

## Zum Ende der Behandlung

Der mehrwöchige Aufenthalt umfasst auch eine **Sozial- und Reha-Beratung**, um sozialrechtliche Belange zu klären und Unterstützung beim Umgang mit den wirtschaftlichen Folgen der Erkrankung zu erhalten.

Wenn notwendig, erhalten die Patienten eine entsprechende **Unterstützung bei der Einleitung einer ambulanten Weiterbehandlung** am Heimatort.

## Ziel der Behandlung

Ziel der Behandlung ist eine Verbesserung der Lebensqualität. Die Patienten lernen, mit dem belastenden Ereignis und den begleitenden Symptomen umzugehen.

Dazu gehören einerseits die Wiederherstellung bzw. Aufrechterhaltung der Arbeitsfähigkeit und andererseits eine positive Gestaltung von sozialen Beziehungen und Interessen.



## Wir sind gerne für Sie und Ihre Fragen und Wünsche da:

### Vital-Kliniken GmbH Klinik Buchenholm

- Psychosomatik/ Traumatherapie
- Orthopädie
- Prävention

Plöner Straße 20

23714 Bad Malente

Tel: 04523 987-0

E-Mail: [info.buchenholm@vital-kliniken.de](mailto:info.buchenholm@vital-kliniken.de)

### Ärztliches Sekretariat:

Telefon: 04523 987-704

Fax: 04523 987-702

E-Mail: [bettina.buck@vital-kliniken.de](mailto:bettina.buck@vital-kliniken.de)

### Patientendisposition:

Telefon: 04523 987-514

Fax: 04523 987-520

E-Mail: [info.buchenholm@vital-kliniken.de](mailto:info.buchenholm@vital-kliniken.de)



KLINIK BUCHENHOLM  
BAD MALENTE



**TRAUMATHERAPIE**  
Das Leben zurück erobern...



PTBS-Flyer/Malente/202404

[www.vital-klinken.de](http://www.vital-klinken.de)



## Klinik Buchenholm

Die Klinik Buchenholm in Bad Malente liegt direkt am Dieksee im Herzen der Holsteinischen Schweiz. Seit über 20 Jahren sind wir spezialisiert auf die psychotherapeutische Versorgung von Personen, die mit kurz- oder längerfristigen beruflichen oder privaten Belastungssituationen konfrontiert waren und in diesem Zusammenhang gesundheitliche Beschwerden entwickelt haben.

Wir kooperieren mit diversen Krankenkassen, Berufsgenossenschaften, Beihilfestellen und Privatversicherungen. Bei Fragen Sie rufen uns gerne an!

## Unser Angebot

Neben der Rehabilitationsbehandlung von psychosomatischen und orthopädischen Erkrankungen hat sich unsere Klinik auf die Behandlung von Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) nach Typ I Trauma wie z.B. Unfällen und Überfällen spezialisiert.



## Merkmale der PTBS

Menschen, die belastenden oder bedrohlichen Ereignissen (Traumata) ausgesetzt waren, können danach gesundheitliche Beschwerden entwickeln.

Hierbei handelt es sich um eine „normale“ Reaktion auf ein „nicht normales“ (extremes) Ereignis:

- sich aufdrängende Erinnerungen an das belastende Ereignis bzw. wiederkehrende Albträume
- Versuche, diese Bilder zu unterdrücken und Situationen zu vermeiden, die an das Ereignis erinnern
- andauernde Anspannung, Schreckhaftigkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, erhöhte Wachsamkeit
- Reizbarkeit oder Wutausbrüche
- Interessensverlust und Verringerung positiver Aktivitäten sowie sozialer Rückzug

## Therapie der PTBS

Die Therapie erfolgt interdisziplinär, in enger Zusammenarbeit verschiedener Berufsgruppen und orientiert sich an der aktuellen Behandlungsleitlinie.

Die vier Säulen der PTBS-Behandlung sind Stabilisierung, Konfrontation mit dem Geschehenen, Neuorientierung und Integration.



## 1. Psychotherapeutische Behandlung

Unser kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungskonzept umfasst Einzel- und Gruppengespräche.

**Einzelgespräche:** Jeder Patient hat regelmäßige Einzelgespräche im Umfang von bis zu 120 Minuten/Woche. In den Gesprächen erfolgt nach einer ausführlichen Anamneseerhebung und Diagnostik eine individuell abgestimmte Traumatherapie entlang der vier Säulen.

**Gruppengespräche:** Zu Beginn erfolgt über insgesamt fünf Wochen hinweg die Vermittlung von wichtigen Informationen zur Entstehung der PTBS und zu den Bewältigungsmöglichkeiten der Erkrankung im Rahmen der zweimal wöchentlich stattfindenden **PTBS-Basisgruppe**.

Im weiteren Behandlungsverlauf werden individuelle Themen im Zusammenhang mit der PTBS im Rahmen der ebenfalls zweimal die Woche stattfindenden **PTBS-Vertiefungsgruppe** behandelt. Mögliche Themen sind zum Beispiel Sicherheit finden, Gut für sich sorgen, Heilung von Wut, Schuld, Scham, Um-Hilfe-bitten sowie Umgang mit partnerschaftlichen Konflikten.

Unsere PTBS-Gruppen bestehen ausschließlich aus Personen mit einer PTBS, sodass schnell ein hohes Maß an Verständnis und Vertrautheit zwischen den Gruppenmitgliedern entsteht, was von den Betroffenen als sehr hilfreich erlebt wird.



## 2. Stressbewältigung

Da viele Patienten zu Beginn der Behandlung unter hoher Anspannung und Unruhe leiden, erlernen sie Strategien zur gezielten Entspannung.

In der Kunsttherapie erhalten die Patienten die Möglichkeit, sich mit ihren persönlichen Themen auf kreative Weise auseinanderzusetzen und dabei auch ihre Stärken wiederzuentdecken.

## 3. Bewegungs- und physikalische Therapie

Zur Förderung von körperlicher Ausgeglichenheit und Fitness kommen zahlreiche Anwendungen - wie beispielsweise Ergometertraining, Medizinische Trainingstherapie, Wirbelsäulengymnastik, Schwimmen, Nordic Walking und Wandern - zum Einsatz.

## 4. Medizinische Behandlung

Im Rahmen der medizinischen Behandlung werden auch körperliche Erkrankungen berücksichtigt. Falls notwendig, wird eine medikamentöse Therapie eingeleitet.

Zusätzlich dazu können die Freizeitangebote genutzt werden, um gezielt positive Aktivitäten aufzubauen und Lebensfreude (zurück) zu gewinnen.