



OSTSEEKLINIK KÜHLUNGSBORN



FACHKLINIK FÜR PSYCHOSOMATIK
UND INNERE MEDIZIN

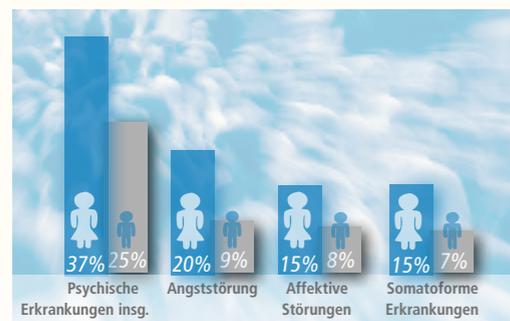
Klinikinformation Psychosomatik

Wege zu neuer Stärke

www.ostseeklinik-kuehlungsborn.de



Liebe Rehabilitandin,



Frauen leiden deutlich häufiger unter psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen als Männer

(Quelle: Bundesgesundheitsurvey)

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 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 muss neben den krankheitsspezifischen Ursachen vor allem die individuellen biologischen und psychosozialen Faktoren des Betroffenen berücksichtigen.

Die Ostseeklinik 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 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 muss diese Faktoren berücksichtigen. Daraus ergeben sich wesentliche Unterschiede in der Therapie.

In indikationsspezifischen Gruppen können Frauen gemeinsam mit Ärzten, Psychotherapeuten, Ergo- und Sozialtherapeuten, Ernährungsberatern, sowie Physio- und Sporttherapeuten an ihrer 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 Ostseeklinik Kühlungsborn bietet darüber hinaus Müttern die Möglichkeit, ihr Kind mitzunehmen. 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.

Herzlichst Ihre

Ilona Zuzok



Leistungsspektrum der Ostseeklinik Kühlungsborn

- Psychosomatische Erkrankungen
- Depression
- Angsterkrankungen



Ilona Zuzok
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Physikalische Therapie, Sozialmedizin

- 1982 – 1988: Studium der Medizin
- 1989 - 1999: Ärztin in Weiterbildung zur Fachärztin für Psychiatrie
- 1999 – 2006: Stationsärztin in der neurologischen Abteilung der Fachklinik für Physikalische Medizin in Medizinische Rehabilitation Bad Liebenstein
- 2002: Anerkennung als Fachärztin für Psychiatrie
- 2002 - 2006: Gutachterin im Rehabilitations- und Rentenverfahren im Fachgebiet Psychiatrie für die DRV Mitteldeutschland
- 2004: Anerkennung der Zusatzbezeichnung Physikalische Therapie
- 2007 - 2009: Oberärztin in der Rehabilitationsklinik für Psychotherapie und Psychosomatik der Vogelsbergklinik Grebenhain
- 2008: Anerkennung der Zusatzbezeichnung Psychotherapie
- 2010 - 2011: Stellvertretende Chefärztin in der Rehabilitationsklinik für Psychotherapie und Psychosomatik der Vogelsbergklinik Grebenhain
- Seit 2012: Chefärztin der Abteilung Psychosomatik in der Ostseeklinik Kühlungsborn
- Seit 2013: Anerkennung der Zusatzbezeichnung Sozialmedizin
Weiterbildungsermächtigung Psychiatrie und Psychotherapie (12 Monate)
fachgebundene Psychotherapie
tiefenpsychologisch fundiert



Die Beantragung Wir unterstützen Sie

Psychosomatische Erkrankung, Depression, somatoforme Erkrankungen oder Angststörungen, liegen äußerst komplexe Ursachengeflechte 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 wichtigen Faktoren (Erkrankungen, Beschwerden, Belastungssituationen, bisher durchgeführte Therapien) sollten dort aufgeführt werden.

