

# Wegweiser in die Behandlung

Die Behandlung in der AHG Klinik Waren kann nur erfolgen, wenn die Kosten von der Rentenversicherung, der Krankenkasse oder einem anderen Kostenträger übernommen werden oder der Patient die Behandlung selbst bezahlt.

Der Gesetzgeber hat die Voraussetzungen geschaffen, dass Menschen, die unter den hier beschriebenen Symptomen leiden, so früh wie möglich Hilfe erhalten können.

Der folgende Wegweiser soll Ihnen bei der Antragstellung helfen:

## 1. Gehen Sie zu Ihrem Arzt

Besprechen Sie mit Ihrem Haus- oder Facharzt die Möglichkeiten einer stationären Behandlung.

## 2. Stellen Sie einen Antrag auf Kostenübernahme

In der Regel muss der Antrag bei der zuständigen Rentenversicherung gestellt werden. Rentner, Hausfrauen und Selbstständige stellen den Antrag bei ihrer Krankenversicherung, Beamte bei der zuständigen Beihilfe und/oder der privaten Krankenkasse. Falls die Erkrankung berufsbedingt ist, kann auch die Berufsgenossenschaft die Kosten übernehmen.

Bringen Sie in Erfahrung, wer für Sie zuständig ist. Gehen Sie am besten persönlich zu Ihrem Kostenträger und nutzen Sie die Beratungsmöglichkeiten.

Sie erhalten beim Kostenträger auch ein Formular für den Arzt, in dem er den Befundbericht eintragen muss. Geben Sie die ausgefüllten Formulare zusammen mit dem Befundbericht des Arztes bei Ihrem Kostenträger ab.

## 3. Wählen Sie Ihre Wunschklinik

Im Antrag auf Kostenübernahme können Sie die Klinik, in der Sie behandelt werden möchten, angeben. Die AHG Klinik Waren hat Verträge mit zahlreichen Kostenträgern geschlossen, sodass eine Behandlung in der AHG Klinik Waren in den meisten Fällen möglich ist.

## 4. Informieren Sie sich über den Therapiebeginn

Wenn Ihr Antrag bewilligt wurde, können Sie sich bei der AHG Klinik Waren über den möglichen Aufnahmetermin informieren. Wenn die Kostenerstattung durch eine Beihilfe oder eine private Krankenversicherung erfolgen soll, ist eine vorherige Absprache des Aufnahmetermins erforderlich.

Für Fragen steht Ihnen unser Aufnahmesekretariat gern zur Verfügung:  
fon 03991-635 406  
und  
fon 03991-635 410



AHG Klinik Waren  
Psychosomatisches Behandlungszentrum an der Müritz

Am Kurpark 1  
17192 Waren (Müritz)  
fon: 03991-635 400  
fax: 03991-635 404  
waren@ahg.de  
www.median-kliniken.de/Waren

# Behandlungsaangebote



MEDIAN

## Hilfe bei chronischer Erschöpfung

Stationäre Behandlung von Burnout und anderen Erschöpfungszuständen in der AHG Klinik Waren



AHG Klinik Waren  
Psychosomatisches Behandlungszentrum an der Müritz

# Wenn nichts mehr geht

In der Berufswelt hat die körperliche Belastung wegen des Einsatzes von Maschinen stark abgenommen. Gleichzeitig ist aber die geistige und psychische Beanspruchung gestiegen. Monotone und einseitige, aber auch komplexe und transparente Aufgaben unter hohem Zeitdruck erzeugen Stress und überfordern die Psyche des Menschen.

Ständig wird von uns Flexibilität, Mobilität und hohe Konzentration gefordert. Dabei können wir unsere Arbeitsprozesse immer weniger selbst kontrollieren und bestimmen. Pausen und Erholungsphasen kommen zu kurz. Viele Menschen können auch abends und in der Freizeit nicht mehr abschalten, setzen sich selbst ständig unter Druck und wollen Bestleistungen erbringen.

Der Körper macht das nicht unbegrenzt mit. Irgendwann geht nichts mehr. Burnout. Alle Kraftreserven des Körpers sind aufgebraucht. Man ist ohne Antrieb, unkonzentriert, ausgebrannt, arbeitsunfähig.

