

Informationen zu Reha und Psyche

Ausgabe 5 / Frühjahr 2019

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen heute die aktuelle Ausgabe von zentegra aktuell vorlegen zu können, um Sie über Neuerungen rund um psychosomatische und psychiatrische Rehabilitation zu informieren. Lesen Sie in unserem Leitartikel wie wir künftig Patienten den Zugang zu präventiven und rehabilitativen Leistungen erleichtern, und wie wir unsere Partner im niedergelassenen Versorgungsbereich bei der Hürde des Reha-Antrags unterstützen.

Unsere Klinik am Stadthafen bildet einen wichtigen Baustein der psychosomatischen Versorgung der Region. Künftig wird sie davon profitieren, dass sie unter neuer Leitung arbeiten wird: Jüngst konnten wir Mohamed Al Khaddam, der ein erfahrener Psychiater und Psychotherapeut ist, als Chefarzt gewinnen. Eine weitere wichtige Neuerung betrifft unsere Trägerstruktur: Ab April 2019 ist die Stiftung pro mente, welche sich seit vielen Jahren erfolgreich für die Belange von psychisch beeinträchtigten und behinderten Menschen engagiert, alleiniger Träger der zentegra gGmbH sowie der angeschlossenen Inklusionsbetriebe.

Haben Sie Anregungen, vermissen Sie ein Thema, wollen Sie uns ein Feedback geben? Bitte schreiben Sie uns an info@zentegra.de

Mit kollegialen Grüßen



Ihr Rüdiger Bangen

Einfacher Zugang zu psychosomatischen Reha-Leistungen

von Rüdiger Bangen

Menschen, die Lebensphasen mit starken seelischen Belastungen durchlaufen, entwickeln oftmals psychosomatische Störungen und kommen mit diesen in die Praxis von Hausärzten und Fachärzten. Der niedergelassene Arzt kann, wenn er einen seelischen Ursprung der Beschwerden vermutet, dem Patient eine psychosomatische Rehamaßnahme empfehlen. Oftmals stellt allerdings der komplizierte Reha-Antrag für Arzt und Patient eine ernstzunehmende Hürde dar.

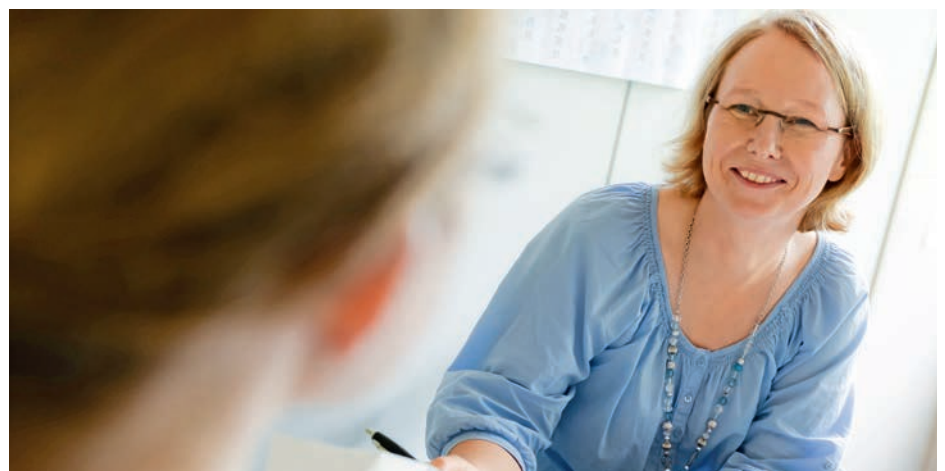
Wenn Patienten körperliche Beschwerden schildern, für die es keine sichtbare organische Ursache gibt, oder wenn stressbedingt organische Ursachen verstärkt werden, liegt der Verdacht einer psychosomatischen Störung nahe. Denn durch den Einfluss der Seele kann es zu starken körperlichen Krankheitserscheinungen wie Magen- und Darmbeschwerden, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Ohrgeräuschen kommen. Auch eine schnelle Ermüdbarkeit und Erschöpfung sowie Herzrasen, Unruhe und Schwitzen sind typische psychosomatische Erscheinungen; dazu kommen Niedergeschlagenheit, Depressionen und Ängste. Viele dieser Patienten bitten ihren Arzt um eine Krankschreibung, weil es ihnen schwerfällt, den Alltag zu bewältigen und der Erwerbstätigkeit nachzugehen.

