



MEDIAN Klinik Schweriner See  
Patienteninformationen

Abteilung für Psychosomatik

Das Leben leben



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	4
Die Seele leidet – der Körper wird krank .....	5
Angst und Ratlosigkeit begleiten oft psychosomatische Krankheiten .....	5
Aktivität, Eigeninitiative, Selbstvertrauen – drei wichtige Therapieziele .....	6
Individuelle Therapie wird mit dem Leben in Gemeinschaft verbunden .....	7
Die medizinische Versorgung .....	7
Im Mittelpunkt steht die Psychotherapie .....	8
Möglichkeit der Mitaufnahme von Kindern .....	9
Freizeit .....	10
Was Sie sonst noch wissen sollten .....	11
Aufnahmebedingungen .....	12
Wegbeschreibung .....	14
Impressum .....	15
Kontakt .....	16



## Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

es kann unterschiedliche Gründe haben, warum Sie jetzt diese Zeilen lesen. Möglicherweise hat Ihr Arzt Ihnen eine Behandlung in unserer Abteilung für Psychosomatik der MEDIAN Klinik Schweriner See empfohlen. Vielleicht sind Sie verunsichert darüber, dass Ihre Krankheit psychosomatischer Natur sein soll. Bei vielen Menschen ruft der Begriff »psycho« Unbehagen und Ängste hervor. Sie verbinden damit Vorstellungen, geistig nicht normal zu sein.

In Wirklichkeit beschreibt das Wort „psychosomatisch“ jedoch etwas, was wir alle täglich erleben, nämlich den engen Zusammenhang zwischen seelischen und körperlichen Vorgängen. Ängste davor, ein psychosomatisches Problem zu haben, beruhen weitgehend auf Unwissenheit. Deshalb möchten wir Ihnen hier über unsere Klinik und unsere Arbeitsweise berichten, damit Sie einen möglichst umfassenden Eindruck davon bekommen, wie wir Ihnen Hilfe anbieten.

## Die Seele leidet – der Körper wird krank

Jeder kennt den Ärger, der auf den Magen schlägt, den Schrecken, der uns in die Glieder fährt, die Trauer, die uns das Herz abdrückt. Seelischer Stress verursacht körperliche Beschwerden wie z. B. Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen oder auch Magenbeschwerden. In manchen Fällen kommt es auch zu Erschöpfungszuständen mit körperlicher Schlappeheit, starker innerer Nervosität und niedergeschlagener bis hoffnungsloser Stimmung. Psychosomatische Symptome, so der Fachausdruck, beeinträchtigen die Lebensfreude und nur zu oft den Kontakt zu unseren Mitmenschen am Arbeitsplatz und im privaten Umfeld.

## Angst und Ratlosigkeit begleiten oft psychosomatische Krankheiten

Zu uns kommen Patienten, die eine lange Leidensgeschichte hinter sich haben. Sie wurden mehrfach medizinisch gründlich untersucht und ambulant oder stationär behandelt, ohne dass es zu einer anhaltenden Verbesserung der Beschwerden gekommen ist. Bei manchen Patienten hat die Krankheit schon einen chronischen Verlauf mit massiven Auswirkungen auf das familiäre und berufliche Umfeld genommen. Oft stehen die körperlichen Beschwerden nicht im Vordergrund. So leiden Patienten unter für sie unerklärlichen Ängsten, zum Beispiel gegenüber anderen Menschen oder vor bestimmten Situationen. Andere leiden unter depressiven Beschwerden, können keine Freude mehr erleben und empfinden alles als sinnlos. Auch Essstörungen sind ein häufig anzutreffendes psychosomatisches Krankheitsbild. Viele Mitmenschen weichen auf langfristig unwirksame und sogar schädliche Konfliktlösungen aus (z. B. Gebrauch von Suchtmitteln).

## Aktivität, Eigeninitiative, Selbstvertrauen – drei wichtige Therapieziele

Bei all diesen Beschwerden, die wir psychosomatisch im weitesten Sinne nennen, helfen die herkömmlichen medizinischen Behandlungen wie Operationen und ausschließliche Medikamentengabe nicht weiter. Hier muss an Körper und Seele ein ganzheitlicher Behandlungsansatz wirksam werden.

Dabei ist ganz wichtig: Psychosomatische Beschwerden können nur bewältigt werden, wenn Sie als Patient selbst aktiv werden. Da Ihre Beschwerden etwas damit zu tun haben, wie Sie leben, können auch nur Sie selbst etwas daran ändern. Wir wollen Ihnen helfen, zum Experten Ihrer Krankheit zu werden, wieder Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten zu entwickeln mit dem Ziel, Ihr Leben eigenverantwortlich zu gestalten.



