



AHG Klinik Waren
Psychosomatisches Behandlungs-
zentrum an der Mürzitz



Willkommen in Ihrer Klinik!

Besinnung finden und zu neuen Ufern aufbrechen

Alle unsere Patienten haben einen langen Leidensweg hinter sich. Wenn Sie dann in die AHG Klinik Waren kommen, sollen Sie die Gewissheit haben, die richtige Klinik für Ihre psychosomatischen Beschwerden gefunden zu haben. Sie sollen das Gefühl haben, in *Ihrer* Klinik zu sein, und hier die Kraft finden, zu neuen Ufern aufzubrechen.



Neue Schritte wagen

Wer wir sind, wer zu uns kommt



Die AHG Klinik Waren liegt im Herzen der Mecklenburgischen Seenplatte umgeben von tiefen Wäldern und idyllischen Seen am Rande des Müritz Nationalparks. Sie ist eine der wenigen Fachkliniken in Mecklenburg-Vorpommern, die ihren Patienten mit

einem verhaltenstherapeutischen Konzept eine stationäre psychosomatisch-psychotherapeutische Behandlung anbietet.

Die meisten Patienten, die in der AHG Klinik Waren aufgenommen werden, haben eine lange Leidensgeschichte hinter sich. Erst nach einer Vielzahl von Arztbesuchen und Krankenhausaufenthalten wurde die Ursache für ihre körperlichen Beschwerden und Leistungseinschränkungen endlich gefunden: eine psychosomatische Störung. Doch mit dieser Diagnose ist der Leidensweg der Patienten noch nicht zu Ende. Denn psychosomatische Erkrankungen haben zumeist viele Ursachen, so dass die Behandlung gleichzeitig auf der körperlichen, psychischen und sozialen Ebene ansetzen muss. Eine ambulante Behandlung kann aber die Hoffnung der Patienten, bald wieder unbeschwert am Leben teilzunehmen, nicht immer

erfüllen. Diesen Patienten hilft die stationäre psychosomatisch-verhaltensmedizinische Behandlung in der AHG Klinik Waren.

Für die Patienten ist der Aufenthalt in der AHG Klinik Waren der Anfang eines neuen Weges, auf dem sie von den Ärzten, den Psychologen und weiteren Therapeuten der Klinik intensiv betreut werden.

Die AHG Klinik Waren deckt ein breites Spektrum von Indikationen ab: depressive Syndrome, Angst- und Zwangsstörungen, Erschöpfungssyndrome, Anpassungsstörungen einschließlich posttraumatischer Belastungsstörungen, somatoforme Störungen, Schmerzsyndrome, Konversionsstörungen, Essstörungen, Schlafstörungen, sexuelle Funktionsstörungen, Persönlichkeitsstörungen und Störungen der Impulskontrolle.

Folgende Patientengruppen können in der AHG Klinik Waren nicht behandelt werden: Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren, akut selbstmordgefährdete Patienten, akut psychotische und hirnorganisch beeinträchtigte Patienten, die in ihrer Kommunikation massiv eingeschränkt sind, drogen- und substanzabhängige Patienten sowie Patienten mit schweren behandlungsbedürftigen, körperlichen Erkrankungen.



Persönlich und ganzheitlich

Das Behandlungskonzept

Ihr Team, Ihr Ansprechpartner

– Ihre Behandlung in der AHG Klinik Waren erfolgt in interdisziplinär zusammengesetzten Teams. Zurzeit gibt es fünf Behandlungsteams für insgesamt 200 Patienten mit unterschiedlichen therapeutischen Schwerpunkten. Ihr Team setzt sich aus einem Oberarzt bzw. einem leitenden Psychologen, Assistenzärzten und Psychologen sowie Co-Therapeuten zusammen. Jeder Patient hat einen Bezugstherapeuten als persönlichen Ansprechpartner, der die Behandlung gemeinsam mit ihm plant und koordiniert.

Ihr Bezugstherapeut begleitet Sie persönlich und individuell durch das ganzheitliche Behandlungsangebot der Klinik.

