



PRÄVENTIONSMODELL



„Gesundheit ist die Fähigkeit des Individuums, die eigenen Gesundheitspotentiale auszuschöpfen und auf die Herausforderungen der Umwelt zu reagieren.“

-Ottawa Charta der WHO 1988-

„Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein lebenslanger Veränderungs- und Lernprozess, der bewusst zu gestalten ist.“

-Dr. Mathias Lauterbach-

Wir verzeichnen in der Bundesrepublik seit einigen Jahren eine deutliche Zunahme der psychischen und psychosomatischen Erkrankungen. Die Gesundheitsreports 2012 des BKK Bundesverbandes und der TKK z.B. sehen die psychischen Beschwerdebilder auf dem 4. Rang der Krankenstände. Bei arbeitslosen Menschen nehmen diese sogar den 2. Platz ein! Arbeitsmediziner treffen immer häufiger auf Burnout-Syndrome. Die indirekten wirtschaftlichen Kosten (Produktionsausfälle z. B.) durch Erkrankungen werden auf insgesamt 42 Milliarden Euro beziffert. Die Bundesrepublik verfügt über ein gut ausgebautes Netz von Akutkrankenhäusern und Rehabilitationskliniken.

Stationäre präventive Programme dagegen sind in der Behandlungslandschaft bislang die Ausnahme, obwohl allen Beteiligten klar ist, dass diesem Segment, sowohl im Interesse des betroffenen Menschen als auch unter Kostengründen, größere Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte.

Die Internistisch-Psychosomatische Fachklinik Hochsauerland hat ihr Behandlungsprogramm seit August 2008 durch ein **Präventionsmodul** erweitert.

➤ **Zielgruppe:**

Zielgruppe sind in erster Linie berufstätige Menschen, bei denen erste gesundheitliche Risikofaktoren sichtbar bzw. spürbar werden. Mannigfaltige medizinische, psychologische und soziale Indikatoren können darauf hinweisen, dass ein Mensch zunehmend aus der Balance gerät und in ein gesundheitsgefährdendes Fahrwasser geraten ist. Die möglichen Hinweise reichen von Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, erheblicher Gewichtszunahme bzw. -Abnahme und hoher Infektanfälligkeit bis hin zu erhöhten Fehlzeiten und abfallenden Leistungen im Betrieb, sozialem Rückzug, Suchtmittelmissbrauch, Erschöpfungszuständen usw.. Die Reihe ließe sich unendlich fortsetzen.

Aus unserer langjährigen Zusammenarbeit mit den unterschiedlichsten Unternehmen wissen wir, dass insbesondere Arbeitsmediziner und betriebliche Sozialberater (sowie Vorgesetzte) immer wieder Mitarbeitern begegnen, die ernsthafte gesundheitliche Probleme in Frühstadien aufweisen. Der Schweregrad rechtfertigt dann in aller Regel noch keine aufwendigen akutmedizinischen Behandlungen und erst Recht keine stationären Rehabilitationsmaßnahmen zur Wiederherstellung der Erwerbstätigkeit. Dennoch bedarf das sichtbare Gefährdungspotential, das Risikoverhalten des Betroffenen einer Korrektur, um das Entstehen einer somatischen oder psychosomatischen Erkrankung zu verhindern. An diesem Punkt setzen wir mit unserem Präventionsmodell an.

Zahlreiche Studien belegen, dass die Erhaltung von Gesundheit bzw. die Entstehung von Krankheiten durch ein komplexes Zusammenspiel von physischen, psychischen und sozialen Faktoren bestimmt werden.

Ein wirksames, vorbeugendes Programm muss folgerichtig all diese Determinanten berücksichtigen. Effektives Lernen muss Kognition Emotion und Training (Kopf, Herz und Hand) beinhalten, um eingeschliffene, selbstschädigende Verhaltensweisen verändern zu können.

