

Dazu werden Strategien und Fertigkeiten vermittelt, die den Patienten helfen, die Ursachen ihrer Störung selbst zu erkennen, ihre Ressourcen zu nutzen und neue Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Sie werden dabei in allen Bereichen nach den Richtlinien der jeweiligen Fachgebiete optimal unterstützt. Dazu steht ihnen das therapeutische Team der psychosomatischen Abteilung zur Seite:

- Fachärztin für psychotherapeutische Medizin/FÄ für Psychiatrie und Psychotherapie
- Psychologische Psychotherapeutin
- Ergotherapeutin
- Sport- und Physiotherapeutin
- Sozialtherapeutin
- Diätassistentin
- Krankenschwester.

Der Wechsel zwischen therapeutischem Setting und alltäglichem, sozialen Umfeld ermöglicht eine lebensnahe Umsetzung von Therapieinhalten des Rehabilitanden und gewährleistet so die Wiedereingliederung in Familie, Beruf und Sozialleben.



ZAR Der Weg zu uns



ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation Berlin
 Gartenstraße 3
 10115 Berlin
 ☎ 030. 28 51 84-320
 📠 030. 28 51 84-325
 ✉ info@zar-berlin.de
 🌐 www.zar-berlin.de



Wir sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar:

- | | |
|--|--|
| <p>U-Bahn U8
bis Rosenthaler Platz
Fußweg 600m</p> | <p>Bus 245
bis Nordbahnhof
Fußweg 450m</p> |
| <p>S-Bahn S1, S2 und S25
bis Nordbahnhof
Fußweg 450m</p> | <p>Bus 240
bis Tucholskystraße
Fußweg 100m</p> |
| <p>Tram M8 und 12
bis Nordbahnhof
Fußweg 450m</p> | |

ZAR B Psychosomatik 03 2010

Psychosomatik

Der Mensch im Mittelpunkt unseres Handelns

ZAR Berlin Zentrum für teilstationäre Rehabilitation



Wenn Körper und Seele aus dem Gleichgewicht geraten...



Nanz medico Zentren für ambulante Rehabilitation
 www.nanz-medico.de Unternehmen der Helmut Nanz-Stiftung

ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation

Wir sind unter der Trägerschaft der Helmut Nanz-Stiftung für Sie in der ambulanten/teilstationären Rehabilitation in den Indikationen **Neurologie, Orthopädie** sowie **Psychosomatik** tätig.

Das ZAR ist in der Indikation Psychosomatik Vertragsklinik der Rentenversicherung, in allen übrigen Indikationen neben der Rentenversicherung auch die Berufsgenossenschaften und gesetzlichen Krankenkassen.

Selbstverständlich werden bei uns auch alle Behandlungen für privatversicherte Patienten erbracht.

Unsere ambulante interdisziplinäre Reha-Einrichtung bietet auf Grundlage der Zulassung der **Abteilung für Psychosomatik** nun ein noch umfassenderes Behandlungsangebot.

Das Therapieangebot dient der „Hilfe zur Selbsthilfe“. Es zielt darauf ab, dass die Rehabilitanden selbst zum „Experten“ ihrer Erkrankung und deren Behandlung werden.



Indikationsspektrum

Das Behandlungsangebot umfasst:

- alle körperlichen Erkrankungen, die in ihrer Entstehung und Aufrechterhaltung durch psychische Faktoren beeinflusst sein können,
- somatoforme Störungen wie chron. Schmerzsyndrome, insbesondere des Bewegungsapparates und aus dem neurologischen Formenkreis (neuropatischer Schmerz, Kopfschmerzsyndrome),
- Belastungsstörungen wie akute Belastungsreaktionen, Posttraumatische Belastungsstörungen und Anpassungsstörungen,
- neurotische Störungen, insbesondere depressive Syndrome, Angst- und Zwangsstörungen.

Kontraindikationen

- Psychosen mit Wahnsymptomatik
- Akute Selbst- und Fremdgefährdung
- Alkohol- und Drogenabhängigkeit
- Hirnorganisches Psychosyndrom

Das Konzept der Psychosomatischen Klinik des ZAR Berlins bietet bei Zweifel zur Eignung die Möglichkeit der Abklärung der Aufnahmeindikation in einem therapeutischen Gespräch.

Behandlungs- & Rehabilitationselemente

In Anlehnung an das Bio-Psycho-Soziale Modell der Krankheitsentwicklung und Krankheitsbehandlung setzt sich das Rehabilitationsangebot wie folgt zusammen:

Das therapeutische Angebot

Der Schwerpunkt unseres Therapieangebotes ist die gruppentherapeutische Behandlung.

- **Tiefenpsychologisch orientierte Gruppenpsychotherapie**
 - Interaktionelle Gruppentherapie
 - Körpertherapie
 - Gestaltungstherapie
- **Verhaltenstherapeutische Gruppentherapie**
 - Stressbewältigungstraining
 - Soziales Kompetenztraining
 - Selbstsicherheitstraining
- **Störungsspezifische Gruppen**
 - Schmerzbewältigungstraining
 - Angstbewältigungstraining
 - Antidepressionsstraining

- **Verfahren zur Entspannung, Selbstachtsamkeit**
 - PMR (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen)
 - Atemtherapie
 - Qigong
- **Ergotherapie**
 - Förderung individueller Ressourcen
 - Maßnahmen zur beruflichen Wiedereingliederung
 - Ausdrucksmöglichkeit von Gefühlen, Erfahrungen und Erlebnissen
- **Soziotherapie**

Die medizinische Versorgung

- Medikamentöse Behandlung
- Spezifisch Schmerztherapeutische Verfahren
- Physiotherapie
- Physikalische Therapie
- Ernährungsberatung
- Gesundheitstraining

Die Therapien finden für 4-6 Wochen an fünf Tagen mit jeweils ca. 6 Stunden Dauer statt.

Wir stehen Ihnen medizinisch, therapeutisch und beratend zur Seite, wenn

- Ihnen von Ihrem Kostenträger ein Rehabilitationsverfahren genehmigt wurde und Sie diese Maßnahme an Ihrem Wohnort durchführen wollen.
- Ihnen Ihr Arzt eine Empfehlung für eine ambulante Rehabilitation ausgestellt hat.

Nachsorge

Um den Übergang aus der psychosomatischen Rehabilitation in den oft belastenden Alltag zu erleichtern, bieten wir eine ambulante psychosomatische Nachsorge im Rahmen des Curriculum Hannover (Bestandteil des IRENA-Nachsorgeprogramms der Deutschen Rentenversicherung). Dieses Programm bietet eine ergänzende Betreuung für den Zeitraum von 6 Monaten im Anschluss an die Reha-Maßnahme.

Informationen zum Ablauf erhalten Sie im ZAR.



030. 285 184-320

