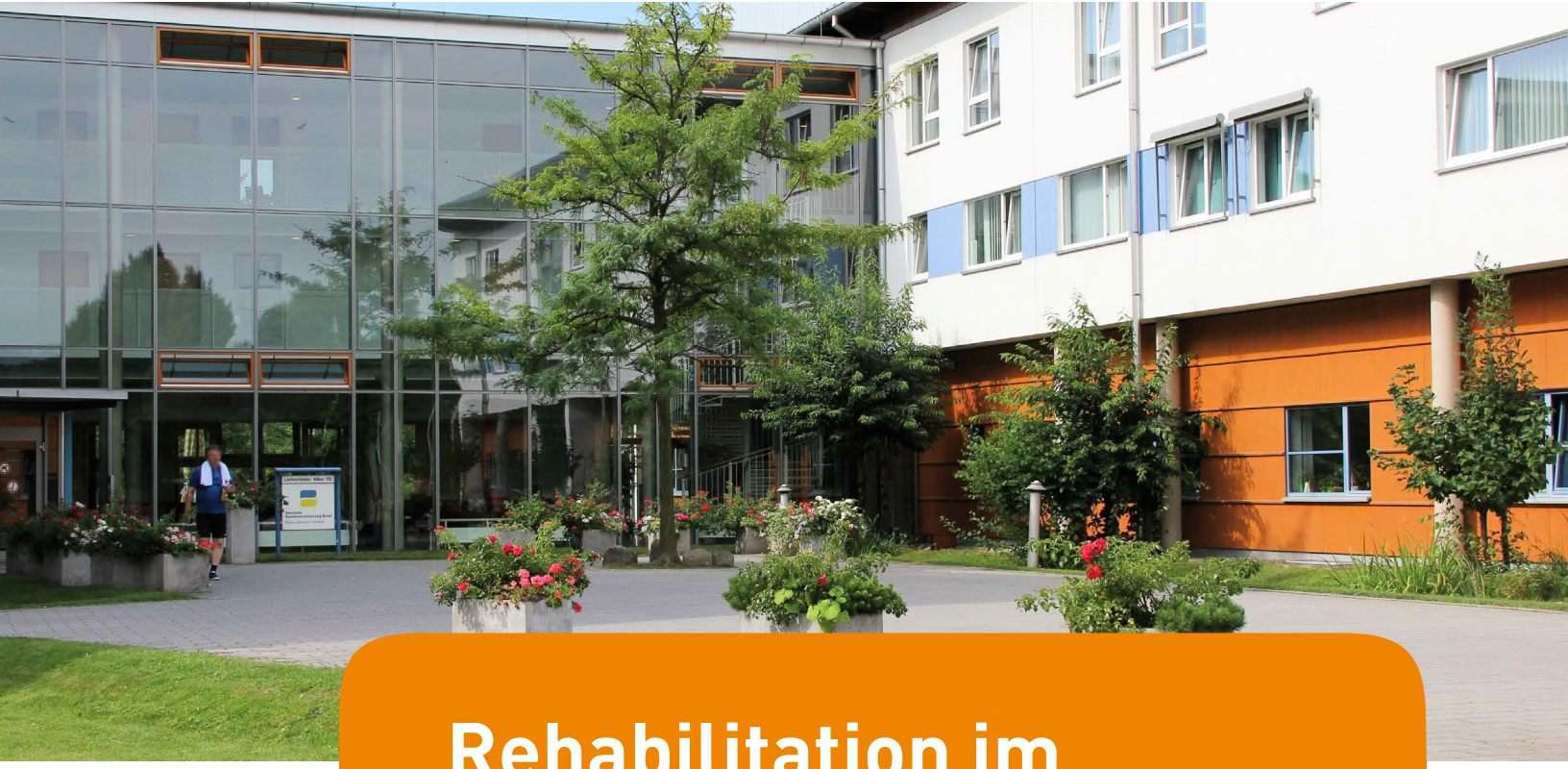


Foto: ©Manuela Grobe/ DRV-Bund

Rehabilitation im Reha-Zentrum Seehof

Verhaltenstherapie und Psychosomatik

Deutsche Rentenversicherung Bund
Reha-Zentrum Seehof
Käthe-Mühle-Str. 10
14513 Teltow

