

## Medizinisches Konzept im Rahmen von Mutter-Kind- und Vater-Kind-Kuren

für die Kliniken Borkum | Feldberg | Saarwald | Schwabenland | Selenter See | Waldfrieden | Zorge

A woman with long brown hair, wearing a blue t-shirt, is smiling and running on a treadmill in a gym. She is holding the black handrails of the treadmill. The background shows large windows with a view of greenery outside. A white text box with a blue plus sign on the left side is overlaid on the image.

# Therapie von Burn-out und Depression

# Die Therapie von Burn-out und Depression

Lebenskrisen und psychische Belastungen gehören zu jedem Lebensweg. Oft können diese von den Betroffenen überwunden werden, ohne dass dafür die professionelle Hilfe von Therapeutinnen und Therapeuten erforderlich ist. Aber wenn als Folge der Belastung die Freude völlig aus dem Leben verschwindet, wenn der Alltag gelähmt ist und nicht mehr bewältigt werden kann, dann ist es wichtig eine Veränderung einzuleiten und Unterstützung zu finden.

Dies gilt insbesondere bei Müttern und Vätern, weil sich ihre Traurigkeit auch auf die Kinder auswirkt. Eine frühzeitige professionelle Unterstützung kann nicht nur das eigene Leiden abkürzen, sondern sorgt auch dafür, dass gesunde Lebensumstände für Kinder zurückkehren, damit diese später nicht selbst psychisch krank werden, sondern sich gesund entwickeln können.

Burn-out und Depression entstehen oft durch mehrere Faktoren, die sich ungünstig ergänzen: Lebenskrisen, berufliche oder familiäre Überforderung, zu hohe und zu lange andauernde Stressbelastung ohne ausreichende Regeneration, die fehlende berufliche oder private Anerkennung und/oder eine vererbte Anfälligkeit. Häufig wollen die Betroffenen besonders perfekt sein und leiden darunter, wenn sie die hohen Ziele, die sie sich selbst gesetzt haben, nicht erreichen.

Die Übergänge von Burn-out und Depression sind fließend. In der Internationalen Klassifikation der Krankheiten ICD 10 wird Burn-out nicht als Behandlungsdiagnose geführt. In den meisten Definitionen von Burn-out wird dieses als berufs- oder arbeitsplatzbezogen definiert. Gerade aber im familiären Umfeld wird deutlich, wie fließend die Grenzen zwischen täglicher Arbeit und privatem Beziehungsgefüge sind. Viele von Burn-out-Betroffene leiden auch unter einer behandlungsbedürftigen Depression oder entwickeln diese als Folge eines längeren Burn-outs.

Auch bei den Symptomen gibt es eine breite Schnittmenge zwischen Burn-out und Depression. Niedergeschlagenheit, Antriebschwäche, innere Unruhe, Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit. Aber auch körperliche Beschwerden können das Krankheitsbild mitbestimmen: Schlafschwierigkeiten, Appetitlosigkeit, Verspannungen, Schmerzen und Libidoverlust.

## Indikationen

- Psychische und psychosomatische Störungen wie z.B. Depressionen, Interaktionsstörungen mit den Kindern
- Behandlungsbedürftiges Kind: Verhaltens- und emotionale Störungen, Entwicklungsstörungen

In einer meist dreiwöchigen Mutter-Kind- oder Vater- Kind-Reha können besonders erfolgreich Depressionen behandelt werden, die im Zusammenhang mit elternspezifischen Überlastungen oder mit Lebenskrisen (Trennung, Trauer nach Todesfall) stehen.



## Therapieziele

Die Kliniken der Kur + Reha GmbH bieten einen speziell auf die Bedürfnisse der Mutter (des Vaters) und deren (dessen) Kinder abgestimmten Behandlungsplan. Er besteht aus verschiedenen Gruppenangeboten und der bei Bedarf erforderlichen individuellen Unterstützung.