Exzellente medizinische Betreuung

– Sie werden von der Aufnahme bis zur Entlassung medizinisch umfassend betreut. Die medizinische Versorgung wird durch den ärztlichen Bereitschaftsdienst und examinierte Pflegekräfte rund um die Uhr gewährleistet. In den ersten Tagen Ihres Aufenthalts erfolgen umfassende körperliche, neurologische und psychiatrische Untersuchungen in der medizinischen Zentrale der Klinik.

– Wöchentliche Fallbesprechungen durch leitende therapeutische Mitarbeiter gewährleisten eine stetige Kontrolle der Behandlungserfolge. Bei akuten Anliegen stehen Ihnen die Teamärzte zu regelmäßigen Sprechzeiten zur Verfügung. Falls notwendig werden spezielle Untersuchungen bei



Fachärzten innerhalb und außerhalb des Hauses von der Klinik organisiert.

– Die Behandlung in der AHG Klinik Waren dauert im Durchschnitt fünf Wochen. Einzelne Kostenträger übernehmen zunächst nur die Kosten für drei bis vier Wochen, ermöglichen aber im Bedarfsfall eine Verlängerung.

Messbare Erfolge

– Die stationäre Behandlung in der AHG Klinik Waren leistet intensive Hilfe zur Selbsthilfe. Sie üben Verhaltensweisen und Handlungsstrategien ein, die Ihnen helfen, mit Ihren gesundheitlichen Beschwerden besser umzugehen, sie zu lindern und nachhaltig zu überwinden. Sie lernen, wie Sie Ihre berufliche Leistungsfähigkeit wiedergewinnen und ein erfüllteres soziales Leben führen können.

– Das ganzheitliche, multimodale Therapiekonzept der Klinik ist sehr erfolgreich. Dies wird durch unabhängige Ergebniskontrollen immer wieder bestätigt. So nimmt die Klinik am externen



Qualitätssicherungsprogramm der Deutschen Rentenversicherung Bund teil. Es bewertet die Behandlungserfolge und die Zufriedenheit der Patienten. Die AHG Klinik Waren schneidet in diesem Programm überdurchschnittlich gut ab. Die Qualitätskontrolle der Klinik ist ISO 9001 zertifiziert und entspricht den Anforderungen der Deutschen Gesellschaft für medizinische Rehabilitation (DEGEMED).



Angenehm wohnliches Ambiente

— Dank des angenehm wohnlichen Ambientes werden Sie sich in der AHG Klinik Waren sehr schnell eingewöhnen. Sie wohnen in einem Einzelzimmer, das mit Dusche, WC, Telefon (kostenpflichtig) und TV (kostenpflichtig) ausgestattet ist. Für Paare stehen Doppelzimmer zur Verfügung. Bei der Behandlung sind kurze Wege garantiert. Die Patientenzimmer sind um die Gruppen- und Aufenthaltsräume des jeweiligen Behandlungsteams, das Büro der Co-Therapeuten und die

Arbeitszimmer der Ärzte und Bezugstherapeuten gruppiert. Ihre Umgebung bleibt überschaubar und familiär.

Kinder herzlich willkommen

— Patienten, die von Kindern begleitet werden, finden im Behandlungsteam für Eltern mit Kindern eine kindgerechte Umgebung vor. Während der Therapiestunden der Eltern werden die Kinder in der klinikeigenen Kindertagesstätte/Hort „Die kleinen Piraten“ betreut. Schulpflichtige Kinder können beschult werden. Spielmöglichkeiten in der Klinik und auf dem Außengelände sorgen für Spaß und Abwechslung sowie einen unbeschwerteren Aufenthalt.



Hilfe zur Selbsthilfe

Das Therapieangebot

– Nach eingehenden medizinischen und psychologischen Untersuchungen stellt Ihr Bezugstherapeut gemeinsam mit Ihnen einen individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Therapieplan zusammen. Welche Therapien dabei im Einzelnen angewendet werden, hängt von vielen Faktoren ab: den psychosomatischen Leiden, den körperlichen und psychischen Einschränkungen und Störungen auf der einen Seite sowie den Behandlungszielen auf der anderen Seite.