Unser Patientenservice

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

038293 / 87-403 / -439

Indikationen

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)
- Träumefolgestörungen (F43.1)
nach Absprache

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)

■ Die Beantragung: Wir unterstützen Sie

- Depression: Wenn alles zu viel wird
- Angsterkrankungen: Die Angst vor der Angst
- Somatoforme Erkrankungen: Status unbekannt
- Beruflich orientierte Reha: Fit für Beruf und Alltag
- Freizeit und Kinderbetreuung: Zeit für sich
- Die Ostseeklinik Kühlungsborn: Sich wohlfühlen
- Die Klinik im Überblick

Die Ostseeklinik Kühlungsborn ist von allen relevanten Kosten- und Leistungsträgern anerkannt:

- Gesetzliche Rentenversicherung
- Gesetzliche Krankenversicherung
- Private Krankenversicherung
- Beihilfe
- Berufsgenossenschaften





Depression

Wenn alles zu viel wird

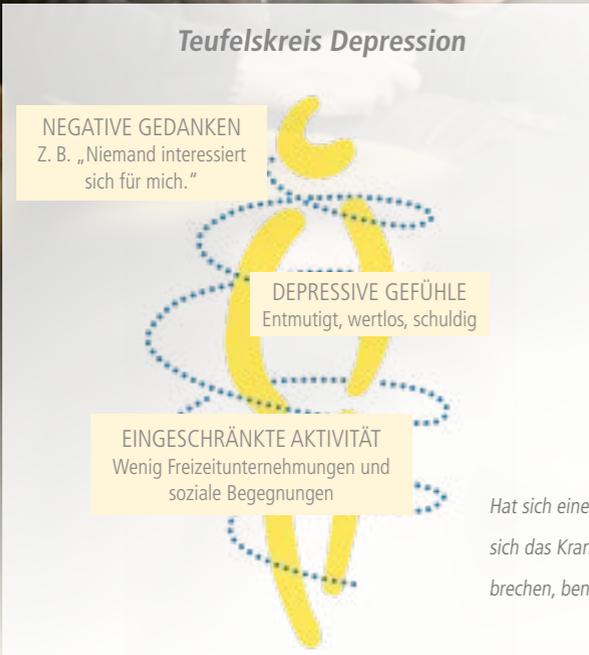
Obwohl eine Depression nur wenig mit „schlechter Laune“ oder einem Stimmungstief zu tun hat, haftet ihr immer noch der Nimbus an, keine wirkliche Erkrankung zu sein. Doch während einer Depression zeigen sich gravierende Veränderungen im Gehirnstoffwechsel. Dabei geraten diejenigen „Botenstoffe“ aus dem 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

Eine Depression wird nie durch einen einzigen Faktor ausgelöst! Dauerhafter Stress, das Fehlen von Erholungsphasen und das Gefühl der Hilflosigkeit sind ein guter Nährboden für 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 Rolle gespielt haben, ist auch ein zentrales Thema während der Rehabilitation in der Ostseeklinik 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.

