



Rehabilitand*innen-Informationen

zur medizinischen Rehabilitation für Menschen mit Psychosen bzw. Bipolaren affektiven Störungen in der Fontane-Klinik, Motzen

Sehr geehrte Damen und Herren,

herzlichen Dank für Ihr Interesse an unserem Therapieangebot, welches sich speziell an **psychoseerfahrene Menschen sowie an Rehabilitand*innen mit Bipolaren affektiven Störungen** richtet, die in der Fontane-Klinik eine medizinische Rehabilitationsmaßnahme durchführen möchten. Im Folgenden möchten wir vor allem Sie als **Betroffene**, aber auch **Angehörige und Professionelle** mit diesem Konzept vertraut machen.

Psychosen und Bipolare Störungen sind existenzielle Grenzerfahrungen, die jeden Menschen treffen können und die mit extremen Stimmungsveränderungen und/oder mit Besonderheiten des Denkens und der Wahrnehmung einhergehen.

Menschen mit bipolaren bzw. Psychoseerfahrungen werden durch eine oder wiederholte psychotische Krisen „aus der Bahn geworfen“. Die unvorbereitete Konfrontation mit einer „ver-rückt“ erscheinenden Umgebung wirkt auf betroffene Menschen tief verunsichernd. Angehörige werden in diese Krisen ebenso unvorbereitet hineingezogen. Sie fühlen sich oftmals hilflos, uninformiert, schuldig.

Professionelle suchen nicht nur nach verträglichen Therapieangeboten für akute psychotische bzw. manische oder depressive Krisen, sondern auch nach geeigneten Therapieoptionen für die Zeit psychotischer Remissionsphasen, d. h. für die oftmals recht langwierigen Erholungsphasen. Psychoseerfahrene Menschen erleben sich in diesen sog. **Remissionsphasen** stressanfällig, deprimiert, rasch erschöpfbar, antriebslos. Sie vermissen ihre frühere Vitalkraft, vernachlässigen Hobbies und ziehen sich sozial zurück, um sich zum Schutz gegen Reizüberflutung abzuschirmen. Arbeitslosigkeit, Arbeitsunfähigkeit und eine **unsichere berufliche Perspektive** kommen häufig erschwerend hinzu.

Die Psychosomatische Abteilung der Fontane-Klinik bietet deshalb zwei spezielle **Gruppen für Rehabilitand*innen mit Psychosen und Bipolaren affektiven Störungen** an. Im Auftrag der Deutschen Rentenversicherung, ggf. auch der Krankenkassen, führen wir für Menschen mit Psychosen bzw. Bipolaren Störungen medizinische Rehabilitationsmaßnahmen durch. Therapeutische Zielsetzungen sind dabei vor allem unsere Unterstützung bei der **Teilhabe am Arbeitsleben** und bei der **Teilhabe am Leben** ganz allgemein, d. h. bei der Verbesserung der individuellen Lebensqualität und der Aktivierung von Ressourcen.

Was konkret passiert dabei? Nun, in einem persönlichen oder telefonischen **Vorgespräch** können Sie sich bei Interesse zunächst einen unverbindlichen Eindruck von unserer Klinik und unserem Team verschaffen. **Ansprechpartner** für Sie ist Herr Chefarzt **Dr. Terdenge (erreichbar über das Sekretariat, Tel.: 033769 86-127 oder die Aufnahme, Tel. 033769-86-128)**.

Bei Interesse an unserem Therapieangebot können Sie bei Ihrem zuständigen Rentenversicherungsträger einen Antrag auf medizinische Rehabilitation stellen. Im Falle einer Kostenzusage für die Fontane-Klinik verabreden wir mit Ihnen einen möglichst zügigen Aufnahmetermin und berücksichtigen dabei, soweit möglich, gerne Ihre Wünsche.

Am **Aufnahmetag** werden Sie von den Mitarbeiter*innen der Aufnahme und danach vom Pflegedienst herzlich begrüßt. Diese zeigen Ihnen Ihr gemütliches Einzelzimmer und hilft Ihnen bei der ersten Orientierung. In unseren ärztlichen und therapeutischen Aufnahmegesprächen klären wir mit Ihnen Ihre persönlichen Wünsche an Ihren Aufenthalt und Ihre Therapieziele. Wir schlagen Ihnen unseren therapeutischen Wochenplan vor und stimmen diesen mit Ihnen ab.