Manche Patienten „halten durch“, aus Angst noch größere Schwierigkeiten zu erleiden.

Doch weder ein „Durchhalten“ noch eine dauerhafte Krankschreibung sind im Sinne des Patienten oder des behandelnden Arztes.

Schutz vor Chronifizierung

Im Gegensatz zur psychosomatischen Akutbehandlung setzen ganzheitliche Rehakonzepte auf die Sicherung der Erwerbsfähigkeit des Patienten. Die Deutsche Rentenversicherung unterstützt die psychosomatische Rehabilitation und prüft ggf. weitere Leistungen, z. B. berufliche Rehamaßnahmen, um eine Chronifizierung zu vermeiden. Eine spezialisierte Reha-Einrichtung kann durch eine gezielte, ausführliche Anamnese der Lebensgeschichte





» Fortsetzung von Seite 1

und Lebenssituation von Betroffenen einen ursächlichen Zusammenhang mit den Beschwerden herstellen. Dann kann ein ganzheitliches therapeutisches Angebot entwickelt werden, das den Patienten wieder zurückbringt in ein normales, beschwerdefreies Leben. Die frühzeitige Rehabilitation hilft, die drohende Chronizität zu überwinden und Lebenszufriedenheit zu sichern.

zentegra bietet seit 2017 mit der ambulant arbeitenden *Klinik am Stadthafen* ein Modell, das es Teilnehmern erlaubt, ihre Reha mühelos in den Alltag zu integrieren. Sie können einfach morgens kommen und nachmittags wieder nach Hause gehen, ihr gewohntes familiäres und soziales Umfeld ändert sich nicht. Die ambulante Rehabilitation bietet so die Chance, die Probleme im privaten oder beruflichen Umfeld, die zu der Erkrankung beigetragen haben, direkt mit Bezug auf dieses Umfeld zu bearbeiten.

Mühevoll: der Reha-Antrag

Leider werden sinnvolle Reha-Leistungen oftmals nicht verordnet, weil das bürokratische Antragswesen eine Hürde darstellt. Während der Arzt seinen Patienten einfach per Über-

weisung in eine Akutklinik schicken kann, muss er für die psychosomatische Reha einen komplizierten Antrag von mehreren Seiten ausfüllen. Hier fehlt oft die Zeit und die Erfahrung – mit der Folge, dass eigentlich verfügbare Reha-Maßnahmen nicht beim Patienten ankommen.

Daher bietet zentegra ab sofort einen neuen Service für niedergelassene Ärzte. In einer ei-

gens eingerichteten „Sprechstunde Reha-Antrag“ füllen ausgebildete Fachkräfte mit Patienten den Reha-Antrag direkt aus und reichen ihn bei der Deutschen Rentenversicherung ein. Niedergelassene Ärzte können diese Sprechstunde einfach durch einen Anruf buchen und ihren Patienten direkt zu zentegra schicken – der Weg zur ambulanten Reha ist mit dem geringstmöglichen Aufwand geebnet.

Neu! Sprechstunde „Reha-Antrag“

Um komplizierte Anträge zur psychosomatischen Rehabilitation einfach und schnell zu bearbeiten, bieten wir ab sofort eine feste Sprechstunde „Reha-Antrag“. Hier können sich Ihre Patienten zu allen Fragen rund um die Reha inklusive der Antragsstellung beraten lassen, wir helfen konkret und praktisch beim Ausfüllen des Antrags. Darüber hinaus bieten wir Ihnen als Mitbehandler und Partner in der Sprechstunde die Möglichkeit, sich fallbezogen oder allgemein über unser Leistungsangebot beraten zu lassen.

