

# Zu Hause gesund werden

**Psychosomatische Rehabilitation**

in der Ambulanten Reha am Krankenhaus



AMBULANTE REHA AM KRANKENHAUS

Teil der  reha neo-Gruppe

## Warum ambulante Rehabilitation?

Beruflich oder privat sind wir vielfältigen Belastungen ausgesetzt, die wir nicht immer zufriedenstellend emotional bewältigen können. Empfindungen wie Ärger, Verbitterung, Überlastung, Kränkung, Angst können auf Dauer zu ernsten psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen führen. Lange Wartezeiten auf Therapie- und Rehabilitationsplätze erschweren jedoch eine gute und schnelle Versorgung.

In der Ambulanten Reha am Krankenhaus GmbH bieten wir eine wohnortnahe ambulante Behandlung für Rehabilitanden mit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen mit einem ganzheitlichen und qualitativ hochwertigen Ansatz an.

Unser multiprofessionelles Team besteht aus erfahrenen Fachärzten für Psychiatrie und Psychotherapie bzw. psychosomatische Medizin sowie aus psychologischen Psychotherapeuten, Sozialarbeitern, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern, Ökotrophologen und Gesundheitspflegern.



Alle medizinischen und therapeutischen Maßnahmen werden tagsüber angeboten. Das Erlernte kann abends und am Wochenende im gewohnten Lebensumfeld erprobt und umgesetzt werden. Darüber hinaus können im Rahmen der Therapie bei Bedarf und auf Wunsch auch Bezugspersonen miteinbezogen werden. Auch eine mögliche berufliche Integration wird von uns intensiv vorbereitet und später begleitet. Nach Abschluss der ambulanten Rehabilitation helfen unsere heimatnahen Nachsorgeangebote dabei, die erreichten Therapieerfolge nachhaltig zu sichern und auszubauen.

## Unser Behandlungsspektrum.

- Angst- und Panikstörungen, depressive Krankheitsbilder
- Körperliche sowie seelische Beschwerden durch Belastungs- oder Konfliktsituationen
- Psychosomatische Erkrankungen
- Schmerzen und andere körperliche Beschwerden, die organmedizinisch nicht erklärbar sind (somatoforme Störungen)
- Psychische Probleme als Folge schwerer körperlicher Erkrankungen z.B. nach Unfällen, Krebsbehandlungen und Operationen

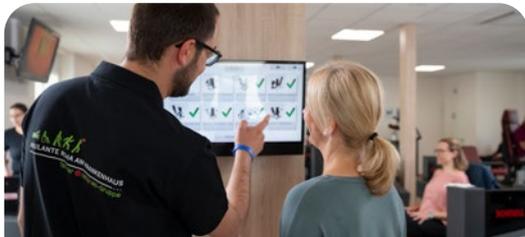
## Ziele der Behandlung.

In unserem Behandlungskonzept orientieren wir uns an einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis.

Grundlegende Ziele der Rehabilitation sind die Wiederherstellung, der Erhalt und die Optimierung der seelischen und körperlichen Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit sowie die soziale (Re-)Integration in Arbeit, Beruf, familiäres Umfeld und Gesellschaft.

## Konkrete Behandlungsziele.

- Psychische Stabilisierung mit Verminderung von negativen Gefühlen wie Depression und Angst
- Verbesserung von Selbstwahrnehmung, Selbstakzeptanz und Selbstwertgefühl
- Verbesserung der eigenen Kompetenz im Management von Funktionsstörungen und Optimierung der Krankheitsbewältigung
- Reduzierung von körperlichen Krankheitssymptomen
- Stärkung sozialer Kompetenz
- Verbessertes Umgang mit Belastungssituationen
- Erlernen von Entspannungsverfahren
- Stärkung von Problemlösefähigkeiten
- Verbesserung der Fähigkeit zur Freizeitgestaltung
- Planung und Einleitung von Maßnahmen zur Teilhabe am Arbeitsleben, Umschulungen, berufliche Wiedereingliederung
- Unterstützung bei der langfristigen Lösung von Arbeitsplatzkonflikten
- Stärkung der Stressbewältigungsfähigkeiten



## Ablauf der Behandlung.

Die ambulante Rehabilitation findet von montags bis freitags statt und dauert in der Regel fünf Wochen. Am ersten Tag lernen Sie unsere Einrichtung kennen. Sie werden durch einen Facharzt untersucht und aufgenommen. Dabei werden gemeinsam mit Ihnen die Ziele der Rehabilitation erarbeitet, anhand derer das therapeutische Team einen individuellen Behandlungsplan erstellt. Im Verlauf des therapeutischen Prozesses wird der Behandlungsplan Ihren Bedürfnissen entsprechend weiter angepasst.