Im Laufe des Nachmittags werden Sie zusätzlich von einer Patin/einem Paten Ihrer Bezugsgruppe empfangen. So hoffen wir, Ihnen den Therapiestart in dieser zunächst für Sie unvertrauten Umgebung erleichtern zu können.

Da eine Psychoseerfahrung bzw. Bipolare Störung oftmals zu vielen Ängsten, Depressionen, geringem Selbstwertgefühl und sozialem Rückzug führt, ist es u. E. hilfreich, zur Genesung mit anderen Menschen, die ähnliche einschneidende Erfahrungen gemacht haben, in Kontakt zu kommen und einen kreativen Erfahrungsaustausch mit ihnen und uns zu beginnen. Hierzu lädt unsere Gruppentherapie ein.

In der zwei- bis dreimal wöchentlich stattfindenden 90-minütigen, von Ihrer Bezugstherapeutin bzw. Ihrem Bezugstherapeuten geleiteten interaktionellen **Gruppenpsychotherapie** treffen Sie auf andere Psychose- oder bipolar erfahrene Menschen. Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, beginnen wir die Sitzung mit einer Begrüßungs- und Einführungsrunde. Die verbleibende Zeit steht uns zur Verfügung, um miteinander über verschiedene **Themen** näher ins Gespräch zu kommen, z.B.:

- Was macht mir Stress, was tut mir gut?
- Woran erkenne ich meine persönlichen Frühwarnzeichen?
- Wie entwerfe meinen persönlichen Krisenplan?
- Wie kann ich Anderen mitteilen, was ich brauche?
- Welchen Sinn gebe ich der Psychose bzw. der Bipolaren Störung in meinem Leben, und inwiefern kann ich diese Erfahrung in mein Leben integrieren?
- Was kann ich gegen meine depressiven Verstimmungen und gegen meine Antriebslosigkeit tun?
- Wie kann ich meine Konzentration und mein Gedächtnis unterstützen?
- Wie kann ich mit mir zufriedener sein, ohne mich zu überfordern und ohne mich zu unterfordern?
- Wie kann ich meine gegenwärtige Belastbarkeit erkennen?
- Wie kann ich mich entlasten?
- Was kann ich tun, um meine persönliche Leistungsfähigkeit zu erweitern?
- Was kann ich tun, um meine Partnerschaft bzw. meinen Freundeskreis zu erhalten?
- Wie könnte es beruflich weitergehen?
- Wie kann ich meine positiven Erfahrungen in der Fontane-Klinik auf meinen Alltag nach der Entlassung übertragen und mich langfristig stabilisieren?
- Welche Rolle sollten Medikamente in meinem Leben spielen? Wie wirken sie; was muss ich beachten?
- Welche Selbsthilfemöglichkeiten gibt es am Heimatort?
- Was versteht man unter Krisenpass, Behandlungsvereinbarung, Stimmungskalender?
- Wie kann ich zu mehr Lebensqualität finden?
- Wie kann ich meine Ressourcen neu entdecken?

Dies ist eine Auswahl der Themen, zu denen wir im Rahmen der Gruppentherapie (incl. **Psychoedukation**) und auch in der wöchentlichen **Einzels psychotherapie** gemeinsam Antworten finden wollen. Weitere Fragen greifen wir zusätzlich in Indikationsgruppen auf, z. B. unserer **Psychopharmaka-Inforunde** (mit Ihrem Chefarzt) und unserem **Genustraining** (mit Ihrer Ernährungsberaterin).

Apropos Genuss: Zweiwöchentlich plant Ihre Gruppe einen gemeinsamen Einkauf und die Vorbereitung einer gemeinsamen Mahlzeit. Wir möchten Ihnen dabei helfen, wieder **Freude** an bedarfsgerechter Ernährung zu erleben und **Anregungen für Ihr selbständiges Leben** zu Hause mitzunehmen. Im Sommer besteht die Möglichkeit, gemeinsam zu grillen.

Viele psychoseerfahrene Menschen beklagen Appetitzunahme und Übergewicht; sie führen dies zumeist auf die Einnahme von Psychopharmaka zurück.

In der **Psychopharmaka-Inforunde** und unserer **Ernährungsberatung** erhalten Sie weitergehende Informationen zu diesem Thema und interessante, Erfolg versprechende Tipps.

