



Fachabteilungen für Psychosomatik und Psychotherapie

Klinikinformation Psychosomatik und Psychotherapie

Wege zur neuen mentalen Stärke

erstellt durch:

PD Dr. med. habil. Dipl. Psych. Georg Nikisch

Chefarzt Psychosomatik und Psychotherapie

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie | Diplom Psychologe

MEDIAN Klinik Kühlungsborn Waldstraße 51 18225 Kühlungsborn

Ansprechpartner



PD Dr. med. Dipl. Psych. Georg Nikisch
Chefarzt Psychosomatik und Psychotherapie
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Diplom
Psychologe

Kontakt und Informationen

Chefarztsekretariat der Fachabteilungen für Psychosomatik und Psychotherapie:

Assistenz der Kaufm. Leitung: Frau Lisette Flessa

Tel. +49(0) 38293 87 420, Fax +49(0) 38293 87 425

E-Mail: lisette.flessa@median-kliniken.de

Frauen leiden im Durchschnitt deutlich häufiger unter psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen als Männer. Belastungen in Beruf und Alltag, liebevolle Mutter und einfühlsame Partnerin - nicht wenige Frauen stehen unter einem enormen Druck oder stellen sich selbst darunter, um alle Anforderungen an ihr Ideal zu erfüllen. Starke körperliche und seelische chronische Belastungen sind jedoch ein Nährboden für unterschiedliche psychosomatische Erkrankungen, die in den letzten Jahren vor allem bei Frauen stark zugenommen haben. Dabei ist der Übergang von einer kurzfristigen Krise hin zu einer psychosomatischen Erkrankung fließend.

Eine gründliche Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen und Störungen müssen neben den spezifischen Ursachen vor allem die individuellen biologischen und psychosozialen Faktoren des Betroffenen berücksichtigen.

Die MEDIAN Klinik Kühlungsborn bietet daher ein Therapiekonzept an, das speziell auf die Behandlung von Frauen ausgerichtet ist. Denn neben den psychosozialen Auslösern spielen bei der Entstehung und Ausprägung von vielen psychosomatischen Erkrankungen biologische Faktoren eine Rolle, wie hormonelle Schwankung, beispielsweise in den Wechseljahren oder bei der hormonellen Umstellung nach der Geburt eines Kindes und können Frauen aus dem seelischen Gleichgewicht bringen.

Eine gezielte und auf eine langfristige Stabilisierung ausgerichtete Rehabilitation von psychosomatischen Erkrankungen müssen diese Faktoren aktuell berücksichtigen. Daraus ergeben sich wesentliche Unterschiede in der Therapie.

In speziellen indikationsspezifischen Gruppen können Frauen gemeinsam mit unseren Ärzten, Psychotherapeuten, Ergo- und Sozialtherapeuten, Ernährungsberatern, sowie Physio- und Sporttherapeuten an ihrer seelischen und mentalen Gesundheit arbeiten. Das interdisziplinäre Therapeutenteam erstellt für jede Rehabilitandin einen individuellen Therapieplan, so dass auch die körperlichen Beschwerden der psychosomatischen Erkrankung mitbehandelt werden können.

Die MEDIAN Klinik Kühlungsborn bietet darüber hinaus Müttern die Möglichkeit, ihr Kind in die Behandlung zu integrieren. Umfangreiche Betreuungsangebote sorgen dafür, dass sich die Mütter ganz auf ihre Therapie und ihre Genesung konzentrieren können.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen unsere Klinik und unser Therapieangebot vorstellen. Sollten Sie noch Fragen haben, so zögern Sie nicht, uns anzurufen oder zu uns schreiben.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr



PD Dr. med. habil. Dipl. Psych. Georg Nikisch

Inhaltsverzeichnis

Leistungsspektrum der MEDIAN Klinik Kühlungsborn	5
Haupterkrankungen	5
Begleiterkrankungen	5
Diagnostikverfahren	5
Therapie und Behandlungen	6
Die Kostenträger.....	7
Die Krankheitsbilder im Überblick.....	7
Depression: Wenn alles zu viel wird.....	7
Angsterkrankungen: Die Angst vor der Angst	8
Somatoforme Erkrankungen: Status unbekannt.....	9
Beruflich-orientierte Rehabilitation und Gesundheitstraining: Fit für Beruf und Alltag.....	10
Unser Patientenservice	11
Die MEDIAN Klinik Kühlungsborn: Sich wohlfühlen	11
Ausstattung	12
Besonderheiten	12
Freizeit und Kinderbetreuung: Zeit für sich.....	12