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



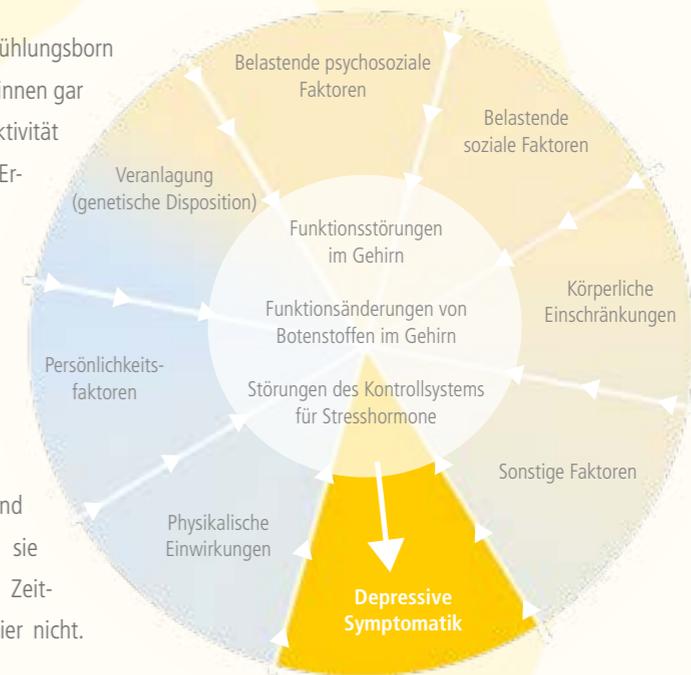
- Die Beantragung: Wir unterstützen Sie
- Depression: Wenn alles zu viel wird
- Angsterkrankungen: Die Angst vor der Angst
- Somatoforme Erkrankungen: Status unbekannt
- Beruflich orientierte Reha: Fit für Beruf und Alltag
- Freizeit und Kinderbetreuung: Zeit für sich
- Die Ostseeklinik Kühlungsborn: Sich wohlfühlen
- Die Klinik im Überblick

Zurück zum aktiven Leben

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

In Einzel- und Gruppengesprächen sind die Konflikte und Verhaltensmuster, die das Krankheitsbild 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 zu finden.



Eine Depression hat nur selten eine einzige Ursache – zumeist wirken unterschiedliche Faktoren zusammen.



Angsterkrankungen

Die Angst vor der Angst

Angst ist ein wichtiger Schutzmechanismus. Im Bruchteil einer Sekunde durchströmt den Organismus eine hochaktive Mischung aus 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

Kopf und Gehirn:
anfallartige Kopfschmerzen und Sehstörungen

Atmung und Lungen:
Hyperventilation,
asthmaartige Atemnot

Fortpflanzungsorgane:
arbeiten vermindert

Haut:
Zittern und
Angstschweißbildung

Herz und Kreislauf:
Herzrasen, Ohnmacht,
Schwindel

Magen / Darm:
Koliken, aber auch
Durchfall, Harndrang bis
zur Inkontinenz

Muskeln:
chronische und
schmerzhafte
Muskelverspannungen

Angst und Panikattacken können
sich in unterschiedlicher Weise äußern.

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

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.

Das Behandlungsangebot der Ostseeklinik Kühlungsborn umfasst:

- Ärztliche Behandlung
- Psychotherapie:
Einzel- und Gruppengespräche, themenzentrierte Gruppengespräche mit Trainingseinheiten, kognitive Verhaltenstherapie, Entspannungsverfahren (PMR, Yoga), Stressmanagementtraining
- Physikalische Therapie:
Physiotherapie, balneo-physikalische Therapie, Massagen, physikalische Schmerztherapie
- Sport- und Bewegungstherapie:
Ausdauer-, Kräftigungs- und Bewegungsprogramme
- Ergo- und Sozialtherapie:
Belastungserprobung, funktionelles Training für das Berufsleben, Projektgruppe, Unterstützung und Beratung bei beruflichen, sozialen und finanziellen Fragestellungen
- Gesundheitstraining:
Schulung / Beratung, Krankheitsbewältigung, Verhaltensmodifikation, Ernährung, Diätetik, Ernährungsberatung, Lehrküche

