



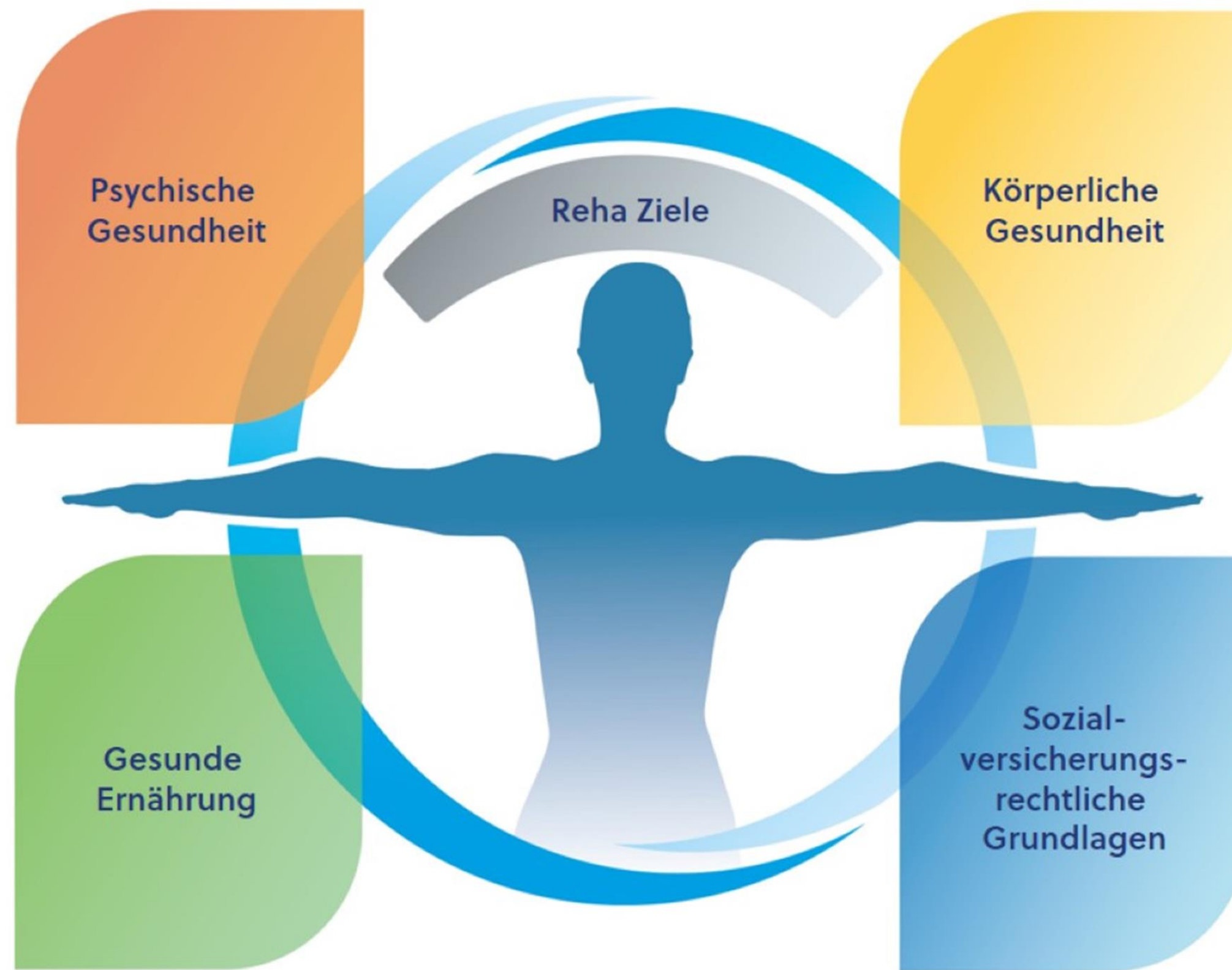
PRIVATKLINIK
HOLLENBURG



Vortrag Rehazi(e)el



Ein Unternehmen der **SANLAS HOLDING**



Rehaziel(e)

Was ist Rehabilitation?