In der Psychopharmaka-Inforunde werden Sie mit **leitliniengerechter** Psychopharmakotherapie (bspw. S3-Leitlinien zur Behandlung Bipolarer Störungen, siehe hierzu auch **www.dgbs.de**) vertraut gemacht und erhalten reichlich Gelegenheit, all das zu erfragen und zu diskutieren, was für Sie beim Thema „Medikamente“ von Wichtigkeit ist. Wir möchten Sie zur Bewegung anregen. Deshalb bieten wir Ihnen **Körpertherapie**, bei der Sie Ihr persönliches Bedürfnis nach **Balance** zwischen Bewegung und Entspannung kennen lernen können, mit anderen Menschen in Kontakt treten, Ihren Antrieb verbessern und Ihr **kreatives Potenzial** wiederentdecken können. In der Körpertherapie stehen die Förderung der eigenen Wahrnehmung durch körperliche Aktivität sowie Bewegungsspiele und Entspannungsverfahren im Vordergrund.

Außerdem laden wir Sie ein zu unserem **sportlich-physiotherapeutisch aktivierenden Angebot** einschl. ‚Morgenaktiv‘ (das kann richtig Spaß machen!), Schwimmen (wir haben ein schönes Schwimmbad), Hallensport (z. B. vergnügliches Ballspiel oder Ergometertraining), Rückenfit (Ihr Rücken wird es Ihnen danken) und Aquafitness (Bewegung im Wasser fällt leicht). Mit Ihrer Bezugärztin / Ihrem Bezugsarzt können Sie bei Bedarf zusätzliche individuelle Physiotherapie vereinbaren.

Da wir seitens des Kostenträgers die Aufgabe haben, mit dem Ziel einer (Wieder-) **Teilhabe am Arbeitsleben** gemeinsam mit Ihnen Ihre **berufliche Leistungsfähigkeit** zu **klären** und möglichst zu erhöhen, stellen wir Ihnen unsere berufsbezogene Leistungsdiagnostik und unsere **Arbeitstherapie** zur Verfügung. Sollten Sie schon lange aus dem Arbeitsprozess herausgefallen sein, sich schnell erschöpft und nicht mehr leistungsfähig fühlen, bieten wir Ihnen eingangs unsere niedrigschwellige Arbeitstherapie an. Dabei werden Ihre Sinne angeregt, Sie können sich „geerdet“ wahrnehmen, bei kreativer Tätigkeit auftanken und vielleicht auch Tipps für ein zukünftiges Hobby mitnehmen.

Alternativen zur Arbeitstherapie z. B. in der Werkstatt werden individuell je nach Bedürfnis und Erfordernis mit Ihnen besprochen, so z. B. auch **externe Arbeitstrainings** bei niedergelassenen Firmen in der Nähe dieser Klinik. Wir bieten Ihnen außerdem bei Bedarf ein sog. Hirnleistungstraining und ein **Computertraining** an, damit Sie Ihre PC-Kenntnisse auffrischen können. Wir orientieren uns in diesem Zusammenhang an den Leitlinien der Medizinisch-beruflich orientierten Rehabilitation (MBOR).

Unsere **Sozialarbeiter*innen** informieren Sie in Kooperation mit Ihrem Behandlungsteam und Ihrer Bezugstherapeutin / Ihrem Bezugstherapeuten zur regelmäßig stattfindenden **LTA-Beratung** (LTA = Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben), außerdem zu speziellen Fragestellungen wie Für und Wider eines Schwerbehindertenantrags, Übergangsgeld, stufenweise Wiedereingliederungsmöglichkeiten, Einzelfallhilfe, Selbsthilfegruppen, Angebote des

Arbeitstrainings etc.

Ihre **Bezugstherapeutin** / Ihr Bezugstherapeut koordiniert mit Ihnen gemeinsam Ihren individuellen Wochenplan und stimmt mit Ihnen **zusätzliche Indikationsgruppen** ab. Sie können z. B. mehrere Entspannungstechniken erlernen. Zur Linderung von erlebten Ängsten und innerer Unruhe können Sie in unserer Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) Ihre Entspannungsfähigkeit fördern. Zusätzlich bestehen weitere Entspannungsangebote wie Autogenes Training. Dadurch können Sie behutsam entspannen, den Körper ein wenig mehr kennen lernen und auch körperbezogene Schmerzen wie z.B. Rückenschmerzen lindern. Außerdem bieten wir Indikationsgruppen wie Soziales Kompetenztraining, Eltern-Kind-Kreativtherapie, Körperwahrnehmung, Stabilisierungstraining, Berufliches Stressmanagement, Nordic-Walking, Erziehungsberatung, Kreativtherapie, Yoga etc. an.