## Ermüdung ist keine Erschöpfung

Erschöpfung ist nicht dasselbe wie Ermüdung. Müdigkeit ist Teil unseres natürlichen Tagesrhythmus. Sie wird durch Ruhe, Erholung und Schlaf wieder ausgeglichen. Erschöpfung ist jedoch der Verlust unserer geistigen und körperlichen Energiereserven. Sie kann durch Pausen und Erholung von normaler Dauer nicht mehr ausgeglichen werden.

## Weitere Symptome

Zur Erschöpfung kommen oft Kopfschmerzen, Gliederschmerzen sowie Herz- und Kreislaufstörungen oder Magen- und Darmbeschwerden hinzu. Die Konzentrationsfähigkeit, das Gedächtnis und die Aufmerksamkeit lassen nach. Erschöpfungszustände werden deshalb häufig auch

mit Depressionen gleichgesetzt. Sie können aber mit Ärger und Angst ebenso einhergehen wie mit gedrückter Stimmung und Traurigkeit und treten oft auch ohne Stimmungsveränderung auf.

## Neurasthenie, chronisches Erschöpfungssyndrom und Burnout-Syndrom

Bei der chronischen Erschöpfung handelt es sich um eine seelische Störung, die manchmal auch als Neurasthenie bezeichnet wird. Der Begriff Burnout-Syndrom beschreibt Erschöpfungszustände vor allem von Menschen in sozialen Berufen oder aus der Dienstleistungsbranche. Die Arbeit ist für diese Patienten sehr wichtig im Leben. Sie streben nach Perfektion, verausgaben sich förmlich, neigen bei Misserfolgen zu Resignation und finden in ihrem privaten und beruflichen Umfeld wenig Unterstützung.

# Behandlung chronischer Erschöpfungszustände

Wie bei vielen psychosomatischen Störungen steht die Vermittlung von Information anfangs im Mittelpunkt der Behandlung. Je besser der Patient über die biologischen Abläufe in seinem Körper, die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist sowie über krankmachende Verhaltens- und Denkmuster informiert ist, umso besser ist er in der Lage, sich selbst zu verstehen und seine Reaktionen zu beeinflussen.

Durch eine systematische Beobachtung des eigenen Verhaltens zum Beispiel mit Hilfe von Protokollen lernen die Patienten ungünstige Reaktionen zu erkennen und zu vermeiden. Parallel werden Normen, Lebensregeln und die Selbstbeurteilung hinterfragt und positiv verändert.

Da Erschöpfungszustände fast immer mit hoher seelischer und körperlicher Anspannung verbunden sind, ist der gesunde Rhythmus aus Anspannung und Entspannung ein weiteres wichtiges Thema. Es werden einerseits Entspannungsmethoden erlernt, andererseits wird der Körper in der Sporttherapie trainiert.

Bei sehr ausgeprägter seelischer Erschöpfung und einem überwiegend körperlichen Verständnis der Störung hat es sich bewährt, die Aktivität in kleinen systematischen Schritten kontrolliert wieder aufzubauen und die Belastung anfangs zu begrenzen, damit nicht nach Überforderung falsches Schonverhalten auftritt. Wichtig in der Behandlung ist uns auch die (Wieder-) Entdeckung bereits vorhandener eigener Stärken und Kraftquellen („Ressourcen“) und die Stärkung der Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen („Resilienz“).

## Weitere Therapiebausteine:

- Genusstraining
- Kommunikationstraining
- Training sozialer Kompetenz

## Persönliche Betreuung

In der AHG Klinik Waren hat jeder Patient einen Bezugstherapeuten, mit dem er die einzeltherapeutischen Gespräche führt und den Behandlungsverlauf plant.

Nicht immer kann die Behandlung im Rahmen des stationären Aufenthalts abgeschlossen werden. Die Ärzte und Therapeuten der AHG Klinik Waren beraten die Patienten deshalb intensiv zu Fragen der Nachsorge und der ambulanten Weiterbehandlung.

Wenn Sie Fragen zur Behandlung haben, wenden Sie sich gern an unseren Chefarzt:

→ Sebastian Sommerfeld (fon 03991-635 420)