

Patienteninformation vor der Anreise Wegweiser für Rehabilitanden

LIEBE REHABILITANDIN, LIEBER REHABILITAND,

für viele von Ihnen bedeutet die Behandlung in einer Psychosomatischen Klinik eine neue Erfahrung. Es ist nicht leicht, sich auf eine solch ungewohnte Situation einzustellen. Sie werden Fragen haben und möchten wissen, was auf Sie zukommt. Wir haben deshalb in diesem Wegweiser praktische Hinweise und Tipps zusammengestellt, die Ihnen helfen, sich gut auf Ihren Aufenthalt vorzubereiten und in der ungewohnten Umgebung besser zurechtzufinden.

Wir erwarten nicht, dass mit diesem Wegweiser alle Fragen restlos geklärt sind. Unsere Empfehlung ist: Orientieren Sie sich an Ihrer Station, nehmen Sie Kontakt auf, fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht wissen oder verstehen. Auch Ihre Mitpatienten helfen Ihnen gerne weiter. Nach den ersten Tagen der Eingewöhnung werden Sie sich in der Klinik gut zurechtfinden. Sie erhalten auch bei Aufnahme von uns eine Patientenmappe mit weiterführenden Informationen. Diese können Ihnen bei Fragen oder Problemen eine Orientierungshilfe sein. Andernfalls nehmen Sie gerne Kontakt mit dem Klinikpersonal auf.

Vor der Anreise

- Eine Kofferpackliste mit den wichtigsten Dingen finden Sie auf der letzten Seite dieses Wegweisers.
- Füllen Sie bitte den beiliegenden Aufnahmebogen aus und lassen uns diesen zeitnah zukommen. Dieser erleichtert die Aufnahme in der Klinik erheblich.
- Ihr Gepäck können Sie vorab mit dem Gepäckservice der Bahn verschicken. Weitere Informationen erhalten Sie unter <https://www.bahn.de/angebot/zusatzticket/gepaeckservice>. Bitte vergessen Sie nicht, die Koffer mit Ihrem Namen zu versehen.

Beispiel für die Anschrift:

Max Mustermann (Vor- und Zuname)
 Psychosomatische Klinik Bad Neustadt
 Kurhausstraße 31
 97616 Bad Neustadt a. d. Saale

- Für eventuelle **Nachsendeanträge** verwenden Sie bitte ebenso die o. g. Adresse.
- Wir halten spezielle Zimmer für Patienten mit körperlichen Einschränkungen vor. Bitte informieren Sie uns bereits vor Ihrem Aufnahmetermin über Ihre Körpergröße bzw. über Ihr Gewicht, wenn Sie mehr als 130 kg wiegen. Diese Angaben können Sie gerne auf dem Anamnesebogen anbei notieren.
- Bitte informieren Sie uns auch, wenn Sie darüber hinaus an einer körperlichen Krankheit leiden, die nicht primär dem Indikations- und Behandlungsspektrum der Psychosomatischen Klinik entspricht und besondere Medikamente benötigt.
- Da wir im Auftrag einiger Kostenträger (DRV) Fahrtkosten erstatten, bringen Sie bitte die entsprechenden Quittungen mit. Falls Ihre Behandlung von der Krankenkasse bezahlt wird, regeln Sie bitte die Erstattung der Fahrtkosten mit Ihrer Krankenkasse.
- In manchen Fällen wird im Auftrag des Rentenversicherungsträgers (DRV) durch ein Reisebüro vorher eine Fahrkarte erstellt und zugeschickt. Dies können Sie Ihren Bewilligungsunterlagen entnehmen.