- Manche Akutereignisse, Operationen, Unfälle oder chronische Erkrankungen können zu dauerhaften gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.
- Es gibt die **medizinische und soziale Rehabilitation**, die Menschen helfen (wieder) in ein eigenständiges Leben zu finden.
 - erstreckt sich über einen längeren Zeitraum
 - richtet sich nach den Grenzen des Machbaren → bereits bestehende Beeinträchtigungen können während des Reha Aufenthaltes u.U. nicht komplett beseitigt werden
- Und es gibt die **berufliche Rehabilitation**, die Menschen hilft, weiterhin oder wieder einen Beruf auszuüben oder eine berufliche Umschulung zu absolvieren.

Wofür ist Reha?

- Das **Ziel** der psychiatrischen Rehabilitation ist die **Wiedereingliederung** ins berufliche und wirtschaftliche Leben sowie in die soziale Gemeinschaft.
- Eine **größtmögliche Selbstständigkeit** und weitest gehende **Teilhabe in allen Lebensbereichen** soll trotz einer bestehenden Beeinträchtigung erreicht werden.
- Rehabilitation = **ganzheitlichen Ansatz**
- **Allgemeine Reha-Ziele sind:**
 - ✓ **Verbesserung der psychischen Funktionen** (z.B. Reduktion von Angst etc.)
 - ✓ **Verbesserung der Aktivitäten und Teilhabe** (z.B. Stressbewältigung, Problemlösungsstrategien, Mobilität)

Rehaziel(e)

Was wird während der Reha von Ihnen erwartet?

- **Aktive Beteiligung** an den Therapien.
 - Das **eigene Handeln** und **eigenverantwortliche Üben** und Trainieren steht im Vordergrund (nicht das Behandelt-werden).
 - **Rehaziel-Definition** mit dem Behandlungsteam.
- Die **Beteiligung** eines jeden Menschen an der Reha-Planung und Durchführung ist eine wichtige Voraussetzung für den **Erfolg**.

Rehaziel(e)

Wofür sind Ziele hilfreich?



Rehaziel(e)

Wofür sind Ziele hilfreich?

Arbeitsblatt I:

- **Verbindlichkeit**
- **Klarheit** und **Fokussierung**
- **Effizienz** und **Motivation**
- **Prioritäten setzen**
- **Selbstbewusstsein** und **Wachstum**
- **Erfolge**
- **Fortschritt** wird **messbar** und **greifbar**



Der Weg zum Ziel

In welchem Bereich liegen meine Ziele?

Woran möchte ich teilhaben?

- Familie/Beziehungen
- Freundschaften/soziales Umfeld
- Gesundheit/Psyche/Körper
- Beruf/Erfolg
- Tagesstruktur/Beschäftigung/Alltag



Teilhabeziele

Teilhabe kann sein:

- Im Leben aktiv und **gestaltend** dabei zu sein (→ Selbstwirksamkeit).
- Mit den eigenen Möglichkeiten einen passenden **Arbeitsplatz** zu bekommen.
- Nachsorge & **Weiterbetreuung** zu kennen und sich trauen, diese in Anspruch zu nehmen.
- Es braucht ein grundlegendes **Vertrauen** in die Welt, um teilhaben zu wollen.

Sich selbst in der Welt zu erleben macht das eigene Leben und das der Mitmenschen bunter und schöner. 😊