## **Individuelle Therapie wird mit dem Leben in Gemeinschaft verbunden**

Jede Lebensgeschichte ist anders. Deshalb werden wir mit Ihnen zusammen Ihre Situation genau analysieren und mit Ihnen gemeinsam ein individuell auf Sie zugeschnittenes Therapieprogramm entwerfen.

Sie wissen, wie wichtig der Kontakt zu unseren Mitmenschen für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden ist. Deshalb durchlaufen Sie Ihr Therapieprogramm nicht isoliert, sondern in der Gemeinschaft mit anderen Patienten. Sie bilden mit weiteren Patienten, Männern und Frauen, eine therapeutische Wohnruppeneinschaft. Sie wohnen auf einer Ebene, haben einen gemeinsamen Aufenthaltsraum sowie einen Therapieraum. Dieses Miteinander wird gefördert durch teilweise gemeinsame Freizeitaktivitäten, aber auch durch Übernahme von Aufgaben, die Sie in Eigenregie in Ihrer Wohngruppe oder im Umfeld realisieren. Dies wird der zuständige Therapeut in jedem Fall mit Ihnen vorbereiten. Die Patienten sind bis auf wenige Ausnahmen in Einbettzimmern mit eigenem Telefon, Duschbad und WC untergebracht. Ein großer Teil der Zimmer bietet einen Blick auf den unmittelbar angrenzenden Schweriner See.

## **Die medizinische Versorgung**

Am Aufnahmetag erfolgt eine gründliche ärztliche Untersuchung. In der Klinik stehen für eine möglicherweise notwendige Diagnostik bereit: EKG, Belastungs-EKG, Ultraschall (Sonografie), Spirometrie, Labor. Sie sprechen ebenfalls am Aufnahmetag zum ersten Mal und ausführlich mit Ihrem persönlichen Therapeuten, der entweder ein Arzt oder ein Psychologe ist. Danach werden wir mit Ihnen einen individuellen Therapieplan aufstellen und die Behandlungsziele festlegen.

## Im Mittelpunkt steht die Psychotherapie

Wir wollen Ihnen helfen, Ihre Behandlungsziele zu erreichen. Deshalb ist unser Therapieprogramm intensiv und dauert täglich (außer an den Sonn- und Feiertagen) mehrere Stunden. Kernstück dabei ist die Gruppenpsychotherapie, an der Sie zusammen mit anderen Patienten Ihrer Wohngruppe teilnehmen. Einmal in der Woche können Sie im ausführlichen Einzelgespräch mit Ihrem Therapeuten Ihre Probleme intensiv bearbeiten. In für Sie besonders wichtigen Situationen gibt es zusätzliche Gesprächsmöglichkeiten.

Auf psychosomatische Beschwerden wirken sich Sport und Bewegung positiv aus. Mehrmals wöchentlich stehen deshalb entsprechende Angebote auf Ihrem Therapieplan. Dazu gehören auch speziell auf den einzelnen Patienten abgestimmte Behandlungsprogramme wie z. B. Wirbelsäulengymnastik, Adipositasgymnastik oder muskuläres Aufbautraining.

Entdecken Sie Ihre Kreativität im gestalterischen Ausdruck: In der Ergotherapie sammeln Sie neue Erfahrungen mit Werkstoffen wie Holz, Seide oder Ton. Auf ärztliche Anordnung erhalten Sie bei entsprechender medizinischer Indikation im Bereich der Physiotherapie u. a. Krankengymnastik, Atemtherapie, Inhalationen in verschiedenen Ausführungen sowie Elektrotherapie. Wir geben Patienten Gelegenheit, sich mit einer eventuellen Alkohol-, Nikotin- und Medikamentenproblematik auseinanderzusetzen. Wir informieren über medizinische und psychologische Zusammenhänge und unterstützen Sie, einen sinnvollen Umgang mit Medikamenten und Alkohol zu finden oder mit dem Rauchen aufzuhören. Weitere Spezialprogramme beschäftigen sich mit der Bewältigung von Essstörungen oder Depressionen. Dabei erfolgt immer eine Berücksichtigung der von Ihnen erlittenen Belastungen im Erwerbsleben. Entspannungsmethoden, die wir in Kursen vermitteln, werden für jeden Patienten angeboten.