Anreise

- Um die Aufnahme für Sie möglichst stressfrei zu gestalten, treffen Sie bitte möglichst frühzeitig (**bis ca. 12:00 Uhr**) in unserer Klinik ein.
Sollte es etwas später werden, so bitten wir um Benachrichtigung unserer Rezeption unter der Telefonnummer 09771 67-70.
- Wir empfehlen Ihnen, mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen, da es in Kliniknähe wenig Parkplätze gibt. Ebenso ist das Führen von Kraftfahrzeugen während des Aufenthaltes aus mehreren Gründen nicht gestattet.
Alternativ können Sie die Stadtbuslinie „NESSI“ während Ihres gesamten Aufenthaltes kostenfrei nutzen.
- Bei Anreise mit dem PKW, folgen Sie bitte den Hinweisschildern „Psychosomatik“, eine genaue Wegbeschreibung finden Sie auf Seite 7 dieses Wegweisers.
- Zum Be- und Entladen stehen Ihnen am Haupteingang der Klinik – Kurhausstraße 31 – Kurzzeitparkplätze zur Verfügung.
- Für Bahn- und Busanreisen kann eine Abholung vom Bahnhof erfolgen. Bitte geben Sie uns vorher den Tag und die genaue Ankunftszeit per E-Mail an Patientenverwaltung@psychosomatische-klinik-bad-neustadt.de bekannt. Der Taxiservice (Taxi Breier) erwartet Sie direkt vor dem Bahnhofsgelände.
Bitte informieren Sie uns telefonisch unter 09771 67-70, wenn sich die Ankunftszeit ändert.

Aufnahme in der Klinik

Bei Ankunft melden Sie sich bitte an der Rezeption. Hier werden wir sie verwaltungsseitig aufnehmen.

Nach den Anreiseformalitäten an der Rezeption beziehen Sie Ihr Zimmer. Die Unterbringung erfolgt ausschließlich in Einzelzimmern mit eigenem Bad. Eine Station wird von Pflegekräften, Stationsärzten- und -therapeuten (Arzt/Ärztin und/oder Stationspsychologen) geleitet. Oberärzte und Chefarzte sorgen für den Facharztstandard der Klinik. Dreh- und Angelpunkt für die Abläufe auf Ihrer Station sind die Pflegekräfte. Diese sind Ihre „erste Anlaufstation“. Nach der oberärztlichen Zweitsicht führt Ihr Bezugsarzt die Aufnahmeuntersuchung durch. Gemeinsam mit dem Ober- und Chefarzt ist er für Einzel- und Gruppentherapien, Kriseninterventionen, Indikative Therapien, Paar- und Familiengespräche, Visiten- und Abschlussgespräch zuständig. Alle an der Behandlung Beteiligten erstellen zum Ende Ihrer Behandlung den Abschlussbericht.

Nach der Aufnahmeuntersuchung werden Sie in das laufende Therapieprogramm der Station eingegliedert. Sie erhalten hierfür einen Therapieplan, der Ihr individuell angepasstes Therapieprogramm enthält.

Im Laufe des Aufnahmetages wird sich bei Ihnen ein Mitrehabilitand vorstellen, der sich freiwillig gemeldet hat, um für Sie in den ersten Tagen als „Pate“ zu fungieren. Um Ihnen das Einleben und die Orientierung innerhalb der Klinik zu erleichtern, wird Ihr Pate einen Rundgang mit Ihnen unternehmen. Er wird Ihnen wichtige Treffpunkte, etwa für die Therapie- und Gestaltungsgruppen oder den Sitz des Nachtdienstes zeigen. Ihr Pate möchte Ihnen helfen, sich rasch in die Stationsgemeinschaft einzuleben. Auch Sie selbst werden, wenn Sie länger im Hause sind, die Gelegenheit haben, sich freiwillig als Pate zu melden, um an andere Rehabilitanden weiterzugeben, was, so hoffen wir, zu Beginn der Therapie auch für Sie hilfreich war.