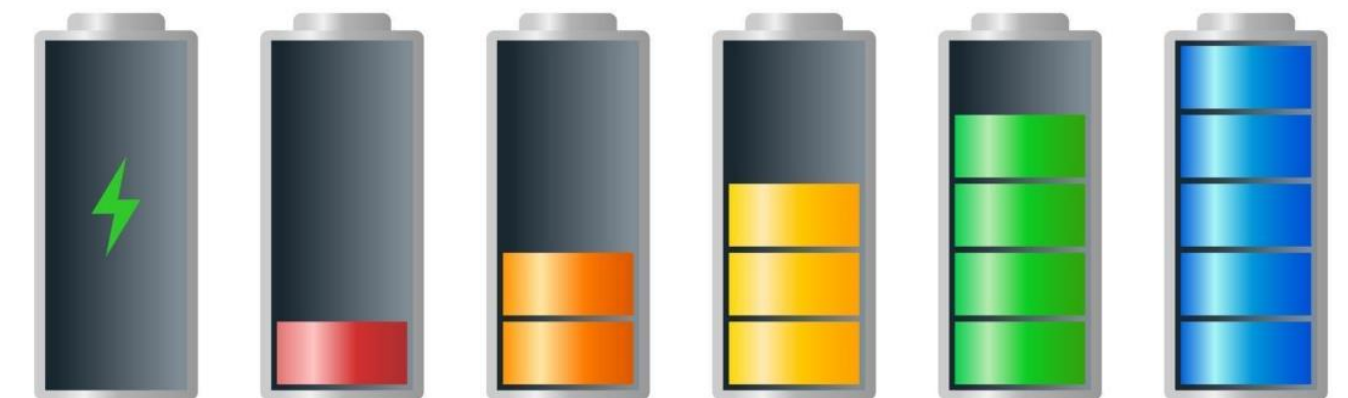


Teilhabeziele

Teilhabe kann aber auch **fordernd** sein.

Wichtig ist daher:

- Wieviel Kraft und Energie habe ich derzeit?
- Wie kann ich mir diese einteilen?
- Wie lade ich meine Energie wieder auf?
- Was tut mir (momentan) gut?
- Wofür verbrauche ich meine Energie?
- Was kostet mich (zu) viel Energie?



Meine individuellen Ziele



- Wie finde ich die richtigen **Ziele für mich**?
- Was ist mir in meinem Leben **wirklich wichtig**? (eigene Werte und Bedürfnisse)
- Welche Aktivitäten/Gewohnheiten kann ich jetzt nicht und möchte ich wieder machen können?
(Aktivitätsziel)
- Was fehlt mir, um meinen Beruf ausüben/meine Alltag bewältigen oder mein Leben eigenständig leben zu können? **(Teilhabeziel)**
- Woran hindert mich meine Erkrankung derzeit?
- Was funktioniert bereits gut?
- **Wie** kann ich Ziele setzen und **erreichen**?

Meine individuellen Ziele



Meine individuellen Ziele - Gewohnheiten und Werte

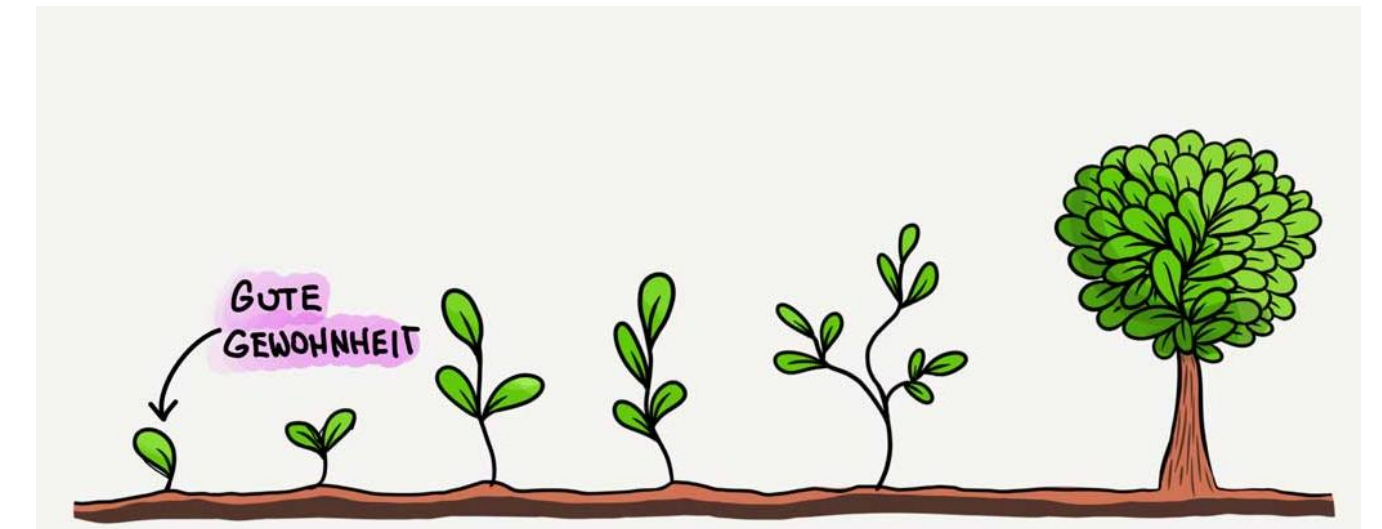
Wenn Sie sich mit Ihren Zielen und Gewohnheiten beschäftigen, ist es hilfreich, wenn Sie sich zuerst darüber im Klaren werden, **was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist (= persönliche Werte)**.

