

Der Weg aus der Trauer – Therapie von Anpassungsstörungen



Elly Heuss-Knapp-Stiftung
Müttergenesungswerk

Der Weg aus der Trauer – Rehabilitation für Mütter, Väter und Kinder



Vorsorge und Rehabilitation in der Rehaklinik Zorge

Frauen sind in unserer Gesellschaft unterschiedlichsten Belastungen und zahlreichen Rollenkonflikten ausgesetzt: einen Beruf ausüben, parallel dazu Hausfrau und gute Mutter sein, Ehefrau, oft auch Pflegerin für kranke Angehörige – das fordert. Dazu kommen häufig soziale Probleme, finanzielle Schwierigkeiten und andere Lebenskrisen.

*Viele **Mütter** halten diesem Druck nicht stand. Wenn weitere Belastungen, eigene Krankheiten hinzukommen, wenn Kinder gesundheitlich beeinträchtigt sind, brauchen Mütter und ihre Kinder Hilfe. Hilfe, die durch das interdisziplinäre Team in der Rehaklinik Zorge geleistet wird, so dass jede Frau und jedes Kind genau die Unterstützung bekommt, die in der individuellen Lebenssituation erforderlich ist.*

Die Rehaklinik Zorge bietet qualifizierte Therapie, integriert in ein Konzept der Vorsorge und Rehabilitation für Mütter und Kinder bei Indikationen wie z.B. Neurodermitis, Atemwegserkrankungen, Angststörungen, psychosomatischen Erkrankungen und emotionalen Störungen. Neben der individuellen Behandlung wird mit speziellen therapeutischen Angeboten der Mutter-Kind-Beziehung besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Gezielte Angebote gibt es in der Klinik Zorge bei Neurodermitis und für hörgeschädigte Patientinnen.

*Immer mehr **Väter** leiden in der Folge sich ändernder Rollenbilder ebenfalls an psychosomatischen Erkrankungen, die im Zusammenhang mit der Mehrfachbelastung stehen. Auch ihnen wird in der Rehaklinik Zorge geholfen.*

“Wie kann ich weiterleben ohne dich?” Der Tod des Partners, eines Angehörigen oder eines nahestehenden Menschen ist ein tiefer Einschnitt. Schmerz, Wut, Leere, Sehnsucht und Einsamkeit, Verzweiflung und Hilflosigkeit sind kurzfristige Reaktionen. Vielen Trauernden gelingt es in der Folgezeit nicht, damit fertig zu werden. Die Traurigkeit wird immer tiefer, Schuldgefühle, sozialer Rückzug, Erschöpfung nehmen überhand.

Sogenannte Anpassungsstörungen als Trauerreaktion (ICD 10 F43.2) sind häufig, bis zu 20 % der Betroffenen brauchen psychotherapeutische Hilfe. Auffällig ist, dass die Mehrzahl den Alltag nicht mehr in den Griff bekommt, sich zurückzieht. Diese Art von Trauerreaktion ähnelt einer depressiven Episode (von der sie sich durch die eindeutige, klare Ursache unterscheidet) mit einer Störung des Erlebens, Denkens und Handelns. Sie wird von Persönlichkeits- und Temperamentsunterschieden bestimmt, teilweise auch durch kulturelle Besonderheiten. Wird sie nicht rechtzeitig angegangen, kann sie sich zu einer schweren psychischen Störung entwickeln. Suizidgedanken sind häufig.

Ungünstige Vorbedingungen einer „pathologischen“ Trauerreaktion sind:

- Psychische Vorerkrankungen
- Schuldhafte Verstrickung, z.B. durch Verursachung eines Unfalls
- Soziale Vereinsamung (Fixierung auf die verlorene Person) im Vorfeld

Die Rehaklinik Zorge hat ein Konzept zur Trauerbewältigung entwickelt, die von geschulten Psychologen und einer Fachtherapeutin für Trauerbegleitung geleitet wird. Wichtig ist die Einbeziehung der Kinder in die Therapie, da sie ebenfalls unter dem Todesfall leiden und in der Regel noch keine befriedigende Erklärung für den Verlust und die Krankheit der Eltern bekommen haben.

Diagnostik

Entscheidend ist, die persönlich prägenden Faktoren, durch die die Trauerreaktion „pathologisch“ oder, freundlicher formuliert, „kompliziert“ wurde, zu benennen. Eine exakte psychologische und soziale Anamnese, in der neben der Erlebnisverarbeitung des Trauererlebnisses mögliche psychische Vorerkrankungen bzw. Überschneidungen genau erhoben werden, ist deshalb unentbehrlich. Eine ängstlich depressive Entwicklung oder eine Persönlichkeitsstörung beispielsweise, aber auch einschneidende soziale Belastungen im Vorfeld des Trauerfalls sind durchaus wichtig für Verlauf und Prognose der Trauerverarbeitung.

Die Anamneseerhebung wird flankiert vom Einsatz des BDI (Beck-Depressions-Inventar), einem Screening zum Ausschluss depressiver Erkrankungen.