Leistungsspektrum der MEDIAN Klinik Kühlungsborn

In der MEDIAN Klinik Kühlungsborn behandeln wir schwerpunktmäßig folgende Erkrankungen:

- Depressive Störungen
- Angst, Panik- und Zwangsstörungen
- Traumafolgestörungen (PTBS)
- Funktionelle körperliche Beschwerden wie Schmerz- und Somatisierungsstörungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Computer- und Mediensucht

Haupterkrankungen

- Depressionen (F31; F32; F33)
- Neurasthenie (F48.0)
- Trauerreaktion (F43.2)
- Reaktionen auf schwere Belastungen (F 43.2)
- Phobische Störungen (F.40)
- Andere Angststörungen u.a. Panikstörung (F.41)
- Zwangsstörungen (F42.0)
- Somatoforme Störungen (F45.-)
- Chronische Schmerzen (F45.4)
- Migräne (G43.-)
- Kopfschmerz (G44)
- Traumafolgestörungen (F43.1)
- Computer- und Mediensucht (F63.-)

Begleiterkrankungen

- Atopische Erkrankungen (J30.1; J30.4; H10.8; J30.3; J45.0)
- Nahrungsmittelallergien (T78.1; L27.2)
- Schlafstörungen (F51.0)
- Postvirales Ermüdungssyndrom (G93.3)
- Arterieller Hypertonus (I10.-)
- Diabetes mellitus (E10 - E14)
- Adipositas (E65–E68)
- Metabolisches Syndrom (E88.9)
- Tabakabhängigkeit (F17.2)
- COPD (J44.9)
- Asthma bronchiale (J45.0 - J45.9)

Diagnostikverfahren

- Psychiatrisch psychotherapeutisch orientierte Diagnostik
 - Störungsspezifische Testung

- Verhaltensbeobachtung
- Erhebung: Biografische Anamnese
- Erhebung: Psychopathologischer Befund
- Erstellung: Problem-, Verhaltens- und Zielanalyse

- Psychosozial orientierte Diagnostik
 - Erhebung: Schul- und Berufsentwicklung
 - Erhebung: aktuelle Arbeitsplatzsituation
 - Erstellung: Arbeitsplatz-Anforderung

- Internistisch orientierte Diagnostik
 - EKG, Ruhe-EKG, Ergometrie
 - Langzeitblutdruckmessung
 - Lungenfunktionsprüfungen
 - Bronchoprovokationstest mit APS-System
 - Sonographie: Distanzen-, Volumina und Flächenmessung
 - Tympanometrie
 - Hautfunktionsmessungen
 - Lichttestungen

- Laborchemisch orientierte Diagnostik
 - Sofern erforderlich, Erhebung der Standard-Laborparameter

Therapie und Behandlungen

- Ärztliche Therapie
 - Psychiatrische und internistische fachärztliche Begleitung
 - Psychosoziale Analyse
 - Psychopharmakologische Behandlung
 - Sozialmedizinische Beratung

- Psychotherapeutische Behandlung
 - Verhaltenstherapeutisch und tiefenpsychologische Einzel- und Gruppentherapie
 - Psychoedukation
 - Entspannungsverfahren

- Ergo- und Sozialtherapie
 - Funktionelles Training für das Berufsleben
 - Unterstützung und Beratung bei beruflichen, sozialen und finanziellen Fragestellungen
 - Belastungserprobung
 - Projektgruppe

- Sport- und Bewegungstherapie
 - Ausdauer-, Kräftigungs- und Bewegungsprogramme
 - Muskelaufbau
 - Ergometertraining

- Präventive Rückenschule
- Wassergymnastik

- Physikalische Therapie
 - Massagen
 - Wärme- und Kältetherapien
 - Hydrotherapien
 - Photo- / Licht- und Elektrotherapie
 - Inhalationstherapien

- Gesundheitstraining
 - Schulung / Beratung
 - Verhaltensmodifikation
 - Ernährungsberatung
 - Lehrküche

Die Kostenträger

Unsere MEDIAN Klinik Kühlungsborn ist als Fachklinik für stationäre Vorsorge und Rehabilitation Versorgungsvertrag gem. § 111 SGB V von allen bekannten und relevanten Kosten- und Leistungsträgern anerkannt:

- Gesetzliche Rentenversicherung
- Gesetzliche Krankenversicherung
- Private Krankenversicherung
- Beihilfe
- Berufsgenossenschaften Zur Einrichtung

Die Krankheitsbilder im Überblick

- Depression: Wenn alles zu viel wird
- Angsterkrankungen: Die Angst vor der Angst
- Somatoforme Erkrankungen: Status unbekannt
- Beruflich orientierte Reha: Fit für Beruf und Alltag

Depression: Wenn alles zu viel wird

Obwohl eine Depression nur wenig mit „schlechter Laune“ oder einem Stimmungstief zu tun hat, haftet ihr immer noch der Nimbus an, keine wirkliche Erkrankung zu sein. Doch während einer Depression zeigen sich gravierende Veränderungen im Gehirnstoffwechsel. Dabei geraten diejenigen „Botenstoffe“ aus dem Gleichgewicht, die letztendlich für unsere Gedanken, Gefühle, die Körperfunktionen und unser Handeln und Tun ausschlaggebend sind. Die quälenden Beschwerden - seien es Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Schuld- oder Versagensgefühle - sind also nicht rein „seelisch“ oder, wie viele glauben,

„Ausdruck von Willensschwäche“. Sie sind kein persönliches Unvermögen, sondern durch die Krankheit Depression bedingt.

Eine vielschichtige Erkrankung

Hat sich eine Depression manifestiert, verstärkt und unterhält sich das Krankheitsbild selbst. Um diesen Teufelskreis zu unterbrechen, benötigen Erkrankte Hilfe von außen.

Eine Depression wird niemals durch einen einzigen Faktor ausgelöst. Dauerhafter Stress, das Fehlen von Erholungsphasen und das Gefühl der gelernten Hilflosigkeit sind ein guter Nährboden für das Entstehen depressive Krankheitsbilder. Auch hier liegen Frauen in der Statistik vorn. Eine Depression kann nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen, einer schmerzhaften Trennung, aber auch scheinbar aus „heiterem Himmel“ auftreten.

Welche Faktoren bei der Krankheitsentstehung eine zentrale Rolle gespielt haben, ist auch ein wichtiges Thema während der Rehabilitation in der MEDIAN Klinik Kühlungsborn. Denn es gilt, mit belastenden Situationen in Zukunft anders umzugehen und diese anders zu bewerten. Doch eine Depression ist eine äußerst vielschichtige Erkrankung. Die Therapie muss daher an verschiedenen Punkten ansetzen.

Zurück zum aktiven Leben

Am Anfang steht zunächst die medikamentöse Behandlung, die auch in der MEDIAN Klinik Kühlungsborn fortgesetzt wird. Ohne eine richtige medikamentöse Einstellung ist es vielen Rehabilitandinnen gar nicht möglich, aktiv an Therapien teilzunehmen. Um die Erkrankung zu behandeln, ist körperliche Aktivität aber wichtig. Eine Sport- und Bewegungstherapie hilft, den Teufelskreis, in dem sich viele Betroffene befinden, zu durchbrechen.

In zahlreichen Einzel- und Gruppengesprächen sind die Konflikte und Verhaltensmuster, die das Krankheitsbild stark beeinflussen oder sogar auslösen, das zentrale Thema. Ziel ist es, gemeinsam einen Weg zu finden, zukünftig anders mit belastenden Situationen umzugehen.

Mit der berufsbezogenen Therapie sollen unsere Rehabilitandinnen ihre Eigenständigkeit und Selbstbestimmung im Alltag und Berufsleben zurückgewinnen. Unterstützt werden sie hierbei durch Ergo- und Sozialtherapeuten, die ganz praxisnah Probleme wie Stress, Zeitmanagement und den Umgang mit Konflikten angehen. Eine Patentlösung gibt es hier nicht. Es geht darum, für jede Einzelne den individuell richtigen Weg herauszufinden.

Angsterkrankungen: Die Angst vor der Angst

Unsere Angst ist ein wichtiger Schutzmechanismus. Im Bruchteil einer Sekunde durchströmt den Organismus eine hochaktive Mischung aus den Anteilen 80 Prozent Adrenalin und 20 Prozent Noradrenalin. Die beiden Nebennieren-Hormone lassen uns auf Hochtouren laufen und setzen alle Energiereserven auf einen Schlag frei. Der Körper kann nun schnell reagieren - flüchten oder kämpfen -, er ist in diesem Augenblick zu einer Höchstleistung fähig.

