein wichtiger Aspekt. Kinder und pflegebedürftige Angehörigen benötigen unsere Zuwendung. Dies kann für viele Menschen, besonders für Frauen, die noch immer einen großen Anteil dieser Arbeiten verrichten, zu Überlastung führen.

Wie können Sie konkret unterstützen?

Es geht einerseits um eine reale Entlastung bzw. Reduktion der Belastung und um eine Reduktion unseres Leistungsanspruchs. Oft ist es hilfreich und auch notwendig, Einstellungen und Erwartungshaltungen zu ändern. Es ist lebenswichtig, dass wir Menschen sorgsam mit uns selbst umgehen. Das müssen manche Menschen erst lernen. Wir haben oft den Eindruck, dass unsere Patientinnen und Patienten nicht nur unter der eigentlichen Belastung leiden, sondern viel mehr unter den

Erwartungshaltungen an sich selbst. Sie wollen trotz schwieriger Lebensumstände sehr gut, perfekt sein. Das schafft man aber in der Regel nicht, und das führt zu Schuldgefühlen und Unglücklichsein. An dieser Stelle sage ich oft provokant: Freuen Sie sich doch darüber, mittelmäßig zu sein. Das ist großartig! Und freuen Sie sich auch darüber, wenn Sie hin und wieder besser sind.

Stichwort Resilienz: Was ist das und wie können wir sie nutzen?

Resilienz ist die Fähigkeit, mit schwierigen Situationen so umzugehen, dass man nicht daran zerbricht, sondern vielleicht sogar daran wächst. Resiliente Menschen sind nicht unverwundbar – sie spüren ebenfalls Schmerz, Angst oder Enttäuschung –, aber sie schaffen es besser, mit Belastungen umzugehen und neue Kraft zu entwickeln. Die gute Nachricht: Resilienz ist nicht angeboren, sondern kann erlernt und trainiert werden – wie ein Muskel. In unseren Reha-Einrichtungen legen wir während der sechs Wochen dauernden Rehabilitation unter anderem einen Fokus auf das Lernen und Trainieren dieser Fähigkeit. Darüber hinaus entwickeln wir gemeinsam Strategien, um die Aufgaben des Lebens besser bewältigen zu können und später im Alltag nicht wieder in belastende Muster und somit in die gleiche Problemspirale zu geraten.

Hier kommt ebenfalls die Zuversicht zum Tragen. Wenn wir den Blick auf das Gelingende richten, stärken wir bewusst eine innere Haltung, die nicht von Mangel oder Scheitern ausgeht, sondern von dem, was bereits funktioniert und trägt. Gerade diese Ausrichtung auf das Gelingende fördert Zuversicht. Sie hilft uns, handlungsfähig zu bleiben und Vertrauen in die eigene Gestaltungskraft zu bewahren, auch unter schwierigen Bedingungen. ■

Psychisch gesund – ein Leben lang

Eine gute psychosoziale Versorgung verbessert das Leben von Menschen in jedem Alter. pro mente Reha bietet seit mehr als 20 Jahren moderne Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen.

Psychische Erkrankungen können jede und jeden treffen – völlig unabhängig von Generation, Geschlecht oder Gesellschaftsschicht. Europaweit betrachtet leidet mittlerweile jeder dritte Mensch an einer psychischen Erkrankung. Angststörungen und Depressionen zählen dabei zu den häufigsten Diagnosen. In Österreich und Deutschland ist rund jede vierte Person betroffen. Vor allem in einer Zeit vielschichtiger Krisen rückt demnach die Bedeutung von psychischer Gesundheit und Widerstandskraft verstärkt in das Rampenlicht der Öffentlichkeit.

„Speziell in herausfordernden Lebenslagen, wie in der aktuellen Phase massiver Umbrüche, sehen

wir, dass immer mehr Menschen mit psychischen Erkrankungen konfrontiert sind. Viele können mit den rasanten Entwicklungen der Arbeitswelt nicht mehr Schritt halten, die globalen Rahmenbedingungen verunsichern zusätzlich. Die Angebote der pro mente Reha im Bereich der medizinisch-psychiatrischen Rehabilitation eröffnen daher sowohl neue persönliche als auch berufliche Perspektiven“, betont Dr. Karin Reiter-Prinz, Geschäftsführerin der pro mente Reha GmbH.

Mit dem erfolgreichen Betrieb der sieben Standorte in Österreich schließt pro mente Reha somit nicht nur eine wichtige Lücke im Versorgungssystem für Menschen mit



Dr. Karin Reiter-Prinz

psychischen Erkrankungen, sondern hat auch den ambulanten Bereich und Präventionsangebote für Familien bei psychischen Erkrankungen, wie mia – Miteinander Auszeit in Bad Hall/OÖ wesentlich weiterentwickelt.

Kontakt

pro mente Reha GmbH
Lonstorferplatz 1
4020 Linz
promente-reha.at
office@promente-reha.at

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

Fotos: istockphoto.com/fcscafeine, pro mente/Maria Hollunder