Telefon: 03328 345-0
reha-klinik.seehof@drv-bund.de
www.reha-klinik-seehof.de

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Inhaltsverzeichnis

Hausordnung

Rauchen und Alkohol

Zutritt in die Klinik

Brandschutz

Telefon und WLAN

Speisesaal und Cafeteria

Bewegungsbad

Haus Sonnenhof

Lageplan der Klinik - Erdgeschoß

Lageplan der Klinik - 1. und 2. Ebene

Lageplan Reha-Zentrum Seehof

Allgemeine Hinweise zur Therapie in der Abteilung Verhaltenstherapie

Bewegungs- und Entspannungstherapie

Ergotherapie

Psychodiagnostik

Sozialtherapie

Psychotherapiegruppen

Chef- und Oberarztvisite

Video- und Tonbandaufnahmen von Therapien

Hinweise zu Arzneimitteln und Verkehrstüchtigkeit

Ernährungskonzept

Angebote zum Thema Rauch-Frei-Sein

Weitere Informationen

Hausordnung

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Sehr geehrte Patientinnen,
sehr geehrter Patient,

wir begrüßen Sie in unserem Haus und wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt.

Sicherlich ist Ihnen schon bekannt, dass eine erfolgreiche Leistung zur medizinischen Rehabilitation nur dann möglich ist, wenn Sie selbst aktiv daran mitarbeiten.
Bitte unterstützen Sie deshalb durch Ihr verantwortungsbewusstes Mitwirken unser Bemühen um Ihre Gesundheit. Auch unsere Hausordnung dient diesem Ziel und will darüber hinaus erreichen, dass Ihnen die Rücksichtnahme zuteil wird, die Sie zu Recht erwarten können.

1. Bitte halten Sie Ihre Untersuchungs- und Behandlungszeiten pünktlich ein. Ausgefallene Therapietermine können nur in Ausnahmefällen nachgeholt werden.

2. Es besteht in allen Räumen der Klinik sowie auf dem Klinikgelände absolutes Rauchverbot. Dies gilt auch für die Nutzung der E-Zigarette. Einzige Ausnahme ist der Raucherpilz vor dem Haupteingang. Da Rauchen in den Räumen der Klinik der damit verbundenen Brandgefahr die Sicherheit aller gefährdet, hat eine Zuwiderhandlung die sofortige Entlassung zur Folge.
   Wir empfehlen Ihnen, während des Aufenthaltes auf das Rauchen gänzlich zu verzichten und unterstützen sie gerne dabei mit entsprechenden Seminaren und Nikotinersatztherapien. Sprechen Sie hierzu Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an.

3. Therapie und Alkohol vertragen sich nicht. Der Genuss von Alkohol ist im gesamten Bereich der Klinik untersagt und es dürfen keine alkoholischen Getränke mit auf das gesamte Klinikgelände gebracht werden, daher bitten wir Sie für die Zeit der Reha auf Alkohol zu verzichten.

4. Eine Änderung bzw. das Absetzen der medikamentösen Therapie darf nur nach Rücksprache mit der zuständigen Ärztin/dem zuständigen Arzt erfolgen.

5. Während der Zeit von 22:00 Uhr bis 6:00 Uhr ist Nachtruhe. Die Klinik wird um 6:30 Uhr geöffnet und um 21:00 Uhr geschlossen. Wenn Sie Aktivitäten nach 21:00 Uhr außer Haus vorhaben, bitten wir Sie das Pflegepersonal zu informieren. Bitte planen Sie Ihre Ausflüge so, dass Sie nach Möglichkeit vor 0:00 Uhr wieder im Haus sind. Bitte verhalten Sie sich auch in Ruhezeiten so, wie Sie es von Ihren Mitpatienten erwarten.

