

Im Mittelpunkt: der ganze Mensch in seiner Einheit von Körper und Seele

Wir vertreten ein integratives psychotherapeutisch-psychosomatisches Konzept unter Einbeziehung tiefenpsychologisch fundierter, verhaltenstherapeutischer und körperorientierter Verfahren.

Der Mensch verarbeitet alle Erfahrungen seines Lebens in einem fortwährenden Entwicklungs- und Anpassungsprozess. Ernste Störungen dieses Prozesses zeigen sich sowohl in psychischen als auch in körperlichen Symptomen. Dieses Krankheitsverständnis ist die Basis unserer Arbeit mit unseren Patienten. Von der Einheit von Körper und Seele ausgehend, bilden z. B. Sport- und Bewegungsgruppen und Körpergruppen bei uns einen wichtigen Therapiebestandteil. Den Kern unseres Therapieangebotes stellt die Gruppentherapie dar. Sie bietet in besonderer Weise Möglichkeiten der Klärung und Selbstfindung, um Veränderungsprozesse im Sinne von Wohlbefinden und Heilung einleiten zu können. Begleitend werden psychotherapeutische Einzelgespräche geführt.

Wir haben uns zur Aufgabe gemacht, unseren Patienten dabei behilflich zu sein, ihre eigenen Vorstellungen von einem gesunden und erfüllten Leben zu realisieren. Wesentliches Ziel der Therapie ist es, dass unsere Patienten ihr eigenes Ich anerkennen und erlernen, die Signale des eigenen Körpers und der Psyche zu verstehen. Wichtig ist auch, dass jeder Patient zu entspannen lernt, um in der Lage zu sein, die eigene Kraft sinnvoll einzusetzen.



Ärztliche Leitung

Dr. med. Kerstin Birke

Ärztliche Direktorin und Cheffärztin der Abteilung Psychosomatik

Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie – Sozialmedizin –

Telefon +49 38203 44-606

Telefax +49 38203 44-607

kerstin.birke@median-kliniken.de



MEDIAN Klinik Heiligendamm

Zum Strand 1 · 18209 Heiligendamm

Telefon +49 38203 44-0 · Telefax +49 38203 44-999

kontakt.heiligendamm@median-kliniken.de

www.median-kliniken.de



MEDIAN Klinik Heiligendamm Heilung für die Seele Patienteninformation der Abteilung Psychosomatik

Willkommen in der MEDIAN Klinik Heiligendamm

Rehabilitationsklinik für Atemwegserkrankungen,
Allergien und Psychosomatik
Akutklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Aus gutem Grund wurde am Standort Heiligendamm vor über 200 Jahren das erste deutsche Seebad gegründet und als „Weiße Stadt am Meer“ berühmt. Unsere besondere geografische Lage mit den heilklimatischen Faktoren des Meeres bietet ideale Voraussetzungen für eine erfolgreiche Behandlung vieler Erkrankungen.

Psychosomatische Erkrankungen sind meist langwierig und quälend. Deshalb wollen wir erreichen, dass es Ihnen wieder besser geht. Unser Team verfügt über viele therapeutische Möglichkeiten, Ihnen aus dem Leidensweg herauszuhelfen. Haben Sie Mut!

Sie werden erleben, dass Heiligendamm eine besondere Ausstrahlung hat, die Ihnen dabei behilflich ist, sich besser zu fühlen. Nach den Therapien am Strand, auf dem Deich oder im Wald spazieren gehen, dem Plätschern der Wellen oder dem Tosen der Brandung lauschen, den Möwen zuschauen, in Ruhe ein Buch lesen in unserem *Café MEDIAN* mit schöner Außenterrasse – das tut Körper und Seele gut.

Alles Gute für Sie, bis bald!

