

## EINLEITUNG

Diverse Stressfaktoren durch die Corona-Pandemie, wie zum Beispiel **die Unsicherheit der eigenen Zukunft** in Hinblick auf den Verlust des Arbeitsplatzes, **die soziale Isolation** sowie **die Sorge um Familie und Freunde** stellen eine große **Herausforderung für die eigene innere Balance** dar.

Es ist wichtig, dass die Menschen wissen, dass diese beispiellose Situation mit COVID-19 **alle Menschen in ihrem täglichen Leben beeinflusst**, doch dieses Wissen hilft nicht bei **der Bewältigung der eigenen Ängste**.

Eine Studie der Donau Universität in Krems (Oktober 2020) bestätigt, dass depressive Symptome immer noch bei rund 20 Prozent der Bevölkerung auftreten. Auch Angstsymptome oder Schlafstörungen liegen weiterhin bei 16 Prozent. Besonders deutlich ist der Vergleich bei schweren Fällen: Seit Beginn der Pandemie leiden rund acht Prozent unter einer schweren depressiven Symptomatik, bei einer Untersuchung 2014 war es nur ein Prozent.

Diese Ausnahmesituation der Pandemie kann bei Menschen zu ernsthaften Angststörungen und Depressionen führen. Ängste sind normal und dürfen sein, sie sind Teil unseres Lebens. Sie dürfen uns aber nicht überwältigen und unser Leben blockieren. **Jeder kann psychisch zusammenbrechen, auch die Stärksten**. Daher ist es sehr wichtig, bei den ersten Anzeichen von psychischen Problemen **kompetente Hilfe zu suchen**.

## DER WEG ZU UNS

1 Antrag über behandelnden Arzt stellen. (Arzt für Allgemeinmedizin, Facharzt oder Arzt in einer stationären Einrichtung)

2 Auf der zweiten Seite "psychiatrische Rehabilitation" unter SONSTIGES einfügen und die "Privatklinik Hollenburg" anführen.

3 Wenn der Antrag bewilligt wurde, bekommt der Versicherte von uns den Aufnahmetermin und Informationen über den Aufenthalt zugesandt.

Kostenübernahme durch Versicherungsträger:

- » PVA
- » ÖGK
- » SVS
- » KFA Wien
- » KFA Salzburg
- » KFL Linz
- » BVAEB

Individuelle und maßgeschneiderte Angebote für Privataufenthalte (Selbstzahler) - zeitnahe Aufnahme garantiert. Wir freuen uns über Ihre persönliche Anfrage.

Privatklinik Hollenburg GmbH

Krustettener Straße 25

3506 Krems-Hollenburg

+43 (0) 2739 / 77110

office.hollenburg@sanlas.at

www.sanlas.at



## WAS MACHT DIE PANDEMIE MIT UNS?

Fühlen Sie sich gestresst oder überfordert?

Haben Sie Angst, Sorge oder Kummer?

Bemerken Sie Traurigkeit und/oder den Verlust des Interesses an üblichen angenehmen Aktivitäten?

Haben Sie körperliche Symptome wie erhöhte Herzfrequenz, Magenverstimmung, Erschöpfung oder andere unangenehme Empfindungen?

Leiden Sie an Frustration, Gereiztheit oder Wut?

Spüren Sie ein Gefühl der Hilflosigkeit?

Leiden Sie unter Konzentrations- oder Schlafstörungen?

Haben Sie sich vermehrt sozial isoliert oder zurückgezogen von anderen oder haben Sie Ängste in öffentliche Räume zu gehen?



## INNERE BALANCE FINDEN IN DER CORONA PANDEMIE

Rehabilitation für psychische Erkrankungen in Krems an der Donau



## WAS BRAUCHEN WIR GERADE JETZT IN DIESER UNSICHEREN ZEIT UND IM UMGANG MIT UNSEREN ÄNGSTEN?

### 1. HOLEN SIE SICH DAS GEFÜHL DER KONTROLLE WIEDER ZURÜCK:

Was können wir tun, um uns zu schützen? Wir können einfache Verhaltensregeln während der Coronakrise einhalten.

Wie beispielsweise:

1. Abstand zu anderen halten.
2. Regelmäßiges Hände waschen.
3. In die Armbeuge husten oder niesen.
4. Das Gesicht so wenig wie möglich berühren.

### 2. GRENZEN SIE DEN MEDIEN- UND NACHRICHTENKONSUM EIN:

Bleiben Sie informiert, aber nehmen Sie sich auch einmal Auszeit von der aktuellen Berichterstattung.

### 3. NEHMEN SIE IHRE GEFÜHLE WAHR UND SPRECHEN SIE DARÜBER:

Durch das (wiederholte) Aus- und Ansprechen von Ängsten bekommen diese ein „Gesicht“, werden besser einordenbar und verlieren Stück für Stück ihren Schrecken.