Keine Zeit vorbeizukommen? Kein Problem: Gerne kommen wir auch zu Ihnen in die Praxis oder schicken Ihnen Informationsmaterial zu.

Sprechzeiten für Ärzte:

Täglich: 8:30 bis 12:30 Uhr

Sprechzeiten für Patienten:

Dienstags: 10:00 – 12:00 Uhr

Mittwochs: 15:00 – 17:00 Uhr

Freitags: 10:00 – 12:00 Uhr

und nach individueller Vereinbarung.

Rufen Sie uns an! 0 441 361 399 20

Innenansichten

Psychosomatische Rehabilitation – ambulant oder stationär?

Von Anja Mennerich

Mitbehandler und zuweisende Ärzte fragen oft, wie sie ihrem Patienten aktuell am besten helfen können. Benötigt der Patient zuvorderst eine kurative Leistung zur Linderung der Symptome oder eine rehabilitative Leistung mit dem Ziel der beruflichen Teilhabe?

Das Angebot der zentegra Klinik am Stadthafen richtet sich besonders an Patienten mit Problemen in Gesundheit, Familie und Beruf. Die Behandlung gestaltet sich dementsprechend nicht nur symptomorientiert, sondern bezieht das soziale Umfeld und Arbeitsumfeld mit ein. Der Tagesablauf ist realitätsnah, der Rehabilitand simuliert die normalen Strukturen eines Arbeitstages. Dabei können die häuslichen und sozialen Probleme nicht ausgeblendet werden, da der Rehabilitand sich diesen nicht so entziehen kann wie z. B. in einer stationären Maßnahme.

Innovatives Klinik-Konzept

- Therapieprogramm Mo. bis Fr. entsprechend dem Therapieplan
- Therapie und Nachsorge in einer Hand
- Gesamtdauer: 5 Wochen medizinische Reha plus 7 Monate Nachsorge als Gruppentherapie, 1 x pro Woche, ohne Wartezeit auf einen Therapieplatz

Vorteile einer ambulanten Reha

Verstärkte Therapieerfolge, weil die Patienten:

- In der gewohnten Umgebung bleiben
- Kontakt zur Familie haben
- Gelerntes direkt im Alltag anwenden
- Bereits während der Therapie die individuelle Belastungsfähigkeit erproben
- Nachhaltige Kontakte zu Mitrehabilitanden aufbauen

Wenn Ärzte uns einen Patienten in die ambulante Reha überweisen, leisten wir fünf Wochen lang jeweils ganztags eine multiprofessionelle, medizinisch-berufliche Rehabilitation. Daran schließt sich unter dem Titel „PsyReNa“ eine Reha-Nachsorge an. Sie besteht aus wöchentlichen psychothera-

peutischen Gruppensitzungen und dauert ungefähr acht Monate. Der gemeinsame Behandlungsprozess mit den Therapeuten unserer Rehaklinik kann für den niedergelassenen Facharzt oder Hausarzt auch eine gewisse Entlastung bedeuten, da der Patient dann seltener in seine Sprechstunde kommt.

Im Fokus

Menschen mit seelischen Leiden behandeln

Interview mit Mohamed Al Khaddam

Mohamed Al Khaddam ist seit dem 1. März 2019 Chefarzt der beiden zentegra Kliniken RPK und Klinik am Stadthafen. Der gebürtige Syrer ist Facharzt für Rechtsmedizin sowie Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Er kommt von der psychosomatischen Klinik am Klinikum Leer.

Herr Al Khaddam, Sie kommen aus Leer, kehren aber nach Oldenburg zurück?

Ja, das kann man so sagen! Tatsächlich war ich bereits als Oberarzt bei zentegra tätig, ehe ich zu einem Jahr der fachlichen Weiterqualifikation an das Klinikum Leer gewechselt bin. Nun kehre ich hierher zurück, um die Rehabilitation regional aktiv mitzugestalten und weiterzuentwickeln.