Wöchentliche **ärztliche Sprechzeiten** und regelmäßige Chefarztvisiten sowie **Therapieplanungsgespräche** helfen Ihnen und uns, eine Zwischenbilanz zu ziehen und Ihren Therapieplan gemeinsam noch spezifischer zu gestalten.

Einmal monatlich haben Sie die Möglichkeit, zu einem **Psychoseseminar** nach Königs Wusterhausen zu fahren, bei dem Betroffene, Angehörige und Professionelle zu einem Gedankenaustausch zu psychosebezogenen Themen zusammenkommen. Wir möchten auch, dass Sie neugierig werden auf den Besuch eines Psychoseseminars am Heimatort. Adressen halten wir für Sie vorrätig.

An jedem letzten Freitag im Monat laden wir alle ehemaligen Rehabilitand*innen der Psychosegruppen zu einem **Ehemaligentreffen** ein. In gemütlicher Runde bei Kaffee, Tee, Mineralwasser und Gebäck (manchmal auch Kuchen) werden Erfahrungen aus der Zeit nach Entlassung ausgetauscht, Kontakte neu geknüpft und Anregungen für eine kreative Lebensgestaltung vermittelt. Dieser Erfahrungsaustausch ist wertvoll und gibt neue Hoffnung.

In wöchentlichen **Gesundheitsseminaren** vermitteln wir Ihnen außerdem ein breites Spektrum an aktuellen Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen.

Die Psychosomatische Abteilung bietet Ihnen zusätzlich ein **umfangreiches Freizeitangebot** an. Seitens des Freizeitteams werden Besichtigungsfahrten nach Berlin oder zu anderen Sehenswürdigkeiten, Kabarett- und Liederabende, Touren zu Erlebnisthermen und Einkaufsbummel (in der Regel mit einer Unkostenbeteiligung) organisiert. Außerdem steht Ihnen der Freizeitbereich der Klinik zur Verfügung. Sie können z. B. Kontakt zu den Tieren unserer Arche Noah knüpfen, in unserer Sauna schwitzen, Tennis spielen, sich beim Minigolf messen, kegeln, Billard spielen, Fahrradtouren unternehmen, das umliegende Naturschutzgebiet zu Fuß erkunden. Sie können im Sommer den Beachvolleyballplatz nutzen, die Naturstrände der umliegenden Seen genießen. Sie können sich natürlich auch einfach zwischendurch zurückziehen, sich ausruhen, einen Mittagsschlaf halten und „die Seele baumeln“ lassen. Und Sie haben die Gelegenheit, in Ihrer Freizeit andere interessante Rehabilitand*innen kennen zu lernen, sich auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und vielleicht auch über Ihren Reha-Aufenthalt hinaus zu halten.

Wir hoffen, Sie **neugierig** auf unsere Gruppen für Rehabilitand*innen mit Psychosen bzw. Bipolaren affektiven Störungen gemacht zu haben und freuen uns darauf, Sie hier **willkommen** heißen zu dürfen. Auch Ihre **Angehörigen** sind **herzlich willkommen**. Wir bieten Ihnen individuelle Familiengespräche und besprechen mit Ihnen, wie Sie sich gegenseitig unterstützen können. Darüber hinaus veranstalten wir regelmäßige **ganztägige Angehörigenseminare** mit einem trialogischen **Erfahrungsaustausch**. Sie können mit Ihrer Bezugstherapeutin / Ihrem Bezugstherapeuten auch therapeutische Belastungserprobungen bzw. Heimfahrten abstimmen. Und wir bereiten gemeinsam mit Ihnen eine gute Nachsorge vor. Dazu kann u. a. Psy-RENA zählen, ein attraktives Nachsorge-Angebot der Deutschen Rentenversicherung.

Auch wenn Ihnen die genehmigten Wochen einer medizinischen Rehabilitationsmaßnahme vorab wie eine Ewigkeit vorkommen mögen, **vergeht die Zeit erfahrungsgemäß doch wie im Fluge**. Wir sagen dies deshalb, um zum einen Ihr Heimweh zu lindern, zum anderen, weil wir Sie einladen, in der Fontane-Klinik eine sehr angenehme medizinische Rehabilitation durchzuführen.

Wir freuen uns auf Sie!

Mit herzlichen Grüßen,

Dr. Hendrik Terdenge
Chefarzt der Abteilung für Psychosomatik
Arzt f. Psychiatrie, Psychotherapie,
Sozialmedizin, Rehabilitationswesen