Das Team der psychosomatischen Abteilung der
MEDIAN Klinik Heiligendamm

Das Leben leben

Das können wir für Sie tun

Die Schwerpunkte unseres Leistungsangebotes sind:

- Affektive Störungen, insbesondere depressive Episoden, depressive Erschöpfungszustände und Burnout
- Angsterkrankungen wie generalisierte Angststörung, Agoraphobie, Panikstörung, soziale Phobie, hypochondrische Störungen
- Zwangsstörungen (nach Rücksprache)
- Belastungsstörungen, z. B. Anpassungsstörungen nach belastenden Lebensereignissen (schwere Trauerreaktion, unbewältigte Arbeitsplatzkonflikte), posttraumatische Belastungsstörung (Typ I-Traumata)
- Somatoforme und psychosomatische Störungen wie somatoforme Schmerzstörungen, andere chronische Schmerzsyndrome, psychische Faktoren bei Magen- und Darmerkrankungen und Asthma bronchiale, Migräne, funktionelle Schlafstörungen
- Persönlichkeitsstörungen

Aus den diagnostischen Möglichkeiten

- Klinische Erstuntersuchung
- Erstgespräch nach psychodynamischen oder verhaltenstherapeutischen Gesichtspunkten
- Klinisch-psychologische Persönlichkeits- und Leistungsdiagnostik
- Interdisziplinäre Diagnostik bei körperlichen Problemen in der Abteilung Pulmologie
- Diagnostik der Arbeits- und Leistungsfähigkeit nach standardisierten Verfahren
- Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation



Aus den therapeutischen Möglichkeiten

- Gruppen- und Einzeltherapien in tiefenpsychologischer, verhaltens- und gesprächstherapeutischer Form
- Entspannungsverfahren, z. B. Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und Qigong
- Aktivierende und erlebnisorientierte Verfahren, z. B. Gestalttherapie, Körpertherapie, Sporttherapie
- Themenzentrierte Gruppentherapie, z. B. Angst, Stress, Depression, soziale Kompetenz, Arbeitsplatzkonflikte, Krankheitsbewältigung, Trauer, Tinnitus
- Schmerzbewältigungstraining
- Raucherentwöhnungstraining
- Diätunterricht, Adipositasgruppe
- Arbeitsplatztraining
- Computergestütztes Hirnleistungstraining



Sich verwöhnen lassen und Kräfte tanken

Genießen Sie die angenehme Atmosphäre unserer Klinik! Unsere Patienten wohnen in komfortablen Einzelzimmern (aber auch einigen Doppelzimmern für Begleitpersonen), die jeweils über ein Selbstwahltelefon, TV sowie ein kleines Bad mit DU/WC verfügen. Das Klinikrestaurant (eigene Küche) bietet schmackhafte, gesunde Kost (auf Wunsch vegetarisch) und natürlich alle Diätkostformen.

Schwimmhalle und Sauna, Gymnastikraum, Bibliothek und Wassertretbecken können auch in der Freizeit genutzt werden. Außerdem können Sie sich – ganz nach Ihren Wünschen – am bunten Freizeitangebot unseres Hauses beteiligen. Für Ausflüge bieten wir einen klinik-eigenen Fahrradverleih.

Informationen zur Aufnahme

Was können Sie tun, um eine Therapie zu erhalten?

Die meisten unserer Patienten kommen im Rahmen eines stationären Heilverfahrens zu uns. Eine solche stationäre Rehabilitationsmaßnahme muss vom Patienten selbst bei seinem zuständigen Kostenträger (Krankenkasse oder Rentenversicherung) beantragt werden. Entscheidend ist, dass der behandelnde Arzt die medizinische Notwendigkeit der Rehabilitationsmaßnahme für den Patienten schriftlich begründet.

Wichtig: Die Kostenzusage muss vor Beginn der Behandlung vorliegen.



Meeresklima = Heilklima

Das ist das Besondere unseres Standortes: Unser Meeresklima tut jedem Patienten gut. Wie das geschieht? Die Klimareize wirken auf lebenswichtige innere Drüsenorgane, vor allem auf die Hormonproduktion der Nebenniere. Die dort gebildeten Hormone sind bedeutsam für viele Lebensvorgänge. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass der Aufenthalt im Reizklima zu vermehrter Produktion körpereigener Wirkstoffe führt, die zu einer Normalisierung der Abläufe im Körper beitragen können. Genießen Sie also „so ganz nebenbei“ die gesunden Wirkungen des Meeres und des Lichtes auf Ihren Organismus.