Sie sind 2002 als approbierter Arzt nach Deutschland gekommen. Erzählen Sie uns von Ihrer Vita.

Ich habe in Syrien Humanmedizin studiert. Meinen Schwerpunkt habe ich dabei zunächst auf die Rechtsmedizin gelegt. 1999 kam ich dann erstmals nach Deutschland, für eine dreimonatige Hospitation am rechtsmedizinischen Institut des Universitätsklinikums Eppendorf (UKE) in Hamburg. Es folgten drei Jahre als Dozent an der Universität in Damaskus, dann zog es mich wieder nach Deutschland: 2002 wurde ich Assistenzarzt am Institut für Rechtsmedizin des Universitätsklinikums Münster. Dort habe ich dann 2007 auch meinen Facharzt für Rechtsmedizin gemacht.

Wie kamen Sie dann zur Psychiatrie?

Mein neurologisches und später auch psychiatrisches Interesse führte mich zunächst in die neurologische Abteilung der Hedon-Klinik in Lingen / Ems. 2010 wechselte ich in die psychiatrische Klinik des Klinikums Emden, wo ich im Januar 2015 meinen Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie erwarb. Es folgten weitere psychiatrische Stationen als Oberarzt in Norden und schließlich in Oldenburg bei zentegra. Nach einem Jahr als Oberarzt in der psychosomatischen Klinik des Klinikums Leer komme ich nun wieder hierher zurück.

Was fasziniert Sie an Psychiatrie und Psychotherapie?

Die psychiatrischen und psychosomatischen Krankheitsbilder von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen haben mich schon zu Zeiten des Studiums außerordentlich interessiert. Psychiatrie und Psychosomatik sind Teil der Rechtsmedizin und betreffen Fragestellungen zum menschlichen Verhalten, unter anderem auch in Extremsituationen. Leidenschaft und Interesse in Bezug auf die Behandlung von seelischem Leiden haben gegenüber der Rechtsmedizin dann bei mir obsiegt.

Als Chefarzt bei zentegra erwarten Sie neue Herausforderungen. Welche Ziele haben Sie sich gesetzt?

Menschen mit seelischen Leiden zu behandeln und ihnen eine Reintegration im persönlichen und beruflichen Lebensumfeld zu



Mohamed Al Khaddam

Facharzt für Rechtsmedizin,
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

ermöglichen, sehe ich als meine wichtigste Aufgabe. Auch gute Mitarbeiterführung kann nach meiner Überzeugung zum Rehabilitationserfolg beitragen: mit einem harmonischen und gut eingespielten Mitarbeiterteam können wir viel für die Zufriedenheit der Rehabilitanden erreichen.

Klinik am Stadthafen

Die Leistungen

Psychotherapie

- Gruppen- und Einzeltherapien (verhaltenstherapeutisch, psychodynamisch, soziotherapeutisch)
- Thematische Gruppen: Angst, Depressionen, soziale Kompetenzen, Essstörungen, somatoforme Störungen
- Beruflich orientierte Gruppen: Wiedereinstieg in den Beruf, Training zur Problemlösung im Beruf

Sport- und Bewegungstherapie

- Ausdauertraining an Sportgeräten: Fahrradfahren, Rudern, Crosstrainer und Nordic Walking
- Muskeltraining mit und ohne Kleingeräte
- Koordinationstraining
- Sport- und Bewegungstherapie

Entspannung und Lebensführung

- Entspannungstraining
- Ernährungsberatung/Lehrküche
- Patientenschulungen
- Erprobungen im beruflichen Umfeld



Die zentegra Klinik am Stadthafen

Neuigkeiten

Die Stiftung pro mente

Die Stiftung pro mente Oldenburg ist ab dem 1. April 2019 alleinige Gesellschafterin der zentegra gGmbH. Diese neue Konstellation spiegelt die Entwicklung der letzten Jahre wider, in denen sich die Stiftung immer mehr als Dachorganisation im Netzwerk medizinischer, beruflicher und unterstützender Akteure zum Wohle der Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen positioniert hat. Ihre Vision ist eine Gesellschaft, in der psychische Erkrankungen und Behinderungen nicht tabuisiert sind. Menschen mit psychischen Erkrankungen und Behinderungen sollen entsprechend ihren Bedürfnissen am sozialen Leben und am Arbeitsleben teilnehmen können.