– Das Behandlungskonzept der Klinik bietet Hilfe zur Selbsthilfe, es verfolgt pragmatische und lösungsorientierte Ziele. Die Patienten sollen zu Experten ihrer eigenen Problematik werden und Eigenverantwortung übernehmen. So werden beispielsweise die Behandlungsziele, die Sie am Anfang mit Ihrem Bezugstherapeuten festlegen, im Wesentlichen von Ihnen selbst formuliert.

Unter vier Augen: Einzelpsychotherapie

– Ihr Bezugstherapeut verfügt in der Regel über besondere Erfahrungen mit Ihrer Problematik. Regelmäßig einmal die Woche – bei Bedarf auch häufiger – führen Sie mit ihm ein einzeltherapeutisches Gespräch.

Gemeinsam stärker: Gruppenpsychotherapie

– Ein wichtiges Element im Therapieprogramm ist die regelmäßige Gruppentherapie in den einzelnen

Behandlungsteams, da der Kontakt zu anderen Menschen für den Therapieerfolg von entscheidender Bedeutung ist. Fast jeder Patient nimmt an einer dieser so genannten Standardgruppen während seines Aufenthalts teil.

– In der Problemlösegruppe werden systematisch und zielorientiert Lösungen für die individuellen Probleme der Patienten erarbeitet. Im Selbstsicherheitstraining lernen Sie verbale Selbstsicherheit und selbstsicheres Verhalten in sozialen Situationen. Und im Entspannungstraining werden Sie in die Grundlagen der Jacobson-Entspannung eingeführt.

Gezielt und individuell: indikatives Behandlungsangebot

– In Absprache mit Ihrem Bezugstherapeuten nehmen Sie an spezifischen Gruppensitzungen teil, die außerhalb Ihres Behandlungsteams durchgeführt werden. Diese Therapieeinheiten beziehen sich auf ganz bestimmte Störungen und Themen. An ihnen nehmen Patienten aus allen Behandlungsteams teil, die unter den entsprechenden Störungen und Beschwerden leiden. Zu diesem Angebot gehören zum Beispiel:

- Angstbewältigungsgruppe
- Depressionsbewältigungsgruppe
- Training sozialer Kompetenzen
- Schmerzbewältigungsgruppe
- Essstörungsgruppe
- Skillstraining



- Trauerbewältigungsgruppe
- Raucherentwöhnungsgruppe
- Mobbinggruppe
- Langzeitarbeitslosengruppe
- Genusstraining

Darüber hinaus gibt es ein breitgefächertes Angebot weiterer Therapiebausteine wie zum Beispiel:

- Gestaltungsgruppe
- Kreatives Werken
- Teamsport
- Rückenschule
- Ergometertraining
- Muskuläres Aufbaustraining
- Berufliches Belastungstraining (Work hardening)
- Kanugruppe
- Wassergymnastik
- Anfängerschwimmen
- Jogginggruppe
- Wirbelsäulengymnastik
- Schulter-Nacken-Gruppe
- Atemgruppe
- Hyperventilationsgruppe

Zurück in den Beruf: Soziotherapie

Die Soziotherapie unterstützt Sie bei der Bewältigung von beruflichen, rechtlichen und finanziellen Schwierigkeiten und hilft bei der Organisation der Nachsorge und Weiterbehandlung im heimischen Umfeld. Dadurch soll der stationär erreichte Therapieerfolg gesichert und die Wiedereingliederung ins Berufsleben ermöglicht werden. Schwerpunkte der Soziotherapie:

- Hausinterne und externe Belastungserprobungen und Vorbereitung von berufsfördernden Maßnahmen
- Unterstützung bei Kontakten zum Arbeitsamt, bei Bewerbungen und der Finanzplanung

(Übergangsgeld, Krankengeld, Sozialhilfe und Rente)

- Vermittlung von Kontakten zu ambulanten Einrichtungen, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, niedergelassenen Ärzten und psychologischen Psychotherapeuten
 - Vermittlung in Nachsorgeeinrichtungen bzw. Vermittlung und Einleitung von Nachsorgeprogrammen (zum Beispiel IRENA)
- In der Klinik finden regelmäßig Sprechstunden der Rehaberater der Deutschen Rentenversicherung statt.

