

## Informationen zur Beantragung

Was können Sie tun, um eine therapeutische Maßnahme in unserem Hause zu erhalten? Die überwiegende Zahl unserer Patienten kommt über den gesetzlich zuständigen Kostenträger, nämlich eine Rentenversicherung oder Krankenkasse, zu uns. Dort muss das Rehabilitationsverfahren von Ihnen selbst beantragt und im Vorfeld genehmigt werden. Entscheidend ist dafür, dass der behandelnde Arzt die medizinische Notwendigkeit der Maßnahme attestiert und schriftlich begründet. Hierfür können bei den Kostenträgern entsprechende Formulare angefordert werden, die dann sowohl von Ihnen wie vom Arzt auszufüllen sind. Sowie uns die Genehmigung beziehungsweise die daraus resultierende Kostenübernahmeerklärung des Kostenträgers vorliegt, erhalten Sie ein Einladungsschreiben mit einem Termin für Ihren Aufenthalt.

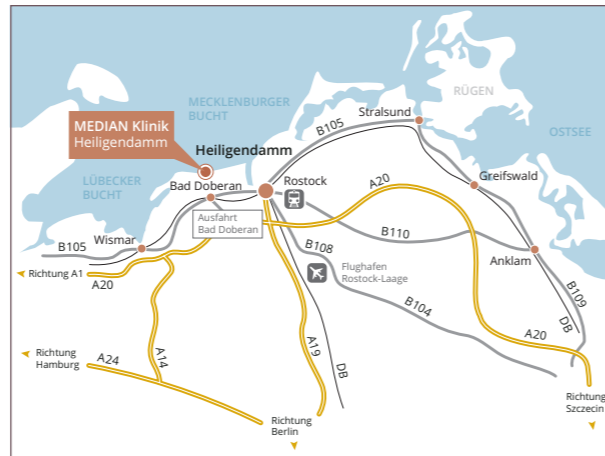
### Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an den:

MEDIAN Reservierungsservice Nord-Ost  
Telefon +49 (0)3342 353-280  
(Montag bis Donnerstag 7:30 – 16:30 Uhr  
und Freitag 7:30 – 14:30 Uhr)  
Telefax +49 (0)3342 353-190  
reservierungsservice.nord-ost@  
median-kliniken.de



## Ärztliche Leitung

**Chefarzt Dr. med. Dr. phil. Stefan Nagel**  
*Facharzt für Psychosomatische Medizin und  
Psychotherapie, Sozialmedizin*  
Telefon +49 (0)38203 44-606  
Telefax +49 (0)38203 44-607



**MEDIAN Klinik Heiligendamm**  
Kinderstrand 1 · 18209 Heiligendamm  
Telefon +49 (0)38203 44-0 · Telefax +49 (0)38203 44-999  
kontakt.heiligendamm@median-kliniken.de

[www.median-kliniken.de](http://www.median-kliniken.de)



**MEDIAN Klinik Heiligendamm**  
**Abteilung**  
**Psychosomatik und**  
**Psychotherapie**  
an einem traditionsreichen Standort

Das Leben leben

## Willkommen in der MEDIAN Klinik Heiligendamm

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

Aufgrund der hervorragenden geographischen Lage und der heilklimatisch günstigen Faktoren der Ostsee wurde vor über 200 Jahren in Heiligendamm das erste deutsche Seebad gegründet. Es wurde als „weiße Stadt am Meer“ berühmt. Bis heute bestehen hier ideale Voraussetzungen für eine erfolgreiche Behandlung vieler körperlicher und seelischer Leiden.

Psychosomatische Erkrankungen haben häufig neben aktuellen Krisen auch einen langfristigen Verlauf. Beides wird als stark belastend erlebt. Unsere Behandler bieten unterschiedliche therapeutische Ansätze und Verfahren an, die in ihrer Kombination zur Besserung seelischer Krankheitsbilder besonders geeignet sind.

Sie werden erleben, dass Heiligendamm eine besondere Ausstrahlung hat, die Ihnen dabei behilflich sein kann, sich besser zu fühlen. Nach den Therapien am Strand, auf dem Deich oder im Wald spazieren zu gehen, den Wellen und der Brandung zu lauschen, den Möwen zuzuschauen, in Ruhe ein Buch zu lesen – das tut Körper und Seele gut.

Wir freuen uns, Sie in unserem Hause begrüßen zu können.