Wir eröffnen den Ratsuchenden im Rahmen eines im ersten Schritt 14-tägigen Aufenthaltes die Möglichkeit, eine differenzierte, ganzheitliche Analyse ihrer gesundheitlichen Situation vor zu nehmen und alternative Verhaltensweisen zu erarbeiten.

Das Programm schließt mit einer schriftlichen **individuellen Zielvereinbarung**, in der jeder Einzelne genau entwickelt und auflistet, welche Veränderungsschritte er kurz-, mittel- und längerfristig konkret plant, um eine gesundheitliche Balance (wieder) zu gewinnen. Dies können Veränderungen hinsichtlich innerer Einstellungen (z. B. überhöhter Perfektionismus) ebenso sein wie ein konstruktiver Umgang mit Stress, die Integration von regelmäßiger Bewegung in den Alltag und vieles mehr. Ziel ist auch häufig, Anspannung und Entspannung (erstmalig) in ein gesundes Verhältnis zu bringen und in diesem Zusammenhang eine Entspannungstechnik zu erlernen. Wichtig ist bei alledem eine realistische, lebensnahe Planung, die eine erfolgreiche Umsetzung möglich macht. Nach ca. 6 Monaten schließt sich ein erneuter Aufenthalt von 5 Tagen an, der eine Reflexion des bis dahin

Erreichten, aber auch mögliche Misserfolge identifiziert, an die sich die Erarbeitung konstruktiver Alternativen anschließt. Der Ausblick auf eine solche erneute Trainingswoche hat unter lerntheoretischen Gesichtspunkten eine verstärkende, motivierende und anspornende (Anker)Wirkung. In dieser (Booster)Woche werden die Zielvereinbarungen auf ihre „Alltagstauglichkeit“ hin überprüft, ggf. modifiziert, korrigiert und/oder verstärkt.

➤ **Ziele des Präventionsmodells sind u. a.:**

- die Analyse und Identifikation von psychomentalen (Fehl)Belastungen und Konflikten am Arbeitsplatz und im privaten Umfeld
- das Aufspüren beruflicher/privater Überlastungssyndrome
- die Erarbeitung von individuellen Lösungsstrategien
- der konstruktive Umgang mit Stress
- die Entwicklung und der Ausbau der Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit
- die Reflexion des persönlichen und beruflichen Zeitmanagements
- die Entwicklung einer aktiven Freizeitgestaltung
- die Überprüfung und mögliche Veränderung meiner Ernährungsgewohnheiten
- die Integration von regelmäßiger Bewegung in meinen Alltag
- die Auseinandersetzung mit Fragen nach Sinn und Zielen in meinem Leben

➤ **Seminararbeit, Beratung und Training:**

- Grundlagen der Psychosomatik
- Salutogenese – was hält uns gesund
- Stress und Stressmanagement
- Zeitmanagement
- Das Prinzip der Inneren Achtsamkeit
- Sinnfragen
- Erarbeitung von individuellen Gesundheitszielen
- Einzelberatung
- Grundkurs in Mentalem Aktivierungstraining (MAT)
- Sport- und Bewegung incl. eines individuellen Fitnessstests
- Entspannungstraining (z. B. Progressive Muskelentspannung)
- Angebote aus der Gestaltungstherapie
- Ernährungsberatung
- Ein Tag Hochseilgarten
- Balneologische Anwendungen (Massagen, Bewegungsbäder etc.)
- Reflexion und Überarbeitung der Ziele in der Wiederholungswoche

In enger Zusammenarbeit mit einem großen deutschen Unternehmen laufen seit dem Frühjahr 2008 regelmäßig Kurse die eine hohe Effizienz und Nachhaltigkeit zeigen.

➤ **Ansprechpartner:**

Dr. Jens Schneider
Leitender Arzt

Telefon: 02974-73-2194
E-Mail: jens.schneider@johannesbad.com
Homepage: www.fachklinik-hochsauerland.de

Johannesbad Fachklinik Hochsauerland
Zu den drei Buchen 2
57392 Schmallenberg – Bad Fredeburg