## Möglichkeit der Mitaufnahme von Kindern

Unsere Klinik bietet unter bestimmten Bedingungen die Möglichkeit, Patienten mit Kindern (zwischen 2 und 11 Jahren) aufzunehmen.

Voraussetzung ist die Kostenübernahme für den Aufenthalt mit Kind als Begleitperson durch den jeweiligen Kosten- oder Leistungsträger. Diese wird in der Regel für alleinstehende Eltern bzw. Personen, deren Partner oder Familienangehörige eine Betreuung während der Therapiezeit nicht sicherstellen können, gewährt. Nach eingegangener Anmeldung erfolgt eine Einladung zu einem telefonischen Vorgespräch, in dem wir die stationäre Behandlung bei Mitaufnahme des Kindes vorbereiten. Die Kinder nutzen gemeinsam mit ihrer Mutter oder ihrem Vater ein Zimmer mit eigener Dusche und WC. Während des täglichen Therapieprogramms der Mutter oder des Vaters werden die Kinder von unseren Erzieherinnen in der sich auf dem Klinikgelände befindlichen Kindertagesstätte „Schweriner Seefahrer“ betreut. Für die Mütter oder Väter besteht die Möglichkeit, sich über Fragen der altersgemäßen Entwicklung ihrer Kinder oder des Umgangs mit problematischen Situationen auszutauschen. Eine Therapie für die Kinder bieten wir nicht an. Schulpflichtige Kinder besuchen während ihres Aufenthaltes eine Schule im Umfeld der Klinik.

## Freizeit

Auch die Gestaltung Ihrer Freizeit thematisieren wir in der Therapie, denn wir halten eine aufmerksame Nutzung freier Zeit für wichtig, um Lebensfreude und -zufriedenheit zu verbessern.

Schwimmbad, Turnhalle, Fitnessraum, Tischtennis, Sauna, Fahrräder, Internet-Cafe und Bibliothek können Sie zu Ihrer Freizeitgestaltung nutzen. Sommerliegen sind in der Klinik vorhanden. Außerdem gibt es weitere Freizeitangebote, die Sie dem monatlichen Freizeitplan der Klinik entnehmen können, wie u. a. Kino- und Theaterabende, Stadtführungen oder sportliche Aktivitäten. Die durch Nahverkehrsmittel schnell erreichbare Landeshauptstadt Schwerin bietet Ihnen neben einem reichhaltigen Kulturangebot vielfältige Möglichkeiten zum Bummeln und Einkaufen. Der Schweriner See mit seinen zahlreichen, ihn umgebenden Wanderwegen gibt Gelegenheit zur Entspannung und Erholung.



## Was Sie sonst noch wissen sollten

Eine weitere Art von Hilfestellung können Sie in der Soziotherapie erhalten. Der Aufgabenschwerpunkt dieses Therapiebereiches liegt in der Unterstützung bei allen sozialen Fragestellungen, insbesondere bei der Arbeitserprobung und der beruflichen Reintegration.

In Absprache mit den einweisenden Ärzten oder sonstigen zuweisenden Stellen können Sie während der Behandlung auch geeignete Adressen für ambulante psychotherapeutische Nachbehandlungen erhalten.

Großen Wert legen wir auf eine gesunde Lebensweise.

So ist der Alkoholenuss während der gesamten Behandlungsdauer untersagt. Die Klinik fördert aktives gesundheitsbewusstes Verhalten, deshalb ist das Rauchen nur an zwei gekennzeichneten Stellen im Außenbereich der Klinik gestattet. In Vorträgen zu verschiedenen Themen können Sie Ihr Wissen erweitern und hilfreiche Informationen für etwaige Verhaltensänderungen erhalten .