Die Stiftung pro mente Oldenburg wurde im September 2003 durch das Zentrum zur medizinischen und beruflichen Rehabilitation psychisch Kranker und Behinderter (ZmBR gGmbH) gegründet. Das Stiftungskapital wurde in den Kauf des Gebäudes Pfauenstraße 4 investiert. Mittlerweile sind weitere Liegenschaften hinzugekommen. Den Stiftungsvorstand bilden seit 2019 Rüdiger Bangen, Otto Hüffken und Bernhard Gätjen. Das Kuratorium besteht derzeit aus sechs ehrenamtlich tätigen Personen.

2011 war der Gesellschafterkreis der zentegra mit der Karl-Jaspers-Klinik um einen kommu-

pro mente

nen Träger erweitert worden. Mit dem Austritt der Karl-Jaspers-Klinik aus dem Gesellschafterkreis ist die Stiftung pro mente wieder alleinige Gesellschafterin und sorgt als Dach für ideelle Sicherheit und finanzielle Stabilität ihrer Tochterunternehmen. Unter dem Dach der Stiftung befinden sich auch die drei Inklusionsunternehmen von zentegra: das Fahrradzentrum Oldenburg, die Tischlerei de Moebel Mokers und das Cateringunternehmen zeneat, das u. a. das S-Bistro am Stadthafen betreibt.

Neuer Kooperationspartner: Der Rohdenhof

Mit dem neu gewonnen Kooperationspartner Rohdenhof in Oldenburg erweitert zentegra das Angebot an Menschen mit psychischen Einschränkungen.

Der Rohdenhof bietet unter dem Motto „Wir.Für.Uns“ langzeitarbeitslosen Menschen das Arbeiten in verschiedenen Werk-

stätten, vor allem aber im Bereich Garten- und Landschaftsbau.

Teilnehmer von zentegra können hier das Handwerk des Garten- und Landschaftsbaus erlernen oder auch nur für einige Monate in der Gruppe mitarbeiten, um sich beruflich zu finden.



zentegra Shop

Der Frühling ist da



Der Frühling ist da und lockt ins Freie! Für einen Ausflug in die einladende Natur der Umgebung bietet der zentegra Shop in der Kaiserstraße mit schönen und technisch

einwandfreien Gebrauchsrädern den passenden fahrbaren Untersatz. Auch Gartenfreunde werden hier fündig und können aus einem großen Angebot an Feuerschalen, Gartenspießen, Vogelhäuschen oder Rankgittern wählen. Auch Metallblumenkästen, Gartenbänke und Gartentische gehören zu den vielen individuellen Artikeln im Shop, die in den zentegra Gewerken oder im Schwesterunternehmen de Moebel Mokers her-



gestellt werden. Zurzeit ist natürlich unser großes Ostersortiment besonders gefragt: alle Osterhasen aus Pappmaschee, Holzhasen, Osterkarten und Filz-Eierwärmer kommen aus unserer Kreativwerkstatt oder dem zentegra Kunsthaus und sind handgefertigt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im zentegra Shop, Kaiserstraße 26!

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do., Fr.: 8:00 – 18:00 Uhr

Mi.: 8:00 – 13:00 Uhr

1. und 3. Sa. im Monat: 10:15 – 16:00 Uhr

Impressum

zentegra gemeinnützige GmbH
Rehabilitation und Integration
Pfauenstraße 4
26135 Oldenburg

Tel. 0441 21882-10
Fax 0441 21882-11
service@zentegra.de
www.zentegra.de

V.i.S.d.P.
Rüdiger Bangen, Geschäftsführer zentegra gGmbH
Redaktion: we care communications GmbH, Hamburg
05 / Frühjahr 2019