Die Betroffenen lernen durch die Auseinandersetzung mit ihrer aktuellen Lebenssituation die eigene Problematik besser zu verstehen.

Depressionsfördernde Einstellungen und Denkmuster werden gemeinsam mit den Patienten identifiziert und sinnvoll modifiziert. Abgestimmt auf die aktuellen Möglichkeiten des Betroffenen werden Aktivierungsangebote durchgeführt. Hintergrundprobleme werden gemeinsam mit dem Patienten beleuchtet und es werden Lösungsmöglichkeiten erarbeitet. Das emotionale Erleben wird in seiner Gesamtheit gefördert und es werden angemessene Formen des emotionalen Ausdrucks entwickelt. Medikamente sollen so wenig wie möglich eingenommen werden.

Das gemeinsame Ziel aller Angebote ist es, eine Stabilisierung der Betroffenen zu erreichen und ihnen eine Bewältigung des Alltags zu ermöglichen. Dort, wo dies erforderlich ist, kann so der Weg in eine ambulante Weiterbehandlung oder in andere Unterstützungsangebote am Wohnort geebnet werden. So wird mittelfristig eine vollständige



*„Ich habe so viel zusammen mit meinen beiden Töchtern gemacht. Und wir konnten wieder ganz normal miteinander reden. Danke für die Mutter-Kind-Angebote!“*

Nancy B.

Teilhabe am gesellschaftlichen Leben mit den unterschiedlichen Herausforderungen in Beruf und Familie ermöglicht.

## Diagnostik

Auf der Grundlage einer im medizinischen und im psychosozialen Team sorgfältig durchgeführten Anamnese, in die auch die Vorbefunde einfließen, wird die Diagnose erstellt. Der klinische Eindruck aus Verhaltensbeobachtungen im Klinikalltag in allen Arbeitsbereichen ergänzt die Diagnostik. Bei Bedarf werden psychologische Tests (z.B. Beck-Depressionsinventar) durchgeführt.

## Therapieangebote

Die Kliniken der Kur + Reha GmbH verfolgen einen ganzheitlichen, biopsychosozialen Ansatz. Ein interdisziplinäres Team arbeitet zum Wohle der großen und kleinen Patienten eng zusammen.

- Die Patientinnen und Patienten lernen die mentalen Anzeichen einer Depression wahrzunehmen und diesen mit positiven Gedanken aktiv entgegenzuwirken.

- Stressbewältigung fördert die soziale Kompetenz und ermöglicht den Betroffenen, ihre Tage zu strukturieren.
- Kommunikationstraining unterstützt beim Mitteilen der eigenen Bedürfnisse und Grenzen.
- Durch körperliche Aktivität werden Stresshormone abgebaut und die Ausschüttung positiv anregender Hormone (Endorphine) gefördert. Unser reichhaltiges Sportprogramm in allen Kliniken ermöglicht dies.
- Zusammenhänge zwischen Auslösern, Gedanken, Gefühlen, Körperreaktionen und Verhaltensweisen sowie deren Rückwirkung auf das eigene Erleben werden in Gruppengesprächen und bei Bedarf in Einzelterminen mit den Betroffenen analysiert.
- Grundlagen über Entstehung, Aufrechterhaltung und Bewältigung von Depressionen durch Aktivierung und gedankliche Neubewertung von Situationen sowie Förderung emotionalen Erlebens werden thematisiert.
- Die Patientinnen und Patienten lernen innere, oft mit Depressionen einhergehende, Spannungszustände mit Hilfe von Entspannungstechniken effektiv abzubauen.
- In den Kreativkursen werden Ressourcen der Patientinnen und Patienten gezielt gefördert und ausgebaut.
- Die sozialen Kontakte unter den Patientinnen und Patienten wirken sich positiv auf die Selbstwahrnehmung aus und schaffen Möglichkeiten für positives Feedback.