## Individuelles, patientenorientiertes Trainingsprogramm.

- Fachärztliche Eingangs-, Zwischen- und Abschlussuntersuchungen
- Psychotherapeutische Einzelgespräche und Gruppentherapien
- Patientenschulung u.a. mit ärztlichen und psychologischen Vorträgen und Seminaren
- Ergotherapie u.a. mit Kreativtherapie, ggf. konkret berufsbezogene Übungen, Hirnleistungstraining
- Entspannungstraining
- Physio- und Bewegungstherapie (z.B. im Bewegungsbad)
- Physikalische Therapie u.a. Massagen und Fango
- Ernährungsberatung
- Sozialtherapie u.a. mit sozialrechtlicher Beratung und Planung der weiteren beruflichen Zukunft
- \*Beratung von Lebenspartnern und Angehörigen
- \*Arbeitgeberberatung

*\*(wenn gewünscht)*



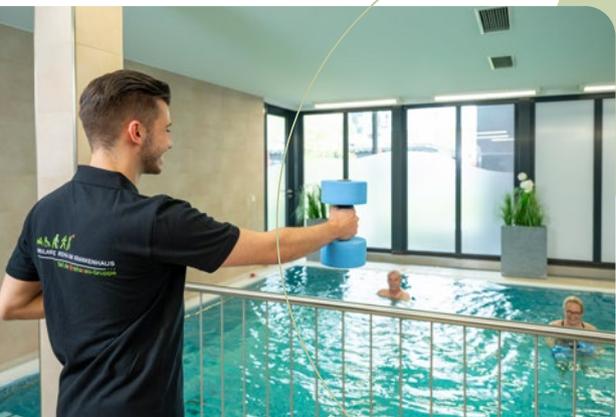
## Was passiert Nach der Reha?

Besonders wichtig ist es, den Erfolg Ihrer Rehabilitation auch langfristig zu sichern. Während der Rehabilitation werden Sie durch unser Team über weitere Maßnahmen nach der Reha ausführlich aufgeklärt. Beispielsweise können alle Versicherten der Deutschen Rentenversicherung an unserem **Psychosomatischen Rehabilitations-Nachsorgeprogramm (Psy-ReNa)** mit wöchentlichem Therapieangebot teilnehmen.

## Beantragung einer Rehabilitation.

Bevor Sie eine Rehabilitation in unserer Einrichtung durchführen können, ist eine Antragstellung bei Ihrem zuständigen Kostenträger in jedem Fall notwendig. In der Regel liegt die Zuständigkeit bei Ihrer Rentenversicherung oder Krankenkasse, in Ausnahmefällen auch bei Ihrer Berufsgenossenschaft.

Wir bieten nach Vereinbarung eine offene, unentgeltliche medizinisch-psychotherapeutische Beratung in unserer Einrichtung an. So können wir gemeinsam klären, ob eine ambulante Rehabilitation in unserer Einrichtung für Sie infrage kommt. Bringen Sie zu diesem Termin, sofern vorhanden, bitte alle relevanten Unterlagen und Befunde mit.



## Haben Sie noch Fragen?

Gerne beantworten wir alle Ihre Fragen und sind Ihnen auch bei der Antragstellung behilflich. Wir bitten um Terminvereinbarung bei unserem digitalen Telefonassistenten „Kurt“ unter dem Stichwort „Rehaantrag“:

Tel. Geilenkirchen: 02451 94202 0

Tel. Würselen: 02405 40835 0



## Bei uns sind Sie in guten Händen.

Nutzen Sie auch unsere Heilmittel/Rezeptbehandlungen im Bereich Orthopädie:

- **Ergotherapie**  
unterstützt Menschen, die aufgrund einer Erkrankung in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt sind oder bei denen eine Einschränkung aufgrund einer Erkrankung droht.
- **Physiotherapie**  
orientiert sich an den Funktions-, Bewegungs- und Aktivitätseinschränkungen des Patienten und erreicht dadurch eine ganzheitliche individuelle Betrachtung des jeweiligen Beschwerdebildes. Das Ziel ist die Wiederherstellung, Erhaltung oder Förderung der Gesundheit und dabei sehr häufig die Schmerzfreiheit bzw. -reduktion.
- **Medizinisches Gerätetraining (MTT)**  
Unter MTT versteht man ein gezieltes körperliches Training an Sequenztrainingsgeräten zum Zwecke des Muskelaufbaus. Weitere Bestandteile der MTT sind das Ausdauertraining an Fahrradergometern, Handergometern sowie Laufbändern.

Scannen und  
mehr erfahren:



Geilenkirchen



Würselen



**AMBULANTE REHA AM KRANKENHAUS**

Teil der  reha neo-Gruppe

## Standort **Geilenkirchen**

Martin-Heyden-Straße 32  
52511 Geilenkirchen

Telefon: 02451 - 94202 0  
Fax: 02451 - 94202 10  
E-Mail: [info@reha-geilenkirchen.de](mailto:info@reha-geilenkirchen.de)  
Web: [www.reha-geilenkirchen.de](http://www.reha-geilenkirchen.de)

## Standort **Würselen**

Bahnhofstraße 30-34  
52146 Würselen

Telefon: 02405 - 40835 0  
Fax: 02405 - 40835 12  
E-Mail: [info@reha-wuerselen.de](mailto:info@reha-wuerselen.de)  
Web: [www.reha-wuerselen.de](http://www.reha-wuerselen.de)