■ Die Beantragung: Wir unterstützen Sie

■ Depression: Wenn alles zu viel wird

■ **Angsterkrankungen: Die Angst vor der Angst**

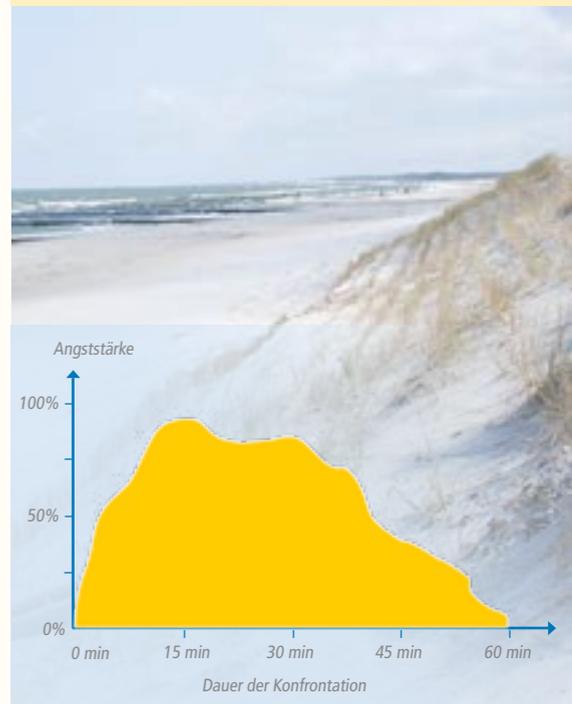
■ Somatoforme Erkrankungen: Status unbekannt

■ Beruflich orientierte Reha: Fit für Beruf und Alltag

■ Freizeit und Kinderbetreuung: Zeit für sich

■ Die Ostseeklinik Kühlungsborn: Sich wohlfühlen

■ Die Klinik im Überblick



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



Somatoforme Erkrankungen Status unbekannt

Körperliche Beschwerden, die sich nicht oder nicht hinreichend auf eine organische Erkrankung zurückführen lassen, werden als somatoforme Störungen bezeichnet. Das Krankheitsbild kann sich in 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 sind äußerst komplex. Es wird ein Wechselspiel zwischen verschiedenen biologischen, psychischen und sozialen Faktoren angenommen, die letztendlich zu einer Fehlverarbeitung bzw. verstärkten Reaktion im vegetativen Nervensystem führen. Trotzdem werden Erkrankte häufig als Simulanten angesehen und auch die neuesten Erkenntnisse der medizinischen Forschung, die wissenschaftlich nachvollziehbare Modelle lieferten, konnten daran bislang nichts ändern.

Auf der Suche nach Linderung wechseln Menschen mit somatoformen Erkrankungen häufig den Arzt. 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 Geflecht 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.

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 immermehr auf ihre Beschwerden, um dem Arzt genauere Hinweise zu geben.



■ Die Beantragung: Wir unterstützen Sie

■ Depression: Wenn alles zu viel wird

■ Angsterkrankungen: Die Angst vor der Angst

■ **Somatoforme Erkrankungen: Status unbekannt**

■ Beruflich orientierte Reha: Fit für Beruf und Alltag

■ Freizeit und Kinderbetreuung: Zeit für sich

■ Die Ostseeklinik Kühlungsborn: Sich wohlfühlen

■ Die Klinik im Überblick



Die Therapiebausteine

- Psychotherapeutische Behandlung
- Medikamentöse Therapie
- Entspannungstherapie
- Physikalische Therapie
- Ergotherapie
- Bewegungstherapie
- Beruflich orientierte Rehabilitation mit Gesundheitstraining



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 Ostseeklinik 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 mit Ihnen funktionelle Arbeitsplatztrainings und Belastungsproben 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 selbstständigen Üben von Entspannungsverfahren. Dies in Beruf und Alltag umzusetzen und zu bewahren, wird Ihre Aufgabe sein.



■ Die Beantragung: Wir unterstützen Sie

■ Depression: Wenn alles zu viel wird

■ Angsterkrankungen: Die Angst vor der Angst

■ Somatoforme Erkrankungen: Status unbekannt

■ Beruflich orientierte Reha: Fit für Beruf und Alltag

■ Freizeit und Kinderbetreuung: Zeit für sich

■ Die Ostseeklinik Kühlungsborn: Sich wohlfühlen

■ Die Klinik im Überblick

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



Unsere Kinderbetreuung

Um Ihnen Zeit und Ruhe zu geben, die vielfältigen Therapieangebote unserer Klinik wahrzunehmen, kümmern sich unsere Erzieherinnen tagsüber liebevoll um die Kinder, die ihre Mütter während der Rehabilitationsmaßnahme begleiten. Ob am Strand oder in unseren Kinderspielräumen – hier kann ausgelassen gespielt und getobt werden!