→ Ihre Gewohnheiten sollten sich nach Ihren Werten und Zielen richten

Arbeitsblatt II: Gibt es bei Ihnen Bereiche, in denen Sie Ziele setzen möchten?

a. In welchen Bereichen möchten Sie anders handeln (können)?

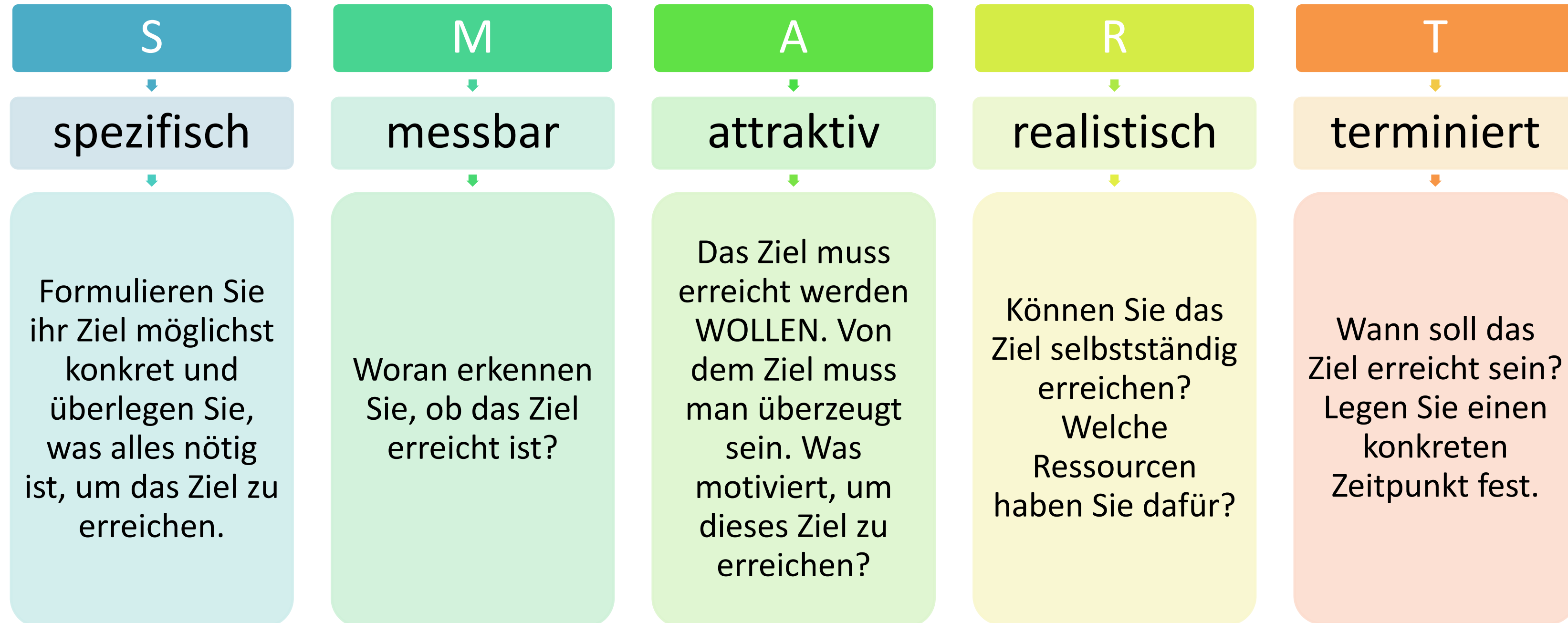
- Familie/Beziehungen
- Freundschaften/soziales Umfeld
- Gesundheit/Psyche/Körper
- Beruf/Erfolg
- Tagesstruktur/Beschäftigung/Alltag



b. Schreiben Sie bitte in Stichworten auf, welche Ziele Sie etablieren möchten.

