



# Rehabilitation bei depressiven Erkrankungen

Reha- und AHB-Fachklinik für  
Kardiologie und  
Reha-Fachklinik für  
Psychosomatische Medizin und  
Psychotherapie



## **Habe ich eine Depression?**

Depressionen in ihren unterschiedlichen Ausprägungen sind häufige Erkrankungen (25 % der Frauen und 12 % der Männer erleiden in ihrem Leben eine Depression). Die Wahrscheinlichkeit, abhängig von persönlichen Risikofaktoren, Lebensgeschichte und Belastungen, an einer Depression zu erkranken ist also nicht gering. Symptome einer depressiven Erkrankung treten aber auch bei anderen psychischen Krankheitsbildern und Problemen auf. Letztlich kann auch ein sogenanntes „Burn-Out-Syndrom“ zu einer Depression führen.

## **Wie wird die Erkrankung festgestellt?**

Eine Depression äußert sich nicht nur durch eine traurige oder gedrückte – oft auch gereizte – Stimmung. Sehr häufig treten Schlafstörungen auf, verminderter oder gesteigerter Appetit, Lust- und Energielosigkeit, Verlust von Antrieb, fehlende Lebensfreude und Ängste. Steigerung von Schmerzen und Neigung zu Infekten können das Krankheitsgefühl verstärken.

Im Gespräch werden Ihre Symptome erfragt und es wird nach möglichen Ursachen und Auslösern gesucht. Körperliche Ursachen, wie Schilddrüsenstoffwechselstörungen oder andere organische Erkrankungen, sollten vor einer Aufnahme in die Rehabilitationsklinik ausgeschlossen oder abgeklärt sein.



## Hilfe annehmen

Nicht selten fällt es zunächst einmal schwer zu akzeptieren, dass man Hilfe benötigt, um aus dieser Erkrankung wieder hinauszufinden.

Die Hausarztpraxis ist der erste Ansprechpartner. Ein/e Facharzt/ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie oder Nervenheilkunde sollte hinzugezogen werden. Bei entsprechender Schwere der Symptome ist ggf. auch eine teilstationäre oder stationäre Therapie in einer psychiatrischen Fachklinik sinnvoll und notwendig, insbesondere dann, wenn Todeswünsche oder Suizidgedanken auftreten. Eine Aufnahme in eine Rehabilitationsklinik ist dann nicht sinnvoll.

## Therapeutisches Konzept der Höhenklinik

In unserer Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie behandeln wir im Rahmen des Verfahrens zur Medizinischen Rehabilitation der Deutschen Rentenversicherungen neben anderen psychischen Störungsbildern folgende depressive Erkrankungen:

- Depressive Episode
- Rezidivierende depressive Störung
- Depressive Episode bei bipolar affektiver Störung (sofern ausreichende Stabilität und medikamentöse Voreinstellung bestehen)
- Angst und Depression gemischt



- Anpassungsstörungen mit depressiver Symptomatik
- Erschöpfungssyndrom/Neurasthenie

Im Rahmen unseres **verhaltenstherapeutisch orientierten Behandlungskonzeptes** werden in einem multiprofessionellen Team neben der ärztlichen Behandlung verschiedene Therapieformen eingesetzt, die sich idealerweise gegenseitig ergänzen, um Heilungs- und Rehabilitationserfolg zu erreichen.

### **Psychotherapie**

- Wöchentliche therapeutische Einzelgespräche
- Therapeutische Gruppen
- Psychoedukative Gruppen

### **Ergotherapie**

- Kreativtherapie
- Werken
- Gestaltungstherapie
- Kochgruppe
- Außenaktivitäten
- Funktionelle Ergotherapie
- Kognitives Training

### **Entspannungstraining und Stressmanagement**

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Qi Gong
- Gruppe Stressmanagement



## **Medikamentöse Behandlung**

Wir arbeiten in erster Linie multiprofessionell psychotherapeutisch. Dennoch kann es notwendig sein, aufgrund der Schwere einer Depression oder wegen eventuell bestehender Begleiterkrankungen, Medikamente einzunehmen. Wir beraten Sie und klären Sie kompetent auf.

## **Arbeitsweltbezogene Therapien**

Ziel einer Rehabilitation ist die Wiederherstellung und/oder der Erhalt der Erwerbsfähigkeit. Unser arbeitsweltbezogenes Therapieprogramm beinhaltet folgende Angebote:

- Gruppe „Management beruflicher Belastungen“
- Gruppe „Berufliche Neuorientierung“
- sozialtherapeutische Einzelkontakte
- ggf. Karrierenavigator

## **Unterstützende Behandlungen**

- Sport- und Bewegungstherapiegruppen (Pilates, Nordic Walking, u.a.)
- Medizinische Trainingstherapie
- Schwimmbad, Aquafitness, Schwimmkurse
- Physiotherapie
- Physikalische Therapie

## Patienten mit folgenden Indikationen können leider nicht aufgenommen werden:

- akute Suizidalität
- akute Psychosen
- schwere Persönlichkeitsstörungen
- Posttraumatische Belastungsstörung mit der Notwendigkeit einer Traumatherapie
- Essstörungen
- Suchterkrankungen ohne stabile Abstinenz

## Bequem anreisen, entspannt ankommen



Höhenklinik Bischofsgrün

Fröbershammer 12

95493 Bischofsgrün

Telefon: 09276 88-0

Fax: 09276 88-308

[www.hoehenklinik-bischofsgruen.de](http://www.hoehenklinik-bischofsgruen.de)

[service@hoehenklinik-bischofsgruen.de](mailto:service@hoehenklinik-bischofsgruen.de)

Fotos: [www.flow.net.de](http://www.flow.net.de), [www.carolinvolk.com](http://www.carolinvolk.com)

Stand 12/2020