Wieder aktiv werden: Bewegungstherapie

Ein großer Teil der Patienten hat jahrelang keinen Sport getrieben oder bestimmte Muskelpartien in unangemessener Weise geschont. Sie sind dadurch körperlich untrainiert und leiden an Verspannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Wenn auch Sie unter diesen Problemen leiden, werden Sie wieder schrittweise durch die **Sporttherapie** an körperliche Aktivitäten herangeführt. Sie sollen so einen neuen Bezug zum eigenen Körper erhalten und ihre persönliche Ausdrucks- und Leistungsfähigkeit entwickeln. Freude an der Bewegung, positives



Körpererleben, Sozialkontakte bei Sport, Spaß und Spiel – all diese emotionalen Ziele können mit Hilfe der Sporttherapie erreicht werden. Das sporttherapeutische Angebot basiert auf vier Säulen:

- Sporttherapie in der Gruppe
- Indikative Gruppenangebote (Rückenschule, Schwimmen, Kanufahren)
- Einzelsporttherapie bei besonderen Indikationen
- Freizeitsport

Bewegung ist Leben: Tanztherapie

– Die Tanztherapie nutzt als bewegungsorientierte und künstlerische psychotherapeutische Behandlungsmethode die kreative und heilende Kraft des Tanzes. Dabei wird körperliches, emotionales und geistiges Erleben angesprochen.

– Tanztherapie begünstigt die Körper- und Selbstwahrnehmung und fördert die Erweiterung des Bewegungsrepertoires und somit von Handlungsmöglichkeiten. Es erfolgt auch eine Handlungsaktivierung, der Erlebnisraum kann vergrößert und das Selbstwertgefühl gesteigert werden.

– Tanztherapie begünstigt den authentischen Ausdruck von Gefühlen/Bedürfnissen/Impulsen und ist somit auch ein Mittel nonverbaler Kommunikation und Interaktion mit anderen. Patienten können dabei spielerisch eigene Wege entdecken oder neue Umgangsformen ausprobieren. Der Musik kommt dabei eine emotional unterstützende Wirkung zu.



Musik ist Leben: Musiktherapie

– Wo Worte aufhören, fängt Musik manchmal erst an. In der Musiktherapie besteht die Möglichkeit, ohne musikalische Vorerfahrungen Zugänge zu sich selbst, seinen Gefühlen und zu einem aktiven Medium zu finden. In der Kleingruppe werden Klänge und Instrumente erforscht und ins Spiel gebracht.

– Mehrmals in der Woche gibt es Singangebote. In der Gruppe werden kurze Circle-Songs gesungen, die sich leicht erlernen lassen und die Themen Selbstaktivierung und Selbstfürsorge aufgreifen.



Wohltat für Körper und Geist: Physiotherapie

– Die Physiotherapie dient der körperlichen Aktivierung, der Verbesserung der Körpererfahrung und der Schulung der Körperwahrnehmung. Aktive Therapien stehen dabei im Vordergrund. Sie erhalten beispielsweise Anleitungen zur Selbstbehandlung wie Akupressur, Kopfschmerz-

oder Colonmassage. Die Physiotherapie erfolgt in der Regel in Gruppen. Krankengymnastik und andere physikalisch-therapeutische Einzelbehandlungen wie medizinische Bäder zum Beispiel mit dem ortsgebundenen Heilmittel „Warener Sole“ werden bei Bedarf verordnet.