Das Team der psychosomatischen Abteilung der  
MEDIAN Klinik Heiligendamm

## Das können wir für Sie tun

Folgende Krankheitsbilder werden hauptsächlich in unserer Klinik behandelt

- Depressive Episoden bzw. wiederkehrende depressive Störungen, bipolare Störungen sowie Erschöpfungszustände (Burnout)
- Angsterkrankungen, zum Beispiel Panikstörung, Agoraphobien, Soziale Phobien, Generalisierte Angststörungen und Krankheitsängste (hypochondrische Störungen)
- Stressassoziierte Störungen wie Anpassungsstörungen nach belastenden Lebensereignissen, unter anderem auch schwere Trauerreaktionen, Arbeitsplatzkonflikte, familiäre und partnerschaftliche Konflikte, Krankheitsbewältigung etc.
- Somatoforme Störungen einschließlich Schmerzstörungen und psychische und Verhaltensstörungen bei körperlichen Erkrankungen (z. B. Magen-Darm-Erkrankungen, Lungenerkrankungen, Migräne usw.)
- Zwangsstörungen (nach Rücksprache und soweit von den Gegebenheiten her möglich)
- Persönlichkeitsstörungen (nach Rücksprache und soweit von den Gegebenheiten her möglich)

### Diagnostisches Vorgehen

- Ärztliche Aufnahmeuntersuchung
- Psychotherapeutische Aufnahmeuntersuchung unter verhaltenstherapeutischen bzw. psychodynamischen Gesichtspunkten
- Testpsychologische Diagnostik
- Diagnostik der Arbeits- und Leistungsfähigkeit
- Konsiliarische Diagnostik bei internistischen Erkrankungen in der Abteilung für Pulmologie
- Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MBOR)



### Therapeutisches Vorgehen

- Gruppen- und Einzeltherapien
- Kommunikative Bewegungstherapie
- Ergotherapeutische Verfahren (z. B. Gestaltungstherapie, freies Handwerk)
- Themenzentrierte Gruppentherapien (z. B. Depression, Angst, Stressbewältigung, Soziale Kompetenz, Arbeitsplatzkonflikte, Trauer, Psychoonkologie, Krankheitsbewältigung)
- Entspannungsverfahren, (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Qi Gong)
- Physiotherapie
- Sport- und Bewegungstherapie
- Physikalische Therapien
- Ernährungsberatung
- Raucherentwöhnung
- Computergestütztes Hirnleistungstraining



## Heilklimatische Aspekte

Ein wesentliches Merkmal unseres Standortes ist die unmittelbare Nähe zur Ostsee, was sich bei fast allen Menschen positiv auf ihr Wohlergehen auswirkt. Klimatische Reize stimulieren die Produktion verschiedener körpereigener Wirkstoffe (Hormone, Neurotransmitter, Drüsenenzyme), welche wiederum Vitalität, Motivation, Antrieb und Stimmung steigern und alle Lebensvorgänge günstig beeinflussen. Als Rehabilitand profitieren Sie also von hochwirksamen Synergieeffekten aus Umgebungsfaktoren und hochqualifizierter medizinischer Behandlung.

### Ihr Aufenthalt

Die Unterbringung erfolgt in komfortablen Einzelzimmern. Für einen Aufenthalt mit Begleitperson steht eine beschränkte Anzahl von Doppelzimmern zur Verfügung. Alle Zimmer sind mit einem Selbstwahltelefon, TV sowie einer Nasszelle mit Dusche und WC ausgestattet. Das Klinikrestaurant versorgt Sie morgens und abends mit einem Büfett, mittags besteht Menüwahl einschließlich einiger Diätkostformen nach Absprache. Zudem können unsere Schwimmhalle und die Sauna in der Freizeit genutzt werden. Fernseh- und Aufenthaltsräume, u. a. mit einer kleinen Bibliothek, bieten Möglichkeiten für Beschäftigung und Zusammenkünfte außerhalb des Zimmers.

Nach den täglichen Anwendungen bieten wir Ihnen einen bunten Strauß von Aktivitäten und Freizeitangeboten mit Ausflügen in die Umgebung (teilweise kostenpflichtig) an.



## Behandlungsprinzipien

Die Behandlung in der psychosomatischen Abteilung erfolgt mittels eines integrativen Verfahrens, in dem verhaltenstherapeutische, tiefenpsychologisch fundierte und systemische Therapieformen zu einem möglichst optimalen und individuell angepassten Therapieplan miteinander verbunden werden.

Alle körperlichen, seelischen und sozialen Erfahrungen, die Menschen in ihrem Leben machen, müssen im Rahmen komplexer innerer und äußerer Prozesse wiederum auf körperlicher, seelischer und sozialer Ebene verarbeitet und bewältigt werden. Psychosomatische Beschwerdebilder zeigen Störungen in diesem Bewältigungsprozess und die Notwendigkeit einer Unterstützung von außen an. Auch wenn in unserer Abteilung der Akzent auf dem seelischen Erleben und dem daraus resultierenden Verhalten liegt, gehen wir immer von der Einheit der unterschiedlichen Ebenen aus. Ein Schwerpunkt liegt auf der Gruppentherapie, da dort innerseelische und soziale Faktoren besonders eng miteinander verknüpft werden können. Unser Ziel ist es, für Sie ein hohes Ausmaß an Autonomie und Teilhabe in allen Lebensbereichen zu erreichen.