6. Sollten Sie mit dem Auto nach 22:00 Uhr gebracht werden, dann dürfen Sie nicht bis an den Klinik-Eingang vorfahren. Für den Klinik-Vorplatz gilt ein absolutes Durchfahrverbot, da durch vorfahrende Autos, Türenklappen und Autoradios die Patienten in den nach vorn gelegenen Zimmern erheblich in der Nachtruhe gestört werden. Wenn Sie nach 22:00 Uhr in die Klinik kommen, bitten wir Sie am Eingang der Klinik keinen Lärm zu machen.

Hausordnung

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

7. Auf den Balkonen am Ende der Flure muss ab 22:00 Uhr St le herrschen.

8. Nutzen Sie die Zeit bei uns, um zur Ruhe zu kommen und Zeit für sich zu haben. Niemand muss ständig erreichbar sein! In allen Therapiemaßnahmen ist das Nutzen von Handys und Tabletts nicht gestattet. Im Haus und im Park ist die Nutzung der Lautsprecher nicht gestattet.
   Telefonieren Sie bitte mit Handy am Ohr oder nutzen Sie Kopfhörer.

9. Die Essenzeiten entnehmen Sie bitte der Hausinformation. Sollten Sie Ihr Essen aus gesundheitlichen Gründen einmal nicht im Speisesaal einnehmen können, nehmen Sie bitte mit dem Pflegepersonal Kontakt auf. Sie bekommen Ihr Essen dann auf die Station gebracht.

10. Sollten Sie einen Unfall erleiden, informieren Sie bitte sofort die Pflegekraft.

11. Ein Fernbleiben über Nacht ist nicht zulässig. Beurlaubungen können nur in Ausnahmefällen mit ärztlichem oder therapeutischem Einverständnis gestattet werden.

12. Bitte bringen Sie möglichst keine Wertgegenstände in die Klinik mit. Versicherungsschutz bei der Deutschen Rentenversicherung Bund besteht nur für die unter Verschluss (Wertfach im Schrank) aufbewahrten Vermögenswerte bis zu 500,00 Euro.

13. Ihre Rehabilitationsmaßnahme erstreckt sich grundsätzlich über den bewilligten Zeitraum. Verlängerungen und Verkürzungen des Heilverfahrens sind nur aus medizinischen Gründen möglich.

14. Wir gehen in unserer Klinik respektvoll und höflich miteinander um. Beleidigungen, Bedrohungen oder sexistische Kommentare gegenüber Mitpatientinnen und Mitpatienten oder dem Klinikpersonal werden in keiner Weise toleriert.

Noch eine letzte Bitte: Gehen Sie pfleglich mit unseren Einrichtungsgegenständen um, denn es kommen nach Ihnen noch viele Rehabilitanden, die sich hier wohl fühlen wollen.

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung.

Prof. Dr. Volker Köllner Ärztlicher Direktor	Martin Groh Kaufmännischer Direktor	Dr. Eike Langheim Chefarzt Kardiologie

Rauchen und Alkohol

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Liebe Patientinnen und Patienten des Reha-Zentrums Seehof,

in einer Reha-Klinik kommen sehr viele Menschen mit teilweise sehr unterschiedlichen Gewohnheiten zusammen, gemeinsam ist allen, dass sie etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Hierzu braucht es einige Regeln, die ich Ihnen im Folgenden kurz erläutern möchte:

Das Rauchen ist im Gebäude der Klinik und auf dem gesamten Klinikgelände untersagt, das gilt auch für E-Zigaretten.
Einzige Ausnahme, wenn es noch nicht anders geht:
Es steht ein Raucherpils links neben dem Haupteingang zur Verfügung.
Rauchen ist nur dort erlaubt, bitte nicht schon auf dem Weg dahin die Zigarette anzünden!