## Therapiekontrolle und Nachsorge

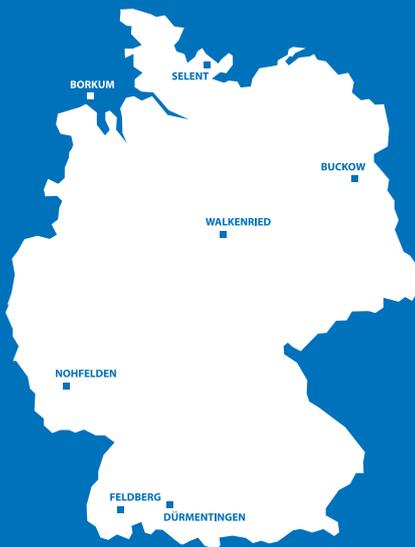
Durch wiederholt eingesetzte Fragebogendiagnostik und im persönlichen Kontakt wird in den Kliniken der Kur + Reha GmbH in den letzten Tagen des Aufenthaltes hinterfragt, wie gut die mit den Patientinnen und Patienten abgestimmten Ziele erreicht werden konnten. Auf der Grundlage dieser Einschätzung erhalten die Betroffenen gezielte Vorschläge für eine ambulante psychotherapeutische Weiterbehandlung, die Fortführung von Sport- und Bewegungstherapie sowie die Beteiligung an Selbsthilfegruppen.

## Indikationsgerechte Therapie

Die gemeinnützige Kur + Reha GmbH hat als einer der Pioniere auf dem Gebiet über 25 Jahre Erfahrung bei der Rehabilitation und Prävention von Müttern, Vätern und Kindern. Unsere modernen, gut ausgestatteten Rehakliniken finden Sie an bekannten Gesundheitsstandorten zwischen Küste und Schwarzwald.

## Diese Kliniken arbeiten mit dem Fachkonzept „Therapie von Burn-out und Depression“

- Rehaklinik Borkum / Borkum – Nordsee\*
- Rehaklinik Feldberg / Feldberg – Schwarzwald\*
- Mutter-Kind-Klinik Saarwald / Nohfelden – Hunsrück\*
- Rehaklinik Schwabenland / Dürmentingen – Oberschwaben\*
- Rehaklinik Selenter See / Selent – Ostsee
- Rehaklinik Waldfrieden / Buckow – Märkische Schweiz\*
- Rehaklinik Zorge / Walkenried – Harz\*



## Weitere Kliniken der Kur + Reha GmbH

Familien, Jugendliche und Erwachsene:

- Rehaklinik Kandertal / Malsburg-Marzell – Schwarzwald

Psychosomatik und Abhängigkeitserkrankungen:

- Rehaklinik Birkenbuck / Malsburg-Marzell – Schwarzwald
- Rehaklinik Kandertal / Malsburg-Marzell – Schwarzwald
- Thure von Uexküll-Klinik / Glottertal – Schwarzwald

In unserer telefonischen Beratung helfen wir Ihnen schnell und unkompliziert bei allen Fragen zu unserem Angebot – auch dann, wenn es um die Art der Behandlung (z.B. Mutter-Kind- oder Vater-Kind-Kur, Familienrehabilitation oder psychosomatische Rehabilitation) geht. Wir übernehmen auch gerne die kostenlose Abwicklung im Mutter-Kind- und Vater-Kind-Bereich. Rufen Sie uns einfach an.



0800 2 23 23 73  
Montag bis Freitag  
8–19 Uhr. Kostenlos.



[www.kur.org](http://www.kur.org)



[info@kur.org](mailto:info@kur.org)

**Kur + Reha** GmbH  
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes BW

Eggstraße 8  
79117 Freiburg  
Telefon 0761 / 4 53 90 0  
[www.kur.org](http://www.kur.org)



\* anerkannt von der  
Elly Heuss-Knapp-Stiftung  
Müttergenesungswerk



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