Familie W

Frau W, 35 Jahre, gelang es nach dem plötzlichen Unfalltod ihres 36-jährigen Mannes vor gut einem Jahr nicht mehr, den Alltag mit ihren 12 und 10 Jahre alten Kindern und ihrer Teilzeit-Berufstätigkeit zu bewältigen. Antriebslosigkeit, tiefe Traurigkeit und Gefühle innerer Leere und Sinnlosigkeit lähmten die vormals lebensfrohe und positive junge Frau. Sie saß oft stundenlang am gedeckten Tisch und wartete auf ihren Mann. Sie konnte seit einiger Zeit nicht mehr arbeiten.

Die Kinder waren sehr zurückhaltend und verunsichert, in der Schule hatten sie sich innerhalb kurzer Zeit verschlechtert. Die Sprachlosigkeit untereinander hatte sich tief in die allein zurückgelassene Familie hineingefressen, auch ausgelöst durch den sozialen und inneren Rückzug der jungen Mutter.

Nach und nach konnte sie zusammen mit dem Psychologen die eigenen, belastenden Kindheitserinnerungen aufarbeiten: Frau W hatte selbst sehr früh den Vater verloren. Ihre Mutter fand schnell einen neuen Mann, den sie aber nie akzeptierte. Frau W hatte dann früh geheiratet und sich voll und ganz auf ihren Mann focussiert.

In der Rehaklinik Zorge löste sich nach und nach ihre innere Starre: Durch die professionelle, einfühlsame therapeutische und medizinische Begleitung fing sie an, ihr eigenes Verhalten zu verstehen und dann zu kritisieren. Mit der Trauerbegleiterin wurden Strategien entwickelt, sich in besonders kritischen Situationen zu fangen.

Besonderen Eindruck machten dabei die Gespräche in der Trauerbewältigungsgruppe auf sie. In der ersten Zeit versuchte sie auch hier, sich zurückzuziehen – hörte aber den Berichten ihrer Mitpatientinnen gebannt zu. Durch die liebe- und verständnisvolle Anteilnahme der Frauen mit ähnlichen Schicksalen gelang es ihr, Gefühle zu äußern, ihrer Traurigkeit und ihren Tränen Raum und Zeit zu geben.

Schnell entdeckte sie, dass ihr Bewegung gut tat. Nach einer Einführung im Nordic-Walking war sie zunächst gerne alleine auf einem der unzähligen Harzer Wanderwege unterwegs, nahm dann aber mit Eifer Gruppenangebote wahr. Am liebsten spielte sie Badminton; diesen Sport hatte sie in der Jugend schon aktiv betrieben, nach der Heirat aber nicht mehr. Danach ging sie zur Entspannung ins klinikeigene Schwimmbad und in die Sauna.

Frau W entwickelte Kraft und Zuversicht, in ein neues Leben zu starten, indem sie es sich wieder erlauben konnte, zu lachen und zu genießen, auch wenn die Erinnerung an den geliebten Partner weiterhin ein ständiger, aber nicht mehr lähmender Begleiter bleibt. Mit ihren Kindern entwickelte sie eine offene und vertrauensvolle Art des Umgangs mit dem Thema; die Sprachlosigkeit wich einer neuen Form der Kommunikation und des Zusammenlebens.

Therapie

Der stationäre Aufenthalt in der Rehaklinik Zorge bietet ideale Voraussetzungen für die Trauerbewältigung. In der freundlichen, geschützten Atmosphäre der Klinik sind die Patienten gut aufgehoben, können sich zurück ziehen ohne allein zu sein und haben alle denkbaren Hilfsangebote. Insbesondere die Gelegenheit, Erfahrungen mit anderen Trauernden auszutauschen, erleichtert die Bewältigung des eigenen Trauer- Themas.

In der Therapie wird die Trauer auf drei Ebenen bearbeitet:

Ebene 1: Psychotherapie – hier werden die verschiedenen Phasen der persönlichen Verarbeitung (Verdrängung, Bewusstwerdung, Orientierung und Stabilisierung) mit Unterstützung von Psychologen und der Therapeutin für Trauerbegleitung individuell in Einzelgesprächen und in Gruppengesprächen bearbeitet.

Ebene 2: Familien- und Sozialtherapie – beschäftigt sich mit der Trauer unter familientherapeutischen Gesichtspunkten, insbesondere der Frage „Wie erkläre ich es meinen Kindern?“ Auch der Umgang der Gesellschaft mit dem Thema spielt eine Rolle.

Ebene 3: Bewegungs- und Entspannungstherapie – bringt die körperliche Rückkehr ins Leben. Gerade in der Trauerphase ist Bewegung ein unverzichtbares Ventil. Bodyforming, Aquafitness und viele weitere Sport- und Bewegungsangebote, kombiniert mit Entspannungstherapie nach Jacobson oder Yoga, dienen dazu, dass die Patienten wieder zu sich selbst finden.