Rauchen im Patientenzimmer oder auf den Balkonen gefährdet nicht nur den Betroffenen selbst, sondern über die damit verbundene Feuergefahr auch Leben und Gesundheit aller Mitpatienten.
Dies kann auf keinen Fall toleriert werden und **hat die sofortige Entlassung zur Folge**.

Wenn Sie selbst sich das Rauchen abgewöhnen möchten, unterstützen wir Sie dabei nach allen Kräften zum Beispiel mit unserem verhaltenstherapeutischen Rauchfrei-Programm, in persönlichen Gesprächen und/oder gegebenenfalls auch mit Nikotinersatztherapie.
Sprechen Sie bitte dazu Ihre betreuende Ärztin/Ihren betreuenden Arzt an.

Auch das Trinken oder Mitbringen von Alkohol ist im gesamten Gebäude und auf dem gesamten Klinikgelände nicht gestattet. Wenn Sie abends oder am Wochenende die Klinik verlassen, vertrauen wir auf Ihre Fähigkeit zur Selbstverantwortung. Bitte vergessen Sie jedoch nicht, dass Sie in unserem Hause sind, um etwas für Ihre Gesundheit zu tun und dass wir von Ihnen erwarten, zu jedem Zeitpunkt ansprechbar und therapiefähig zu sein. Als Richtschnur kann Ihnen hier die 0,5-Promille-Grenze zur Fahrtauglichkeit dienen.
Wir möchten Sie jedoch ausdrücklich ermuntern, den Aufenthalt in unserer Klinik dafür zu nutzen, einmal auszuprobieren, wie es ist, für einige Wochen ganz ohne „Alltagsdrogen“ auszukommen.
In Einzelfällen kann es vorkommen, dass wir mit Ihnen persönlich absprechen, während der gesamten Zeit des Aufenthaltes keinen Alkohol zu trinken. Gründe hierfür können zum Beispiel eine Medikamentenumstellung oder Hinweise auf ein riskantes Konsummuster von Alkohol sein. Dies würden wir mit Ihnen aber im Einzelgespräch abklären und vereinbaren.

In den allermeisten Fällen haben wir in unserem Haus in den letzten Jahren keine Probleme bei der Einhaltung dieser Regeln gehabt. **Bei Nichteinhaltung** würden wir zunächst eine **Verwarnung aussprechen** und diese auch dokumentieren. Im Wiederholungsfalle können wir auch zu einer **disziplinarischen Entlassung** gezwungen sein**.**

Noch ein Hinweis zum Schluss:
Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir von Ihnen erwarten, sich auf Nachfrage gegenüber dem Klinikpersonal jederzeit durch Vorzeigen des Zimmerschlüssels oder bei den ganztägig ambulanten Patienten des Schrankschlüssels als Patientin oder Patient unserer Klinik zu identifizieren. Andernfalls hätten wir keine Chance, Sie vor unbefugt im Haus befindlichen Personen, wie zum Beispiel Krankenhausdieben zu schützen.

Wir hoffen auf Ihr Verständnis für diese Maßnahmen und wünschen Ihnen einen schönen und erfolgreichen Aufenthalt in unserer Klinik.

Mit freundlichen Grüßen

Die Klinikleitung

Zutritt in die Klinik

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Liebe Patientinnen und Patienten,

Die Öffnungszeit unseres Hauses ist:
von Montag bis Sonntag von 06.30 – 21.00 Uhr.

In dieser Zeit ist das Kommen und Gehen durch den Haupteingang in der Eingangshalle möglich.

Der Empfang ist besetzt:

Montag	**07.00 - 17.00 Uhr**
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag	**07.00 - 19.00 Uhr**
Freitag	**07.00 - 15.00 Uhr**

In dieser Zeit können Sie sich mit Fragen an unsere Mitarbeiterinnen am Empfang wenden.
Im Notfall können Sie auch in Abwesenheit der Empfangsassistentinnen über den Notruftaster (neben dem Zimmer der Patientenaufnahme) die Pflegekraft bzw. einen Arzt erreichen.