Ihr Klinikaufenthalt

1. Die Therapiegruppe und therapeutische Gemeinschaft

Darunter verstehen wir die jeweilige Arbeitsgruppe, die gemeinsam die Therapie des einzelnen in den jeweiligen Gruppen trägt und gestaltet. Therapeutische Gemeinschaft bedeutet für jeden einzelnen – oftmals war das in Ihrem Alltag durch Ihre Krankheit nicht mehr möglich – wieder auf andere zugehen zu können, Kontakt und Beziehung aufzunehmen und seine Rolle und seinen Platz in einer Gemeinschaft finden. Dabei wird nicht jedem das gleiche Maß an Kontakt verordnet, sondern jeder hat die Möglichkeit, seine für ihn passende Mischung aus Kontakt und Beziehung zu anderen einerseits und dem Rückzug und dem Allein-mit-sich-sein auf der anderen Seite zu finden. Eine therapeutische Gemeinschaft zwingt also nicht, sondern macht Beziehungsangebote und integriert den einzelnen unter Achtung seiner Bedürfnisse. Ein respektvoller Umgang miteinander ist also gefragt. Eine solche Gemeinschaft verträgt keine Störung von außen, sie braucht Ruhe und einen besonderen Schutz. Deshalb sind auf der Station keine Besuche von außen gestattet, und wir bitten Sie, andere Rehabilitanden nicht auf einer für Sie fremden Station zu besuchen (siehe Hausordnung). Um jedem Rehabilitanden seinen Rückzugs- und Schutzraum zu ermöglichen, sind Besuche auf den Zimmern aus therapeutischen Gründen ebenfalls nicht erwünscht.

2. Diagnostik und Therapie

Zunächst findet ein ärztliches Anreisegespräch statt. In diesem wird Ihre Vorgeschichte sowie Symptome, Gefährdungsaspekte, Medikamente, körperliche Krankheiten sowie Suchtmittelgebrauch erfragt. Ggf. werden Absprachen und Therapievereinbarungen getroffen. Ebenso erfolgt in diesem Gespräch die Aufklärung über die Rehabilitationsbehandlung.

Neben dem ärztlichen Anreisegespräch führt auch Ihr ärztlicher oder psychologischer Bezugstherapeut ein tiefenpsychologisches oder verhaltenstherapeutisches Erstinterview. Bei dem geht es darum, Sie als Persönlichkeit mit Ihrer Erkrankung, Ihrer Lebensgeschichte und Ihren Lebensproblemen kennenzulernen und mit Ihnen erste Perspektiven (Wege und Ziele) für Ihre Therapie zu erarbeiten.

Entsprechend der Erkrankung werden Sie schrittweise in die Therapie integriert. Diese besteht u. a. aus verbalen, tiefenpsychologisch und verhaltenstherapeutisch orientierten Gruppen- und Einzeltherapien, körperbezogenen Gruppentherapien und Körperwahrnehmungsschulung. Ein wesentlicher Teil Ihres Therapieprogramms ist individuell auf Ihre Erkrankung und Ihre Persönlichkeit abgestimmt. Dazu gehören indikative Gruppentherapien, aktivitäts- und kreativitäts-fördernde Maßnahmen, Entspannungsverfahren, körperlich-trainierende Angebote, Physio- und Ergotherapien.

Die medizinische Behandlung ist durch Ärzte gewährleistet. Körperliche Begleit- und Folgeerkrankungen werden in angemessenem Umfang mitbehandelt. Falls erforderlich, können in diesem Rahmen auch entsprechende Diäten verordnet werden. Ansonsten wird Ihre Kostform von Ihrem Arzt unter Berücksichtigung Ihrer Wünsche (z. B. vegetarische Kost als Wahlmöglichkeit) festgelegt. Für Patienten mit Essstörungen gelten besondere therapeutische Absprachen und Regelungen.

Sicher werden Sie zu diesen verschiedenen Angeboten viele Fragen haben, denn wenn Sie nicht schon Psychotherapievorerfahrung haben oder schon einmal in einer psychosomatischen Klinik gewesen sind, kann dies für Sie Neuland sein. Es würde aber zu weit führen, Ihnen an dieser Stelle alle Methoden genau erklären zu wollen. Es ist auch unsere Erfahrung, dass theoretische Erklärungen der therapeutischen Methoden wenig bringen. Stattdessen wollen wir auf ein paar Grundgedanken unserer Behandlung verweisen:

- Nehmen Sie die Therapie in unserer Klinik als Chance, sich einmal wirklich überwiegend um sich selbst kümmern zu können. Finden Sie Abstand zu Ihrem beruflichen und privaten Alltag mit all seinen gewohnten Abläufen, den Problemen und Belastungen, aber auch seinen Annehmlichkeiten. Stellen Sie sich selbst in den Mittelpunkt Ihrer Bemühungen. In diesem Sinne empfehlen wir Ihnen, in den ersten beiden Wochen die Verbindung mit zuhause (Telefonate, Besuche, Kontakte über „neue Medien“) nur auf das Notwendigste zu beschränken, um den Einstieg in die Therapie zu finden.
- Sie werden sicher wissen, dass ein Behandlungserfolg nur mit Ihrer Mitarbeit möglich ist. Wir verweisen dazu auf unseren Aufklärungsbogen zu Risiken und Nebenwirkungen der Therapie, ebenso auf das Therapietagebuch.
- Wir verstehen die Therapie als intensiven Selbstklärungsprozess. Bedingungen und Entstehung Ihrer Erkrankung und deren Zusammenhänge mit Konflikten und Lebensproblemen sollen geklärt werden.
- Erst aus diesem geklärten Selbstverständnis und den erarbeiteten Erkenntnissen heraus können Problemlösungen bzw. erste Schritte in Richtung konstruktiver Lösungswege erarbeitet werden. Daraus ergibt sich, dass es keine Standardlösungen für alle geben kann. Jeder braucht „eine individuelle Lösung“, die für ihn passt. Erfahrungen und Ratschläge anderer sind wichtige Rückmeldungen, aber eben nur Hilfestellungen auf diesem Weg.
- Therapie ist ein Klärungsprozess. Entscheidungen sollte man erst fällen, wenn dieser Klärungsprozess abgeschlossen ist. Wir empfehlen deshalb dringendst, wichtige Lebensentscheidungen nicht während der laufenden Therapie zu treffen. Solche Entscheidungen und deren Umsetzung gehören in die Realität Ihres Alltags. Wir möchten ganz einfach, dass Sie Ihre Probleme klären und sich nicht noch weitere schaffen.
- Zum Abschluss dieser Hinweise noch eine Empfehlung: Lassen Sie sich ohne größere Vorbehalte mit Neugier und Interesse auf unser Therapieangebot ein. Machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen und sprechen Sie mit Ihren Therapeuten und Ihren Mitpatienten darüber. Sollte es einmal Schwierigkeiten geben, suchen Sie das Gespräch mit uns. Natürlich kann es sich auch dann ergeben, dass aus einem solchen Gespräch heraus Ihr Therapieprogramm entsprechend ergänzt oder verändert wird.

3. Regelungen und Hinweise

Die Hausordnung ist Teil dieses Wegweisers. Diese erhalten Sie anbei, ebenso kann sie in der Klinik eingesehen werden.

Nicht auf die „Ordnung im Haus“, sondern auf die allgemeine Atmosphäre in der Klinik beziehen sich die folgenden Hinweise, die mehr mit der Art und Weise des Umgangs miteinander zu tun haben:

- Als oberstes Prinzip ist ein respektvoller Umgang miteinander gefordert. Alle Beteiligten, Patienten wie auch Therapeuten, haben das Recht auf höfliche Umgangsformen. Abwertungen und Beleidigungen jeder Art haben sicher keinen Platz in unserer Therapie.
- Alle Beteiligten haben das Recht auf einen klaren Rahmen der Sicherheit im Umgang miteinander. Selbstverständlich können in der Psychotherapie auch einmal sehr emotionale Auseinandersetzungen geführt werden, aber immer mit sprachlichen Mitteln und unter Wahrung des Respekts vor dem anderen.
- Bitte bedenken Sie auch, dass Sie durch Ihr Verhalten in Ihrer therapiefreien Zeit in den offenen Bereichen der Klinik Ihre Hausatmosphäre entscheidend mitbestimmen und die Ernsthaftigkeit und die Rücksichtnahme auf andere ausdrücken, die diese für Ihre Therapie brauchen. Sie stimmen sicher zu, dass nicht nur eine Rücksichtnahme auf sich selbst, sondern auch eine richtig verstandene Rücksichtnahme auf andere zur Gesundheit gehört.
- Bitte achten Sie auch auf die Art und Weise Ihrer Bekleidung. Diese sollte angemessen sein. Hierbei ist auf ausreichende Körperbedeckung zu achten (z. B. Schultern und Knie sollten bedeckt sein).
- Über alle Geschehnisse in der Gruppentherapie, über alles, was Sie über Mitpatienten erfahren, müssen Sie nach außen hin Stillschweigen bewahren, da sonst kein gegenseitiges Vertrauen entstehen und eine therapeutische Gruppe überhaupt nicht erfolgreich arbeiten kann. Diese Schweigepflicht ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie für alle Beteiligten, also auch für Ihre eigene Therapie. Sie werden gebeten, uns Ihre Bereitschaft zur Schweigepflichteinhaltung auf einem gesonderten Bogen schriftlich zu dokumentieren.

Wir bitten Sie in diesem Zusammenhang, sorgsam mit dem Thema Datenschutz umzugehen. Sie sollten keine Bild-, Film- oder Ton-Dokumentationen herstellen, mit denen der Aufenthalt einer Ihrer Mitpatienten in unserer Klinik eindeutig dokumentiert werden könnte. Wir möchten, dass jeder Patient selbst bestimmen kann und die Übersicht behält, welche Belege seines Aufenthaltes in unserer Klinik angefertigt werden und wie damit auch in Zukunft umgegangen wird. Auch Darstellungen in sozialen Netzwerken und in weiteren Medien sind verbindlich zu unterlassen, da auch dieses die Schweigepflicht eindeutig überschreiten würde.

- Ihrerseits sind Sie durch die ärztliche Schweigepflicht, der alle unsere Mitarbeiter unterliegen, umfassend geschützt. Sie können sicher sein, dass wir unsere Schweigepflicht sehr ernst nehmen und auch alle einschlägigen Bestimmungen des Datenschutzes genau einhalten.

Allerdings haben Sie das Recht, uns von der Schweigepflicht zu entbinden, wenn Sie möchten, dass wir anderen Personen Auskunft geben. Ihr Recht auf Vertraulichkeit wollen wir auch bei telefonischen Anfragen über Ihr Befinden wahren. Deshalb bitten wir Sie und Ihre Angehörigen um Verständnis, wenn wir uns am Telefon zurückhaltend äußern bzw. keine Auskunft geben. Gemeinsame Gespräche mit Ihren Angehörigen oder wichtigen Bezugspersonen sind dagegen Bestandteil unseres psychotherapeutischen Angebotes.

4. Umgang mit möglichen Schwierigkeiten

- Als wichtigste Leitlinie gilt, die Schwierigkeiten dort anzusprechen, wo sie und mit wem sie entstanden sind. Wenn Sie bei genauer Beobachtung feststellen, dass Sie einer bestimmten schwierigen Situation hier nicht zum ersten Mal begegnen, sondern Sie auch ähnlich daheim in Ihrem Alltag erleben, dann gehört diese Schwierigkeit als Thema in Ihre Therapie. Die therapeutische Gruppe ist hier zu- meist der richtige Ort.
- Die Kollegen des Stationsteams sind Ihre ersten Ansprechpartner. In Zeiten von Bereitschaftsdiensten (nachts, an den Wochenenden und Feiertagen), stehen Ihnen selbstverständlich die weiteren Mitar- beiter der Klinik zur Verfügung.
- Die Rezeption ist 24 Stunden am Tag besetzt und dient auch als erste Anlaufstelle bei Notfällen. Bitte wenden Sie sich direkt dorthin, telefonisch oder persönlich, sollten Sie Hilfe benötigen. Diese infor- mieren den ärztlichen, therapeutischen und Pflegedienst.
- Sollten Schwierigkeiten im Zusammenleben auf der Station auftreten, werden diese am besten direkt mit Ihrem Therapeuten besprochen und mit ihm gemeinsam überlegt, in welcher Form diese Situation geklärt werden kann.
- Bei Problemen mit Kostenträgern oder anderen versicherungstechnischen Fragestellungen stehen unsere Sekretariate bzw. die Patientenverwaltung zur Verfügung. Bei Bedarf wird auch unser Sozial- dienst mit einbezogen.
- Technische Defekte auf Ihrem Zimmer (z. B. tropfender Wasserhahn), in den Waschmaschinenräu- men oder den Therapie- oder Freizeiträumen melden Sie bitte an der Rezeption. Diese informiert umgehend die Haustechnik.
- Für schriftliche Beschwerden oder Anregungen verwenden Sie gerne den Meinungsbriefkasten oder auch den QR-Code im Aufenthaltsbereich. Wir beantworten jede nicht anonyme Meldung so schnell wie möglich.