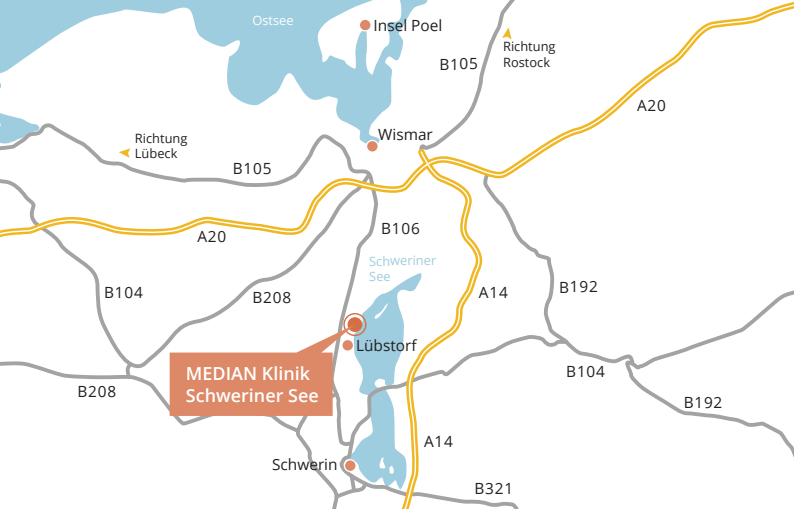
## Aufnahmebedingungen

Die Klinik wird von Rentenversicherungsträgern und von allen Krankenkassen sowie von privaten Krankenversicherungen und Sozialhilfeträgern belegt. Die Klinik ist beihilfefähig und von den privaten Krankenversicherungen als gemischte Krankenanstalt anerkannt.

Die Zuweisung der Patienten erfolgt durch Rentenversicherungsträger, Krankenkassen, niedergelassene Ärzte und Psychotherapeuten. Bei bestimmten Erkrankungen und bei unklarer Befundlage werden ambulante Vorgespräche durchgeführt. Das dient der Vorbereitung auf die Besonderheiten unseres therapeutischen Vorgehens, der Motivationsverbesserung und der Vereinbarung von Schritten, die der Patient schon vor der stationären Aufnahme tun kann. Bereits vor der Aufnahme sollten medizinische und psychologische Vorbefunde möglichst vollständig vorliegen.

Die MEDIAN Klinik Schweriner See befindet sich in Lübsdorf (10 km von der Landeshauptstadt Schwerin entfernt) unmittelbar am Schweriner See, eingebettet in die westmecklenburgische Seen- und Hügellandschaft. Sie wurde im Oktober 1994 eröffnet.





## Wegbeschreibung

### Mit der Bahn

von Schwerin in Richtung Bad Kleinen bis Lübstorf

### Mit dem Bus (Linie 8)

vom Hauptbahnhof Schwerin nach Lübstorf, Haltestelle Klinik

### Mit dem Pkw

aus Richtung Berlin über die A24 und die A14 bis Abfahrt Schwerin-Nord, dort auf der B104 in Richtung Schwerin, am Ende des Paulsdammes (Höhe Restaurant Seewarte) rechts abbiegen, in Wickendorf rechts abbiegen und in Lübstorf der Ausschilderung »MEDIAN Klinik Schweriner See« folgen.

Aus Richtung Hamburg über die A24, Abfahrt Wittenburg, rechts ab in Richtung Schwerin (über Lützwitz) bis zur B106 Richtung Wismar, in Medewege der Ausschilderung »MEDIAN Klinik Schweriner See« folgen. Oder Abfahrt Autobahndreieck Schwerin über die A14 bis Abfahrt Schwerin-Nord, dort auf der B104 in Richtung Schwerin, am Ende des Paulsdammes (Höhe Restaurant Seewarte) rechts abbiegen, in Wickendorf rechts abbiegen, in Lübstorf der Ausschilderung »MEDIAN Klinik Schweriner See« folgen.

Aus Richtung Rostock und Lübeck über die A20, Abfahrt Wismar Mitte, auf der B106, nach Lübstorf, hier der Ausschilderung »MEDIAN Klinik Schweriner See« folgen.

## Impressum

### Herausgeber

*Ärztlicher Direktor*

*Dr. med. Thorsten Rottschäfer*

Klinik für Psychosomatische Medizin,

Psychotherapie und Suchtmedizin

Am See 4 · 19069 Lübstorf

Telefon +49 (0)3867 900-165

Telefax +49 (0)3867 900-100

[schwerinersee-kontakt@median-kliniken.de](mailto:schwerinersee-kontakt@median-kliniken.de)

### Satz/Layout/Gesamtherstellung

S-PRINT Digitaler Druck GmbH, Annaberg-Buchholz

### Fotografie

Jörn Lehmann, Schwerin

Christian Nielinger, Essen

16. Auflage, Lübstorf, Juni 2024

## Kontakt

Wenn sich beim Lesen dieser Broschüre Fragen für Sie ergeben, nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf:

### **MEDIAN Klinik Schweriner See**

Klinik für Psychosomatische Medizin,

Psychotherapie und Suchtmedizin

Am See 4 · 19069 Lübstorf

Telefon +49 (0)3867 900-0

Telefax +49 (0)3867 900-100

[schwerinersee-kontakt@median-kliniken.de](mailto:schwerinersee-kontakt@median-kliniken.de)

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