In der Zeit von 21.00 bis 06.30 Uhr ist der Zutritt zur Klinik von außen nur noch mit einem entsprechenden Transponder, der an Ihrem Schlüsselbund befestigt ist, möglich. Dazu müssen Sie den Transponder an das entsprechende magische Auge heranführen, so dass die Tür automatisch öffnet.

Das magische Auge ist am Haupteingang an der metallfarbenen Schlüssel- und Rufsäule montiert. Von innen kann man das Haus rund um die Uhr durch den Haupteingang verlassen. Um jedoch wieder hinein zu kommen, müssen Sie darauf achten, Ihren Transponder mitzunehmen.

Abschließend möchten wir Sie bitten, mit diesem Service und den damit verbundenen Annehmlichkeiten, sorgsam und verantwortungsvoll umzugehen. Bei technischen Problemen informieren Sie bitte unter Angabe Ihrer Zimmernummer die Verwaltungsleitung.

Die Klinikleitung

Brandschutz

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Informieren Sie sich bitte bei der Ankunft über das **Verhalten im Brandfall** an dem **Ausgang** an der **Innenseite Ihrer Zimmertür**.

In den Fluren hängen **Fluchtwegpläne**, aus denen Sie den kürzesten **Fluchtweg** ersehen können. Die **Flure** gehören zum **Fluchtweg** und sind deshalb in der **vollen Breite freizuhalten**. Bitte achten Sie darauf beim Abstellen von Rollstühlen und Rollatoren. Nutzen Sie dafür die Nischen der Flure.

Der **Sammelplatz** befindet sich hinter der Schwimmhalle auf der Wiese bei der Notrufsäule am Laufpfad (siehe Lageplan).

Jeglicher Gebrauch von offenem Feuer (z. B. Kerzen, Wunderkerzen, pyrotechnische Artikel sowie das **Rauchen**) **ist verboten**.

Das Benutzen von mitgebrachten **Elektrogeräten** (z. B. Wasserkocher, Tauchsieder, Kaffeemaschinen usw.) **ist untersagt**. Ausgenommen sind Haartrockner und elektrische Rasierapparate. Diese dürfen aber nur im Bad benutzt werden.

Verhalten im Brandfall

Jeder Brand, Brandrauch, Brandgeruch oder Brandsymptome sind sofort zu melden.

am Tag	Montag	7.00 - 17.00 Uhr	dem Empfang
	Dienstag bis Donnerstag	7.00 - 19.00 Uhr	Tel. 611
	Freitag	7.00 - 15.00 Uhr	
in der Nacht	Montag	17.00 – 07.00 Uhr	der Pflegekraft
	Dienstag bis Donnerstag	19.00 – 07.00 Uhr	Tel. 642
	Freitag	Ab 15.00 Uhr	
	Sa./So./Feiertag	ganztägig	

Sie können auch die roten **Feuermelder** auf den Fluren benutzen. Die Standorte sind im **Fluchtwegplan** ersichtlich.

Bei **Feueralarm** (auf- und abschwellender schriller Signalton) ist unverzüglich der **Sammelplatz** auf dem kürzesten Weg aufzusuchen.

Im Brandfall dürfen keine Aufzüge benutzt werden!!!

Bitte bewahren Sie Ruhe und vermeiden Sie jegliche Panik.
Beachten Sie bitte auch die Anweisungen des Klinikpersonals.

Telefon und WLAN

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen einige organisatorische Hinweise geben, die Sie bei der Nutzung des Zimmertelefons beachten sollten.

Ihre Telefonnummer ist 03328/345… (Zimmernummer)

Möchten Sie nach außerhalb des Hauses telefonieren, bitte immer vorher eine **Null** (für Amt) und dann die komplette Telefonnummer wählen, die Sie wünschen.

Für **Telefonate ins Festnetz** werden **keine Gebühren** erhoben.

Anrufe ins Mobilnetz sind nicht möglich!