Doch die instinktive Reaktion, die dem Menschen lange Zeit das Überleben sicherte, ist in der modernen Industriegesellschaft längst überholt. Nur noch selten geraten wir in gefährliche Situationen, in denen uns ein höchstleistungsfähiger Körper retten könnte. Dafür fürchten wir uns vor Menschenansammlungen oder geraten in Prüfungssituationen in Panik.

Bei rund 10 Prozent der Bevölkerung wird laut einer Studie der Bundesregierung die Angst so stark, dass sie behandlungsbedürftig ist. Panikattacken ohne äußeren Anlass, generalisierte Angststörung und Phobien machen den Betroffenen das Leben zur Hölle. Herzklopfen, Brustschmerz, Erstickungsgefühle, Schwindel und Entfremdungsgefühle - oftmals ist die körperliche Reaktion so stark, dass Betroffene zunächst eher einen Herzinfarkt als eine Panikattacke vermuten. Wird ihnen bewusst, dass dies ein Angstanfall war, kommt die Angst vor der Angst hinzu. Die Auslöser werden gemieden, was zu einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität führen kann.

Angst- und Zwangserkrankungen frühzeitig behandeln

Das aktive Wissen um die Zusammenhänge einer Angststörung hilft den Betroffenen, ihre Erkrankung besser zu bewältigen. Dazu gehört die Erfahrung, dass ein akuter Angstanfall nicht unendlich lange andauert, sondern auch bei schlimmen Panikattacken nach rund einer Stunde wieder nachlässt.

Je früher Angst- und Zwangserkrankungen behandelt werden, desto besser ist die Prognose. Die Hemmschwelle, sich in eine psychiatrische Klinik einweisen zu lassen, ist für viele Menschen aber verständlicherweise sehr hoch. Die Meisten können ihre Erkrankung jahrelang vor ihrer Umwelt geheim halten. Ein Aufenthalt in einer interdisziplinär ausgerichteten Klinik wie der Ostseeklinik Kühlungsborn hilft Privatsphäre zu wahren und sich trotzdem der Erkrankung zu stellen.

Der psychotherapeutischen Behandlung kommt bei Angsterkrankungen eine besondere Bedeutung zu. Neben der Verhaltenstherapie werden in Einzel- und Gruppengesprächen auch grundlegendere Konflikte bearbeitet, die möglicherweise die Erkrankung begünstigt haben.

Somatoforme Erkrankungen: Status unbekannt

Solche Körperliche Beschwerden, die sich nicht oder nicht hinreichend auf eine organische Erkrankung zurückführen lassen, werden als somatoforme Störungen bezeichnet. Dieses Krankheitsbild kann sich in sehr unterschiedlichster Weise an verschiedenen Organsystemen äußern. Besonders verbreitet sind Schmerzen, Herz- und Kreislaufstörungen sowie Magen-Darm-Beschwerden, aber auch Müdigkeit und Erschöpfungssyndrome können Ausdruck einer somatoformen Störung sein.

Die Ursachen dieser vielschichtigen Erkrankung und Störung sind äußerst komplex. Es wird ein Wechselspiel zwischen verschiedenen biologischen, psychischen und sozialen

Faktoren angenommen, die letztendlich zu einer Fehlverarbeitung bzw. verstärkten Überreaktion im vegetativen Nervensystem führen. Trotzdem werden Betroffene sehr häufig als Simulanten angesehen und auch die aktuell neuesten wissenschaftliche Erkenntnisse in der medizinischen Forschung, die nachvollziehbare Modelle lieferten, konnten daran bislang nichts ändern.

Die Neigung zur Selbstbeobachtung und die abhanden gekommene Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen, münden oftmals in einem Teufelskreis der Beunruhigung. Die Beruhigung wird beim Arzt gesucht, hält aber nur kurz an. Die Patientin konzentriert sich immer mehr auf ihre Beschwerden, um dem Arzt genauere Hinweise zu geben.

Auf der Suche nach Linderung wechseln Menschen mit somatoformen Erkrankungen häufig den Arzt. Beschwerden Doch zumeist reicht die ambulante Behandlung nicht aus, da eine ursachengerechte Therapie in diesem System kaum möglich ist. Da sich somatoforme Störungen nicht auf eine organische Ursache zurückführen lassen, muss das komplexe Wechselwirkung aus physischen und psychischen Faktoren genau analysiert und bei jeder Einzelnen nach den Wirkzusammenhängen geforscht werden. Hier ist nicht der einzelne Arzt, sondern ein Team aus Fachärzten verschiedenster Bereiche sowie Psychologen gefordert. Eine Rehabilitationsmaßnahme bietet daher oftmals die einzige Chance auf einen dauerhaften Therapieerfolg.