Gesund und genussvoll: Ernährungsberatung und Ernährungstraining

– Ernährungstherapeutinnen erklären Ihnen, wie Sie eine ausgewogene, gesundheitsfördernde Ernährung zusammenstellen oder Diätvorschriften im Alltag sinnvoll umsetzen. Außerdem wird bei Bedarf ein gesundes Essverhalten trainiert. Die Beraterinnen beteiligen sich dazu an der Therapie essgestörter Patienten und bieten praktische Kurse in der Therapieküche an.

Kreativer Ausgleich: Ergotherapie

– In der Ergotherapie geht es um schöpferische Tätigkeiten, um das Erlernen von kreativen Techniken und Fertigkeiten, die später einmal zu einer Freizeitbeschäftigung werden können und damit einen wichtigen Ausgleich im Alltag bilden. Sie können mit ganz unterschiedlichen Materialien wie Ton, Holz oder Textilien arbeiten und verschiedene Maltechniken erlernen. Das Ziel ist die Förderung Ihrer Kreativität.

– Dabei ist es möglich, in Einzelarbeit Bewegungsstörungen und -einschränkungen durch spezielles Training positiv zu beeinflussen.

– Darüber hinaus können Sie auch an computergestützten Trainingsmaßnahmen teilnehmen und sich in beschränktem Umfang Computer-Grundkenntnisse aneignen.



Sich neu entdecken

Das Freizeitangebot

— Ob Sie in Ihrer freien Zeit zwischen den Therapiesitzungen, am Abend sowie an den Wochenenden sportlich aktiv werden möchten, die Geselligkeit lieben oder eine Oase der Ruhe suchen – das Freizeitangebot innerhalb der Klinik sowie in der Umgebung lässt keine Wünsche offen.

— Die AHG Klinik Waren liegt im Herzen der Mecklenburgischen Seenplatte umgeben von tiefen Wäldern und idyllischen Seen am Rande des Müritz Nationalparks. Ein Paradies für jeden, der Erholung sucht und in unberührter Natur neue Kraft tanken möchte. Je nach Saison können Sie an naturkundlichen Wanderungen sowie an Kutsch- und Kremserfahrten teilnehmen oder mit dem Schiff zu einem wahren Seerosenparadies fahren. Für eigene Ausflüge in die Umgebung stehen Ihnen Leihfahrräder zur Verfügung.



— Die Klinik bietet Ihnen insbesondere in der kalten Jahreszeit ein abwechslungsreiches Abendprogramm mit Filmen, Musik, Tanz, Kabarett und Literaturlesungen. In der Patientenbibliothek finden Sie Lesestoff in Hülle und Fülle. Über WLAN haben Sie im gesamten Haus Zugang zum Internet (kostenpflichtig).

— Die Freizeitbeschäftigungen sollen Ihre Interessen erweitern, Ihre Kreativität entfalten, Ihre sozialen Kontakte fördern, Gemeinschaftserlebnisse vermitteln, zur Mit- und Selbstgestaltung anregen und Ihre Genussfähigkeit entwickeln.



Zwischen Seen und Wäldern

Die Anfahrt



_ Waren ist das touristische Zentrum der Mecklenburgischen Seenplatte und mit dem Pkw über die Autobahn A19 sowie mit der Bahn erreichbar. Bahnreisende können vom Bahnhof Waren abgeholt werden.

_ Die Klinik liegt oberhalb der Stadt Waren auf dem Nesselberg, zwischen den Seen Müritz und Feisneck direkt am Eingang zum Müritz-Nationalpark. Die liebevoll restaurierte Altstadt von Waren und der malerische Stadthafen sind sowohl zu Fuß als auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln bequem und schnell zu erreichen.



Ihre Ansprechpartner/ Aufnahmesekretariat

Heidrun Marx

fon: 0 39 91.635-410 · hmarx@ahg.de

Eric Wendlandt

fon: 0 39 91.635-406 · ewendlandt@ahg.de



AHG Klinik Waren
Psychosomatisches Behandlungs-
zentrum an der Müritz

Am Kurpark 1
17192 Waren (Müritz)
fon: 0 39 91.635-400
fax: 0 39 91.635-404
waren@ahg.de
www.median-kliniken.de/Waren