Ziele formulieren – die SMART Methode

Arbeitsblatt III: Ein Ziel sollte folgenden Kriterien entsprechen:



Ziele formulieren – weitere Tipps

- Ziele sollen **positiv** formuliert werden.
- Ziele sollen **schriftlich** verfasst und an einem geeigneten Ort aufgehoben werden (z.B. im Kalender vermerken).
- Setzen Sie **Teilziele**, um die Zielerreichung in kleine Etappen aufzuteilen → vermindert den Druck und zeigt Erfolge und Fortschritt auf.
- Formulieren Sie die Ziele in der **Gegenwart**.
- Legen Sie eine **Belohnung** bei der Erreichung von (Teil-)Zielen fest.



Beispiele für eine Zielsetzung

Eine Teilhabe an wichtigen Lebensbereichen soll (wieder) möglich sein. Welche Aktivitäten möchte ich (wieder) machen können?

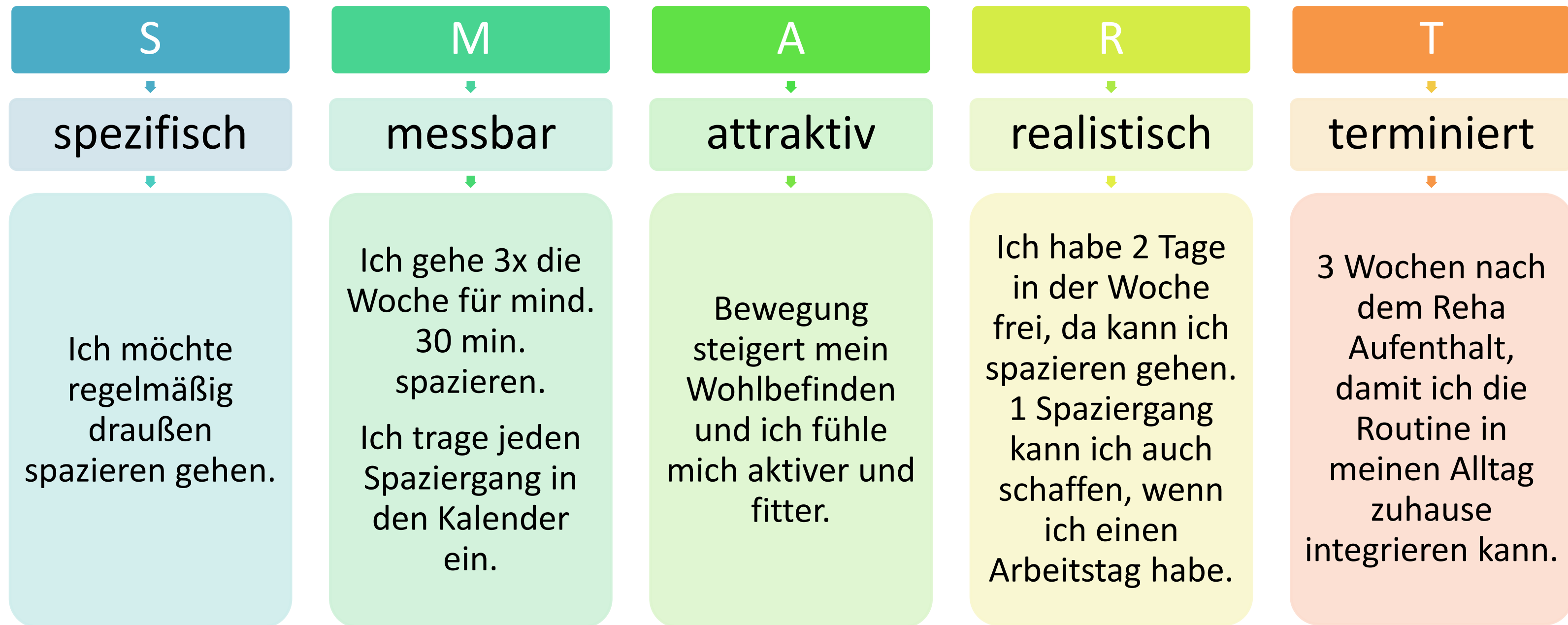
- **„Ich möchte meinen Alltag (wieder) aktiv gestalten.“**

→ Dann überlegen Sie sich bitte: Was ist für mich ein aktiver Alltag?