Mit diesem Wegweiser wollen wir zum Ausdruck bringen, wie wir unsere Patienten bei der Klärung ihrer Lebensprobleme unterstützen können. Wir empfehlen Ihnen, sich neugierig und möglichst ohne Vorurteile auf unser Behandlungsangebot einzulassen, sich bei Schwierigkeiten nicht zurückzuziehen, sondern das Gespräch zu suchen und die Auseinandersetzung nicht zu scheuen.

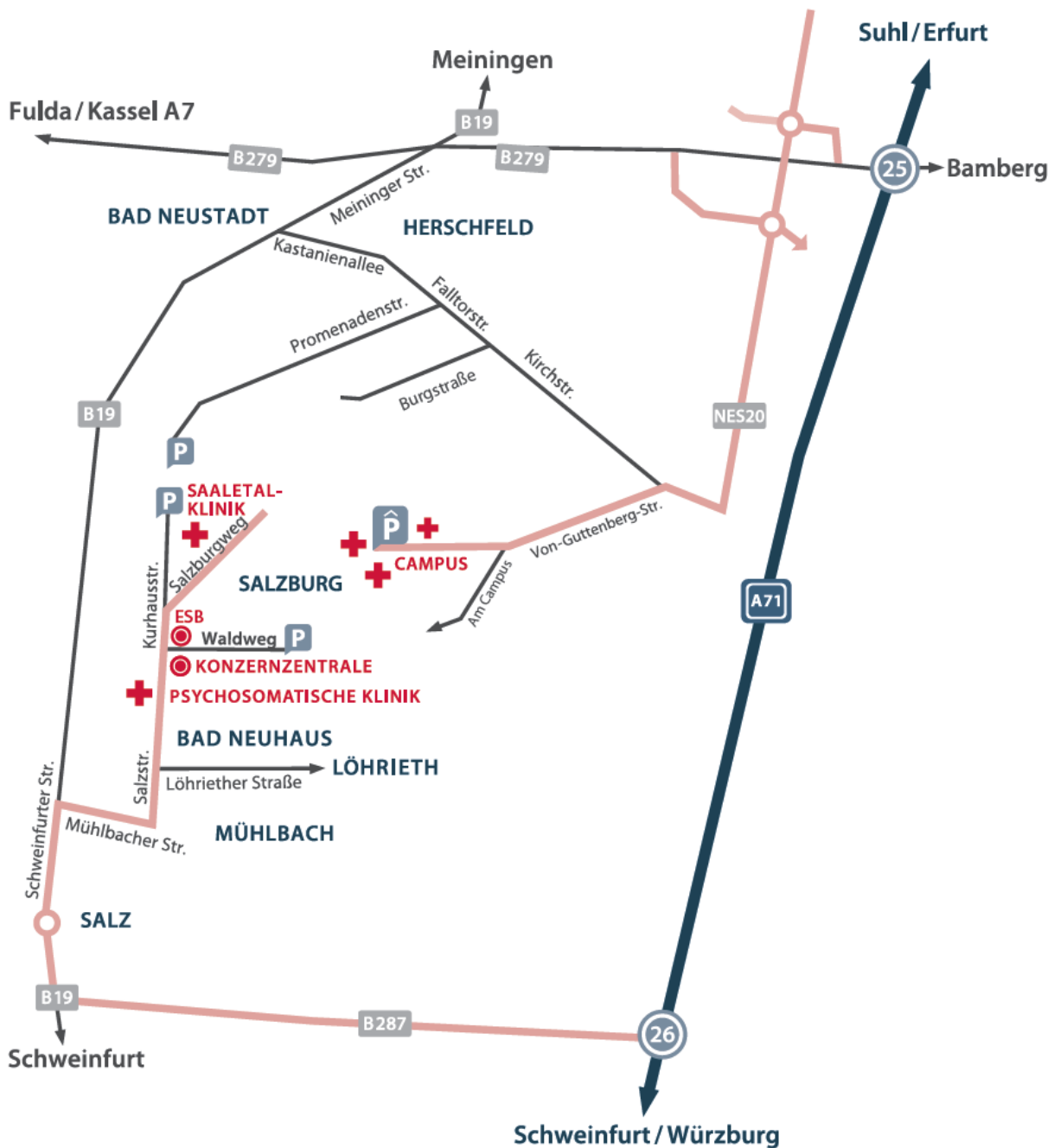
In diesem Sinne freuen wir uns auf die gemeinsame Arbeit mit Ihnen.