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 Ostseeklinik 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.

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 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.

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

- Die Beantragung: Wir unterstützen Sie
- Depression: Wenn alles zu viel wird
- Angsterkrankungen: Die Angst vor der Angst
- Somatoforme Erkrankungen: Status unbekannt
- Beruflich orientierte Reha: Fit für Beruf und Alltag
- Freizeit und Kinderbetreuung: Zeit für sich
- Die Ostseeklinik Kühlungsborn: Sich wohlfühlen
- Die Klinik im Überblick



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.



Die Ostseeklinik Kühlungsborn Sich wohlfühlen

Die meisten unserer Rehabilitandinnen zieht es direkt nach ihrer Ankunft in Richtung Strand. Die Ostseeklinik 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 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 Einzelzimmern 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 Pantryküche 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 Freizeitgestaltung genutzt werden. Alle Räume sowie auch die Therapieabteilung liegen zentral und können leicht erreicht werden.

■ Die Beantragung: Wir unterstützen Sie

■ Depression: Wenn alles zu viel wird

■ Angsterkrankungen: Die Angst vor der Angst

■ Somatoforme Erkrankungen: Status unbekannt

■ Beruflich orientierte Reha: Fit für Beruf und Alltag

■ Freizeit und Kinderbetreuung: Zeit für sich

■ Die Ostseeklinik Kühlungsborn: Sich wohlfühlen

■ Die Klinik im Überblick





Die Klinik im Überblick

Einrichtung

- Fachklinik für stationäre Vorsorge und Rehabilitation
- Versorgungsvertrag gem. § 111 SGB V
- Anerkannt von
 - Gesetzliche Rentenversicherung
 - Gesetzliche Krankenversicherung
 - Private Krankenversicherung
 - Beihilfe
 - Berufsgenossenschaften

Diagnostik

- Psychiatrisch psychotherapeutisch orientierte Diagnostik
 - Störungsspezifische Testung
 - Verhaltensbeobachtung
 - Erhebung der biografischen Anamnese
 - Erhebung des psychopathologischen Befunds
 - Erstellung einer Problem-, Verhaltens- und Zielanalyse
- 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
- Psychosozial orientierte Diagnostik
 - Erhebung von Schul- und Berufsentwicklung
 - Erhebung der aktuellen Arbeitsplatzsituation
 - Erstellung eines Arbeitsplatzanforderungsprofils

Therapie

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

Ausstattung

- 56 Einzelzimmer mit eigenem Bad, Radio, Fernseher und Telefon sowie
- 57 familiengerechte Appartements mit separatem Kinderzimmer, Pantryküche 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

- Die Beantragung: Wir unterstützen Sie
- Depression: Wenn alles zu viel wird
- Angsterkrankungen: Die Angst vor der Angst
- Somatoforme Erkrankungen: Status unbekannt
- Beruflich orientierte Reha: Fit für Beruf und Alltag
- Freizeit und Kinderbetreuung: Zeit für sich
- Die Ostseelinik Kühlungsborn: Sich wohlfühlen
- Die Klinik im Überblick



Waldstraße 51 · 18225 Kühlungsborn
E-Mail: info@ostseeklinik-kuehlungsborn.de
www.ostseeklinik-kuehlungsborn.de
Telefon: 038293 87 0

Chefärztin
Frau Ilona Zuzok

Patientenaufnahme
Julia Cammin und Kathrin Becker
Telefon: 038293 87-403 /-439
Telefax: 038293 87-404



OSTSEEKLINIK KÜHLUNGSBORN



FACHKLINIK FÜR PSYCHOSOMATIK
UND INNERE MEDIZIN