- Möchte ich mich mehr bewegen? (Spazieren gehen, Turnen, Teamsport, Schwimmen,)
- Möchte ich mich kreativ ausleben? (Musizieren, Singen, Basteln, Handwerken, ...)
- Möchte ich mich gesund ernähren? (mehr Gemüse essen, selbst kochen, Tee und Wasser trinken, ...)
- Möchte ich achtsamer leben? (Achtsamkeitsübungen, Meditation, Entspannungsübungen, ...)
- Möchte ich meine Konzentration verbessern? (Kognitives Training, Atemübungen, Rätsel lösen, ...)
- Möchte ich meine Sozialkontakte wieder öfter treffen? (Familie, Freund*innen, Vereine, ...)

Beispiele für eine Zielsetzung anhand der SMART Methode

„Ich möchte meinen Alltag (wieder) aktiv gestalten.“



Meine persönlichen Ziele formulieren

Arbeitsblatt III: Formulieren Sie für sich 1 - 2 Ziele nach der SMART Methode.

Arbeitsblatt IV: Tauschen Sie sich mit ihrer Sitznachbar*in über Ihre Ziele aus.

- Welche Ziele habe ich?
- Woran möchte ich (wieder) teilhaben?
- Wie kann ich diese Ziele erreichen?
- Welche Zwischenschritte und Ressourcen braucht es für die Zielerreichung?
- Welche Gewohnheiten will ich in meinen Alltag integrieren?
- Was soll sich durch die Zielerreichung verbessern?
- Woran erkenne ich, dass ich das Ziel erreicht habe?
- Welche Belohnung setze ich mir für die Zielerreichung/die Erreichung der Zwischenziele?

Gibt es noch Fragen? Möchten Sie etwas in der Großgruppe teilen?



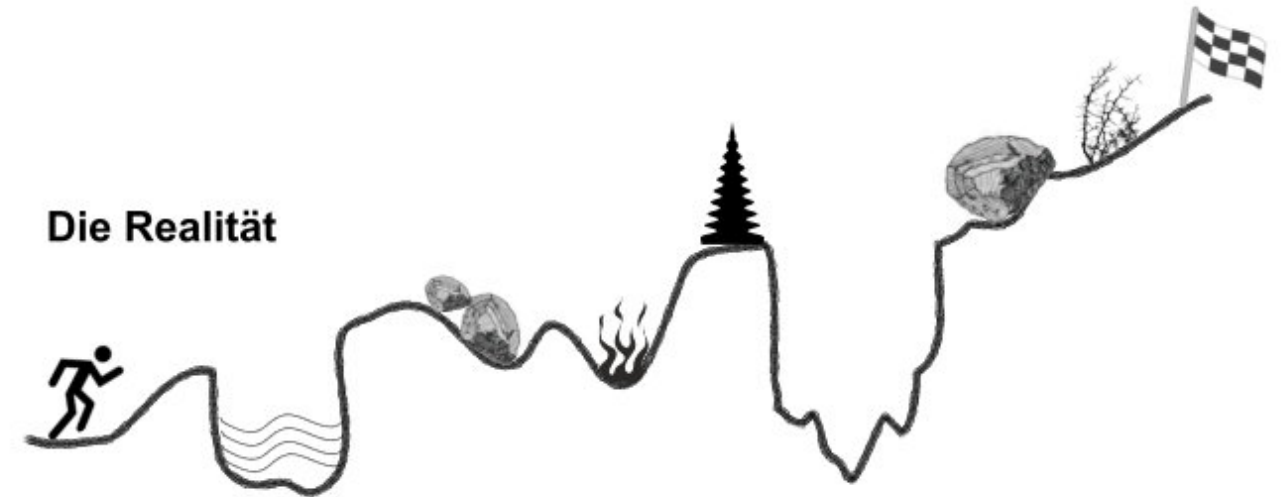
Ausprobieren, Üben, Lernen

- Umwege sind weder ein Versagen noch etwas Schlimmes, das niemand sehen oder wissen darf, sondern **Rückmeldungen auf dem Weg zum Ziel.**
- Wichtig ist, **rückblickend die Situation zu reflektieren** und zu schauen, was zum Umweg geführt hat und wie man **zukünftig anders handeln** könnte.
- **Umwege** sind etwas Natürliches am Weg zum Ziel.

