

Auch bei chronifizierten psychischen und psychosomatischen Erkrankungen existieren heute moderne Therapiekonzepte, mit denen die Selbstheilungskräfte des Betroffenen wieder aktiviert werden, die psychische Gesundheit wiederhergestellt oder gebessert werden kann und Aktivitätseinschränkungen und Teilhabestörungen hinsichtlich des beruflichen und gesellschaftlichen Lebens überwunden werden können.

Die Gruppentherapie bietet dabei in besonderer Weise Möglichkeiten der Klärung und Selbstfindung, um Veränderungsprozesse einleiten zu können.

Von der Einheit von Körper und Seele ausgehend, bilden bei uns auch Sport- und Bewegungsgruppen einen wichtigen Therapiebestandteil.

Eine ambulante psychosomatische Rehabilitationsmaßnahme dauert je nach Kostenträger 3–6 Wochen.

Sie befinden sich an 5 Wochentagen für 6–8 Stunden täglich in unserer Behandlung. Für die Zeiten zwischen den Therapien stehen Ihnen ansprechende Aufenthaltsräume zur Verfügung. Die restliche Zeit des Tages und die Wochenenden verbringen Sie zu Hause.

Wenn für Sie eine ambulante psychosomatische Rehabilitation in Frage kommt, können Sie diese bei Ihrer Renten- oder Krankenversicherung beantragen. Über das Antragsverfahren informiert Sie auch Ihr Arzt.

**Wichtig:** Die Kostenzusage muss vor Beginn der Behandlung vorliegen.

Erfahren Sie mehr bei unserem Informationstag jeden letzten Mittwoch im Monat um 13:30 Uhr.  
Wir beantworten all Ihre Fragen zu Antragstellung, Therapieabläufen und mehr.

So können Sie uns in Rostock erreichen:



Wismarsche Straße 32  
18057 Rostock

Telefon: 03 81 25 29 80  
Fax: 03 81 25 29 8-10

E-Mail: post@zar-rostock.de  
Internet: www.zar-rostock.de



Psychosomatische Abteilung

Rostocker Zentrum für ambulante Rehabilitation GmbH

Wir bieten ein flexibles, qualitativ hochwertiges Konzept, das Möglichkeiten für die ambulante psychosomatische Rehabilitation von Betroffenen vorhält, die insbesondere aus verschiedenen persönlichen Gründen eine stationäre Rehabilitation nicht in Anspruch nehmen können.

Mit einem Team aus Fachärzten für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Fachärzten für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychologischen Psychotherapeuten,



Sozialarbeiter, Ergotherapeuten, Sport- und Bewegungstherapeuten, Physiotherapeuten, Diätassistenten und Krankenpflegepersonal behandeln wir Psychische und Psychosomatische Erkrankungen, z.B.:

- Depressionen verschiedener Genese
- Angsterkrankungen (z.B. Panikattacken und Phobien)
- Anpassungsstörungen nach belastenden Lebensereignissen
- Persönlichkeitsstörungen
- Somatoforme Störungen wie z.B.:  
hypochondrische Störungen  
somatoforme Schmerzstörungen

In Zusammenarbeit mit der Orthopädischen Abteilung therapieren wir indikationsübergreifend auch Patienten mit chronischen Schmerzen bei orthopädischen Erkrankungen.

## Diagnostik:

- körperliche Basisuntersuchung
- klinisch-psychologische Persönlichkeits- und Leistungsdagnostik
- klinisch-chemische Laboruntersuchungen bei Bedarf
- EKG
- Orthopädische Diagnostik bei Bedarf

## Therapie:

- Gruppen- und Einzeltherapien in verhaltenstherapeutischer und tiefenpsychologisch fundierter Form z.B. Depressions- und Angstbewältigungsgruppe
- Gesprächsgruppen zu den Themen:  
Arbeitsplatzkonflikte  
Schmerzbewältigung  
Stressbewältigung  
Krankheitsbewältigung  
Genuss- und Achtsamkeitstraining
- Aktivierende und erlebnisorientierte Verfahren, z.B.:  
Gestaltungstherapie  
Kommunikative Bewegungstherapie  
Tanztherapie  
Sporttherapie
- Entspannungsverfahren, z.B.:  
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson  
Qi Gong  
konzentративная терапия
- computergestütztes Hirnleistungstraining
- Ernährungsberatung/Diätunterricht/Lehrküche

## Neue spezialisierte Therapieangebote bei Erkrankungen an Post-Covid/Fatigue

## Was sind die typischen Symptome?

- tiefe Erschöpfung
- chronische Müdigkeit
- Antriebsstörung
- Konzentrations- und Gedächtnissstörungen
- Muskelschmerzen
- Schwäche
- Atembeschwerden
- depressive Störungen
- Angst- und Panikstörungen

## Einschränkungen der generellen und beruflichen Leistungsfähigkeit

Eine Behandlung im Rahmen einer Psychosomatischen Rehabilitation bietet eine gute Möglichkeit, unter Berücksichtigung sowohl körperlicher als auch psychischer Dimensionen, wieder Wege zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Gesundung zu finden.

Manchmal stehen jedoch auch Aspekte der Krankheitsbewältigung und Akzeptanz von Leistungseinschränkungen im Mittelpunkt der Behandlung.

## Welche spezifischen Behandlungsangebote bieten wir in unserem Zentrum an?

- Atemtherapie
- Faszientraining
- Ergometertraining
- Aufbau- und Belastungstraining
- Wassergymnastik
- Ergotherapie
- indikative Gruppentherapien und Patientenschulungen