Beruflich-orientierte Rehabilitation und Gesundheitstraining: Fit für Beruf und Alltag

Viele psychosomatische Erkrankungen können durch einen gesunden Lebensstil und eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Anspannung und Entspannung positiv beeinflusst werden. Diese Balance und den Umgang mit Stress, Konflikten und anderen Risikofaktoren für die Gesundheit muss jede für sich selbst finden.

Während Ihres Aufenthaltes in der MEDIAN Klinik Kühlungsborn unterstützt Sie ein Team aus Ergo- und Sozialtherapeuten im Rahmen der Berufstherapie dabei, Ihre Eigenständigkeit im Berufsleben wiederherzustellen und neue berufliche Perspektiven zu entwickeln. In Einzel- und Gruppenarbeiten werden berufs- und alltagsbezogene Situationen geübt und Ihnen dabei praktische Strategien im Umgang mit möglichen Belastungsfaktoren vermittelt. Zusätzlich führen unsere Therapeuten der interdisziplinären Zusammenarbeit mit Ihnen funktionelle Arbeitsplatztrainings und Belastungserprobungen durch.

In diesen zahlreichen Schulungen und persönlichen Gesprächen erarbeiten wir mit Ihnen individuelle Selbsthilfestrategien, mit Ihrer Erkrankung richtig umzugehen und durch einen geeigneten Lebensstil Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. Das beginnt bei einer ausgewogenen Ernährung und geht über Stressbewältigungstechniken bis hin zum selbst- und eigenständigen Üben von Entspannungsverfahren. Dies in Beruf und Alltag umzusetzen und zu bewahren, wird Ihre Aufgabe sein.

Wir unterstützen Sie auch bei möglichen rechtlichen und finanziellen Problemen oder bei der Wiedereingliederung in Ihren aktiven Beruf. Darüber hinaus vermitteln wir Ihnen Nachsorge-Angebote am Wohnort für die Zeit nach der Rehabilitation.

Die Antragstellung: Wir unterstützen Sie

Unser Patientenservice

Rund um die aktuelle Beantragung einer Rehabilitation ergeben sich sehr viele rechtliche und organisatorische Fragen. Unsere Mitarbeiterinnen in der unsere Patientenbetreuung beraten Sie gerne und unterstützen Sie ganz praktisch bei der Beantragung einer Kostenübernahme.

Sie erreichen uns jederzeit unter der Telefonnummer: 038293 87-403. Patientenaufnahme: Kathrin Becker.

Die heutigen neuzeitlichen psychosomatischen Erkrankungen, Depressionen, somatoforme Erkrankungen oder Angststörungen, unterliegen sehr häufig äußerst komplexen Ursachen zugrunde. Oftmals benötigen Betroffene die Zusammenarbeit verschiedener Therapeuten, um alle Aspekte der Erkrankung zu erfassen und gezielt zu behandeln. In einer ambulanten Behandlung ist dies oft nur schwer realisierbar.

Eine stationäre Rehabilitation bietet zudem den Vorteil, dass Rehabilitandinnen eine Zeit lang Abstand zum Alltag und ihrem Umfeld gewinnen. Diese Distanz hilft Erkrankten, sich auf ihre Genesung zu konzentrieren, störende Verhaltensmuster im Alltag und Beruf zu überdenken und gemeinsam mit den Ärzten und Therapeuten neue Strategien für einen gesünderen Lebensstil zu entwickeln.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Möglichkeit einer stationären Rehabilitation. Für die Beantragung einer Rehabilitationsmaßnahme in unserem Haus muss Ihr Arzt zunächst einen Antrag stellen. Die Formulare hierfür kann er bei dem für Sie zuständigen Kostenträger anfordern. Alle zur Beurteilung Ihrer gesundheitlichen Situation allgemein wichtigen Faktoren (Erkrankungen, Beschwerden, Belastungssituationen, bisher durchgeführte Therapien) sollten dort aufgeführt werden.