### 4. PLANEN SIE POSITIVE AKTIVITÄTEN UND ROUTINEN IN IHREN ALLTAG EIN:

Dies können eine gesunde und regelmäßige Mahlzeit, Bewegung in der Natur, ein gutes Buch zu lesen, einen schönen Film zu schauen, Musik und all die Dinge die Freude bereiten, sein.

Die Kunst  
die Krise gemeinsam  
zu meistern!  
Privatklinik Hollenburg



### 5. ACHTEN SIE AUF IHRE GESUNDHEIT:

Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, ausreichender Schlaf und regelmäßige Entspannungsübungen gehören zu einem guten Gesundheitsverhalten und stärken sowohl die körperliche, als auch die psychische Widerstandskraft.

### 6. BLEIBEN SIE IN VERBINDUNG:

Das Verbringen von Zeit mit unterstützenden Familienmitgliedern und Freunden kann ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität vermitteln und hat einen positiven Einfluss auf die Bewältigung von Herausforderungen.

### 7. SUCHEN SIE SICH PROFESSIONELLE HILFE:

Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch, wenn Sie die Situation überfordert. Es gibt viele Gründe, die dazu führen können. Es ist keine Schande, sich helfen zu lassen - im Gegenteil. Gespräche mit professionellen Helfern können rasch und einfach für Erleichterung sorgen. Sie helfen, Ängste und Sorgen zu bewältigen und geben Hoffnung im Umgang mit den neuen Herausforderungen.

**Suchen Sie sich rechtzeitig Hilfe!** Bei Anzeichen von Angst oder Depression, die über 1-2 Wochen dauern, nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Hausarzt/-in oder psychiatrisch-neurologischen Facharzt/-in auf. Diese können Ihre Symptomatik abklären und Ihnen weiterhelfen.

### 8. FRAGEN SIE IHREN ARZT/ÄRZTIN ÜBER DIE MÖGLICHKEIT EINER PSYCHIATRISCHEN REHABILITATION

### WIE KANN IHNEN DIE STATIONÄRE PSYCHIATRISCHE REHABILITATION HELFEN?

Die stationäre Rehabilitation bietet unter Einhaltung der Covid-Sicherheitsmaßnahmen die Möglichkeit einer Auszeit und Regeneration.

» Wertschätzende **Unterstützung von PsychotherapeutInnen** wo Sie Ihre Ängste offen ansprechen können.

» In Gruppen mit den anderen die eigenen **Gefühle und Wahrnehmungen teilen**.

» Regelmäßiges **gesundes Essen und Bewegung** fördert sowohl die Gesundheit, als auch die psychische, mentale und körperliche Widerstandskraft.

» Das inspirierende und positive **Freizeitangebot** verstärkt die Lebensfreude und sorgt zwischendurch aus der Angst- und Sorgenspirale aussteigen zu können.

» Durch **fachärztliche Betreuung** können wieder neue Perspektiven gefunden werden.

» **Achtsamkeits- und Entspannungstherapien** fördern die eigene innere Balance.

» Unterstützung durch die **Solzialarbeit** für zukünftige berufliche Chancen.

» Weitere **diagnostische Abklärung** im Rahmen der psychiatrischen Rehabilitation.

„Sie sind nicht allein.“

Prim. Dr. Claudia Thielmann  
Ärztliche Leiterin  
Privatklinik Hollenburg



### WEITERE KRANKHEITSBILDER DER PSYCHIATRISCHEN REHABILITATION

- » Erschöpfungszustände
- » Burnout
- » Depressionen
- » Psychosomatische Erkrankungen
- » Angststörungen
- » Nachbehandlung nach Aufenthalt im Akutkrankenhaus
- » Nachbehandlung nach schweren seelischen Krisen
- » Seelische Traumatisierungen
- » Verhaltensstörungen mit körperlichen Störungen und Faktoren
- » Bestimmte Persönlichkeitsstörungen

### REHABILITATIONSZIEL UND DIE BERUFLICHE WIEDEREINGLIEDERUNG

Eine **psychiatrische Rehabilitation** hilft die Genesung zu fördern, um eine rasche **Wiederherstellung der Gesundheit** zu erreichen, damit eine erneute **Teilnahme am alltäglichen und beruflichen Leben**, ohne körperliche oder seelische Beeinträchtigung möglich ist.

Aber auch dann, wenn eine **Wiederaufnahme der Berufstätigkeit** schwierig oder gar unmöglich scheint, kann eine Verbesserung der **funktionalen Gesundheit und ein befriedigendes Leben in Familie und Gemeinschaft** ein sinnvolles Ziel der psychiatrischen Rehabilitation sein.