Angebote für Kinder: Neben der Integration in die Therapie der Mütter und Väter bieten wir Einzel- oder Gruppengespräche für die betroffenen Kinder an. Wir üben mit ihnen, über ihre Ängste zu sprechen und anderen gegenüber offen ihre Trauer zu zeigen. Viele Sportspiele, Entdeckungsexkursionen in den Wäldern, Ausflüge zum Bauernhof, Rodeln im Harzer Winter und vieles mehr ermöglichen die Rückkehr in einen unbeschwerteren kindlichen Alltag.

Als Ziel der Maßnahme steht die Motivation, in das Leben hinauszugehen und wieder daran teilzunehmen. Zu lernen, dankbar mit den Erinnerungen zu leben und auch den Schmerz zuzulassen, der in bestimmten Situationen wiederkehrt. Der Patient erarbeitet sich neue Möglichkeiten zur Selbstbestimmung, positive Kraft und Orientierung. Angehörige, Freunde und Beruf gewinnen wieder an Bedeutung. Der Patient spürt: „Ich bin wieder im Leben angekommen.“

Therapiekontrolle und Qualitätssicherung

Über den Veränderungsfragebogen zum Spannungserleben und Befinden – Psychotherapie (VFE-PT von Günter Krampen) ermitteln wir den unmittelbaren Behandlungseffekt bei Entlassung der Patienten. Eine katamnestiche Erhebung erfolgt nach 6 Monaten; hier werden die Patienten angeschrieben und gebeten, dem Behandlungsteam der Klinik eine Selbsteinschätzung ihrer Befindlichkeitsänderung nach dem Rehaaufenthalt zu übermitteln.



Rehaklinik Zorge der Kur + Reha GmbH

Die Kur + Reha GmbH ist eine Gesellschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, Landesverband BW. Die zum Verbund gehörenden sechs Rehakliniken für Mütter, Väter und Kinder und die Fachklinik für Familienrehabilitation bieten eine breite Palette bewährter, indikationsgerechter Therapien zur Rehabilitation und Prävention für Mütter und Kinder, Väter und Kinder und für Familien.

Unsere Kliniken für Mütter, Väter und Kinder sind anerkannte Einrichtungen des Müttergenesungswerkes.

Gerne schicken wir Ihnen die medizinischen Leistungsprofile und die Patientenfür Informationen zu:

Mutter + Kind:

- Rehaklinik Waldfrieden/Buckow – Märkische Schweiz

Mutter - Vater - Kind:

- Rehaklinik Feldberg/Feldberg – Schwarzwald
- Rehaklinik Schwabenland/Dürmentingen – Oberschwaben
- Rehaklinik Zorge/Zorge – Harz
- Rehaklinik Borkum/Borkum – Nordsee
- Mutter-Kind-Klinik Saarwald/Nohfelden – Hunsrück

Familien und junge Erwachsene:

- Rehaklinik Kandertal (ehemals Fachklinik Glotterbad)/Malsburg-Marzell – Schwarzwald

Eine weitere Einrichtung der Kur + Reha GmbH ist die Thure-von-Uexküll-Klinik in Freiburg im Breisgau – ein Krankenhaus für psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

Ausführliche Informationen zu den Rehakliniken der Kur + Reha GmbH halten wir für Sie bereit. Nutzen Sie z.B. unsere zentrale Informations- und Belegungsstelle – natürlich kostenlos:

Telefon 0800 2 23 23 73

Unter dieser Service-Nummer übernehmen wir auf Wunsch die kostenlose Abwicklung aller weiteren Formalitäten für die Einleitung eines stationären Mutter-Kind- oder Familien-Reha-Aufenthalts – rund um die Uhr, jeden Tag.

Infos auch unter
<http://www.kur.org>



Rehaklinik
Zorge
Mutter - Vater - Kind

Die Fachkonzepte

Die Rehakliniken der Kur + Reha GmbH haben eine Reihe von Fachkonzepten für die indikationsgerechte Therapie der Patientinnen und Patienten entwickelt. Bisher liegen vor:

- Burn-out-Syndrom
- Vater-Kind-Reha
- Atemwegserkrankungen
- Adipositas
- Asthma bronchiale
- Neurodermitis
- ADHS
- Schlafstörungen (Kinder)
- Schmerz-Syndrom
- Adipöse Kinder
- Essstörungen
- Down-Syndrom
- Angststörungen
- Depression
- Migräne
- Emotionale Störungen (Kinder)
- Interaktionsstörungen
- Somatoforme Störungen
- Gefährdete Schwangerschaft
- Reha für Hörgeschädigte
- Trauerbewältigung

Die Konzepte schicken wir Ihnen gerne zu. Einfach anrufen!

Rehaklinik Zorge

Schlesierstraße 34
37449 Zorge

Patientenaufnahme: 0 55 86/96 87-0
Telefax: 0 55 86/9 68 76 87
eMail: Klinik.Zorge@kur.org

Träger: Kur + Reha GmbH des
Paritätischen Wohlfahrtsverbandes,
Landesverband Baden-Württemberg



Zertifiziertes Qualitätsmanagement für Rehakliniken nach §20 Abs. 2a SGB IX