Die MEDIAN Klinik Kühlungsborn: Sich wohlfühlen

Die meisten unserer Rehabilitandinnen zieht es direkt nach ihrer Ankunft in Richtung Strand. Die MEDIAN Klinik Kühlungsborn liegt nur wenige Meter vom Strand entfernt. Hier können Sie in Ihrer Freizeit entspannt in der Sonne liegen, in der Ostsee baden oder die Natur bei einem Spaziergang genießen. Vermutlich gab es vor Ihrer Abreise noch viel zu tun und konkret zu organisieren. Jetzt sollen Sie zur Ruhe kommen, sich entspannen und sich ganz auf Ihre Gesundheit konzentrieren.

Ihr Zimmer ist eines der hellen und geräumigen Einzelzimmer mit eigenem Bad. Die Zimmer haben ein Durchwahltelefon, Radio und Fernseher. Hier können Sie sich in Ruhe zurückziehen. Wenn Sie in Begleitung Ihrer Kinder anreisen, wohnen Sie in einem der Familienappartements, die über ein separates Kinderschlafzimmer sowie eine kleine Küche verfügen.

Die Cafeteria mit Dachterrasse und verschiedene Aufenthaltsräume sind Treffpunkte für ein geselliges Zusammensein. Die Bibliothek, der Fitnessraum, das Schwimmbad und die Sauna können auch zur eigenen Freizeitgestaltung genutzt werden. Alle Räume sowie auch die Therapieabteilung liegen zentral und können leicht erreicht werden.

Ausstattung

- 56 Einzelzimmer mit eigenem Bad, Radio, Fernseher und Telefon sowie
- 57 familiengerechte Appartements mit jeweils separatem Kinderzimmer, Küche und Babyrufanlage
- Kinderspielräume

Besonderheiten

- Frauenspezifische psychosomatische Therapie
- Betreuungsangebot für Kinder, die als Begleitperson mit aufgenommen werden
- Vorbereitung auf Berufs- und Alltagsleben nach der stationären Rehabilitation

Freizeit und Kinderbetreuung: Zeit für sich

Gerade für Frauen mit psychosomatischen Erkrankungen ist es für den Erfolg der Behandlung wichtig, endlich einmal zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Die MEDIAN Klinik Kühlungsborn bietet daher Müttern die Möglichkeit, ihre Kinder mitzubringen. Dabei legen wir Wert auf eine bestmögliche Betreuung. Unsere Erzieherinnen kümmern sich tagsüber liebevoll um kleinere Kinder, während ältere Kinder am vielseitigen Angebot unserer Sporttherapeuten teilnehmen können. Für schulpflichtige Kinder bieten wir außerhalb der Ferienzeit in unserem Klassenraum wissenserhaltenden Unterricht an. Ihr Kind befindet sich während Ihres Aufenthalts in unserer Klinik in besten Händen und Sie haben Zeit, Ihre Lebensgestaltung neu zu überdenken. Ob am Strand oder in unseren Kinderspielräumen - hier kann ausgelassen gespielt und getobt werden.

Unsere Therapeuten unterstützen Sie bei diesem wichtigen Prozess. Die Auseinandersetzung mit sich selbst und der eigenen Situation ist nicht immer einfach und kann zuweilen auch sehr schmerzhaft sein. Umso wichtiger ist es, einen Ausgleich zu schaffen. Schließlich möchten wir, dass Sie nach dem Aufenthalt in unserer Klinik den Herausforderungen in Beruf und Alltag achtsam und positiv begegnen. Die Freizeitgestaltung ist daher ein fester Bestandteil der Rehabilitationsmaßnahme. Und vielleicht entdecken Sie bei den verschiedenen Kreativkursen wie Gestalten oder Basteln ein schlummerndes Talent in sich, das Sie auch nach Ihrer Rückkehr zu Hause weiterverfolgen möchten. Oder Ihnen

gefällt eine Sportart aus unserem Angebot besonders und Sie beschließen, sich auch weiterhin dafür Zeit zu nehmen. Kühlungsborn und die Umgebung sind zu jeder Jahreszeit ein Erlebnis. Die direkte Lage unserer Klinik am Ostseestrand lädt zum Spaziergehen, Schwimmen oder zum gemütlichen Sitzen im Strandkorb ein. Auch kulturell haben das traditionsreiche Ostseebad und die in der Nähe gelegenen Seebäder Heiligendamm und Bad Doberan einiges zu bieten.

Wichtig ist: Genießen Sie Ihren Aufenthalt bei uns. Auch das gehört zum Gesundwerden!