Dr. med. A. Baumann, Cheförztn Krankenhaus, Klinikbereich 1
 G. Loy, Chefarzt Krankenhaus und Leiter Tagesklinik, Klinikbereich 2

sowie die Geschäftsführende Direktion

Hinweis: Zur besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Bezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter (m/w/d).

Verkehrsanbindung



Kofferpackliste

Diese Liste soll Ihnen eine Hilfe beim Packen Ihres Koffers sein.

Für den täglichen Gebrauch

- ☐ Haus- und Straßenschuhe
- ☐ Bequeme und wetterfeste Kleidung
- ☐ Persönliche Toilettenartikel (z. B. Zahnbürste, Rasierapparat, Fön, Hygieneartikel, usw.)
- ☐ Hilfsmittel (z. B. Brille, Hörgerät, Prothese, Stock, Rollator, Gehhilfen)
- ☐ Wecker
- ☐ Waschmittel für die Waschmaschine

Für die Therapie

- ☐ Sportbekleidung (je nach Jahreszeit): Trainingsanzug, Gymnastikhose, bequeme T-Shirts und Oberbekleidung (*Schulter und Knie sollten bedeckt sein, keine Röcke*)
- ☐ Regenbekleidung
- ☐ Wetterfeste Sportschuhe für draußen
- ☐ Turnschuhe für innen (Hallenturnschuhe)
- ☐ Stoppersocken für körperorientierte Therapien
- ☐ Große Decke (wichtig für körperbezogene Therapien)
- ☐ Badesachen für spezielle Therapieangebote (geeignete Badebekleidung für sportliche Aktivitäten, wie z. B. Badeanzug bzw. Badehose, Badeschuhe, Badetücher)

Für die medizinische Betreuung

- ☐ Untersuchungsergebnisse, Berichte, etc. (sofern sie uns noch nicht vorliegen)
- ☐ Aktuelle Röntgen-, MRT-Bilder, Ihren Röntgenpass
- ☐ alle Medikamente (**bitte unbedingt in Originalverpackung!**), die Sie gegenwärtig einnehmen, ausreichend für die erste Woche und Ihren Medikamentenplan
- ☐ Krankenversichertenkarte
- ☐ Impfausweis
- ☐ Allergiepass
- ☐ Zuzahlungsquittungen oder Befreiungsnachweis

Von der Klinik vor Ort zur Verfügung gestellt werden

- Medikamente, welche Sie für die Behandlungsdiagnose benötigen (entsprechend den gesetzlichen Regelungen)
- Bettwäsche und Handtücher auf den Zimmern
- Waschmaschinen, Wäschetrockner, Bügelbrett

Ihr Team der Psychosomatischen Klinik