Der Plan



Die Realität



Portia Nelson – Eine Autobiografie in fünf Kapiteln

- 1. Ich gehe die Straße entlang.** Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich falle hinein. Ich bin verloren. Ich bin ohne Hoffnung. Es ist nicht meine Schuld. Es dauert endlos, wieder herauszukommen.
- 2. Ich gehe dieselbe Straße entlang.** Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich tue so, als sähe ich es nicht. Ich falle wieder hinein. Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein. Aber es ist nicht meine Schuld. Immer noch dauert es sehr lange herauszukommen.
- 3. Ich gehe dieselbe Straße entlang.** Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich sehe es. Ich falle immer noch hinein, aus Gewohnheit. Meine Augen sind offen. Ich weiß, wo ich bin. Es ist meine Schuld. Ich komme sofort heraus.
- 4. Ich gehe dieselbe Straße entlang.** Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich gehe darum herum.
- 5. Ich gehe eine andere Straße.**

Neuroplastizität des Gehirns für die Zielerreichung nutzen



**Durch Übung bilden sich Pfade im Gehirn, so wie sich Pfade durch eine Wiese bilden,
je öfter wir den Pfad gehen!**

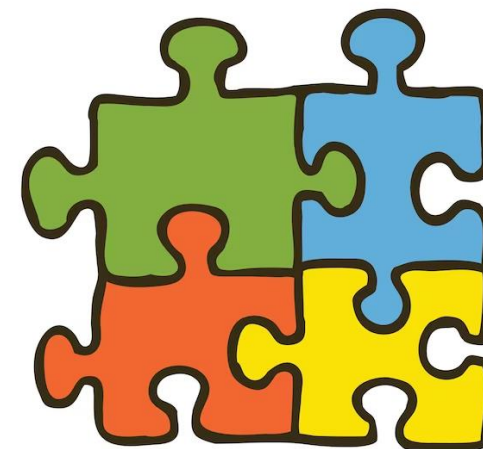
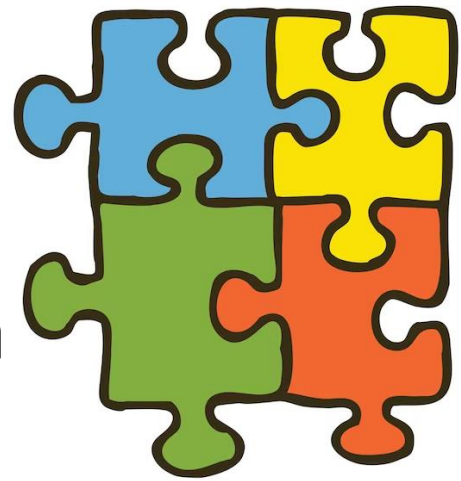
Umsetzung von Zielen

Viele Therapeut*innen arbeiten in einer Reha mit einer Patient*in - Veränderung passiert oft nur in kleinen Schritten, aber jeder Schritt in eine Richtung zählt.

Berufsgruppen:

- *Psychotherapie*
- *Fachärzt*in, Allgemeinmedizin, Pflegepersonal*
- *Diätologie, die Küche, die Servicepersonal*
- *Klinische Psychologie*
- *Sozialarbeit*
- *Physiotherapie*
- *Ergotherapie*

Wir bieten an gemeinsam mit Ihnen an Ihren Teilstrukturen des Menschseins zu arbeiten.



Ich habe mir meine Ziele überlegt – was passiert nun?

- Gemeinsam mit Ihrem **Rehabilitationsteam** wird erarbeitet, **welche Aktivitäten Sie für Ihre Teilhabebefähigung brauchen.**
- **Bedeutsame Aktivitäten, Denk- und Verhaltensweisen** werden Sie dann – so gut wie möglich – **erlernen und trainieren.**
- **Diese sollen in weiterer Folge zu Hause eigenständig durchgeführt werden, damit....**
 - ✓ Sie möglichst uneingeschränkt Ihren Beruf ausüben können.
 - ✓ Sie am familiären und sozialen Leben teilhaben können.
 - ✓ Sie Ihren Freizeitaktivitäten nachgehen können.
- **Die Wahrscheinlichkeit eines guten Rehabilitations-Erfolgs steigt mit Ihrer eigenen Aktivität und Eigenverantwortung. 😊**



Vielen Dank!



Rehaziel(e)