Bitte beachten Sie, dass wir eine ISDN-Anlage haben und somit Ihre Rufnummer für den Gesprächspartner ersichtlich ist!

Im gesamten Haus steht Ihnen ein freies WLAN-Netz zur Verfügung.

Einwahl ins WLAN-Netz:

unter Einstellungen auswählen:	**Free Wifi DRV Bund**
dann Button anklicken:	**Zum Internet fortfahren**

Speisesaal und Cafeteria

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Buffet-Zeiten im Speisesaal:

Frühstück		7.00 – 8.45 Uhr
Mittagessen	Mo - Fr	12.00 – 13.30 Uhr
	Sa / So	12.00 – 13.15 Uhr
Abendessen		17.30 – 18.45 Uhr

Bitte halten Sie sich an die Zeiten auf Ihrem Therapieplan!

Ihre Essensbestellung und eventuelle Stornierungen erfolgen über das Chipsystem am Terminal in der Eingangshalle.

Bitte nehmen Sie kein Geschirr mit auf ihr Zimmer!

Cafeteria / Kiosk

Betreiber: Sabine Guillaume Telefon: 800

Wir begrüßen Sie herzlich in unserem „Lieblingscafé“!

Es befindet sich im Atrium und hält ein vielfältiges Angebot an Kuchen, Kaffee, kalten Getränken, Eis, Spezialitäten, Snacks usw. für Sie bereit.
Des Weiteren finden Sie eine große Auswahl an Post- und Glückwunschkarten, Süßigkeiten, Kosmetik u.v.m.

Kartenzahlung ist leider nicht möglich!

Bewegungsbad

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Es besteht die Möglichkeit auch außerhalb der Therapiezeit das Bewegungsbad zu nutzen.

Bitte beachten Sie dazu die entsprechenden Zeiten, die am Bewegungsbad und auf jeder Station am Brett aushängen.

Benutzung erfolgt entsprechend Bewegungsbadordnung !

Liebe Patienten,

wie Sie wissen, verfügt unser Haus über ein Bewegungsbad, das Ihnen auch außerhalb der Therapieanwendungen zur persönlichen Entspannung, zur Förderung Ihres Wohlbefindens und auch zur körperlichen Ertüchtigung zur Verfügung stehen soll.

Sie haben sicherlich dafür Verständnis, dass wir aus medizinischen, organisatorischen und auch haftungsrechtlichen Überlegungen Vorsorge treffen müssen. Wir bitten Sie daher um Beachtung und Einhaltung folgender Nutzungsregeln:

1. **Unabdingbare Voraussetzung** für die Nutzung des Bewegungsbades zum Freien Training ist die **ärztliche Erlaubnis**.
   Es gibt ein Verordnungsformular, auf dem Ihr behandelnder Arzt bzw. Ihre behandelnde Ärztin unterschreiben muss, dass in Ihrem Falle keine medizinischen Einwände gegen eine Nutzung des Bewegungsbades bestehen.

2. Aus Haftungsgründen muss eine **Mindestaufsicht** sichergestellt sein. Eine Mindestaufsicht ist dann gesichert, wenn mindestens **drei Personen** zugegen sind, so dass im Notfall einer der Anwesenden Hilfe leisten und der andere den Notrufknopf betätigen kann.

   Die Notrufeinrichtungen sind besonders gekennzeichnet durch eine rote Taste.

   Wenn Sie das Bewegungsbad außerhalb der Therapiezeiten nutzen wollen, dann müssen Sie sich mit zwei anderen Patienten verabreden.
   Vor dem Bewegungsbad liegt ein **Anwesenheitsbuch** aus, in das Sie ihre **Zimmernummer (Barcode), Datum und Uhrzeit** eintragen müssen und mit ihrer Unterschrift bestätigen, dass die Nutzung gemäß den vorgenannten Regeln erfolgt.

3. **Es ist nicht gestattet sich alleine im Bewegungsbad aufzuhalten.**

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erholung.

Die Klinikleitung

Haus Sonnenhof

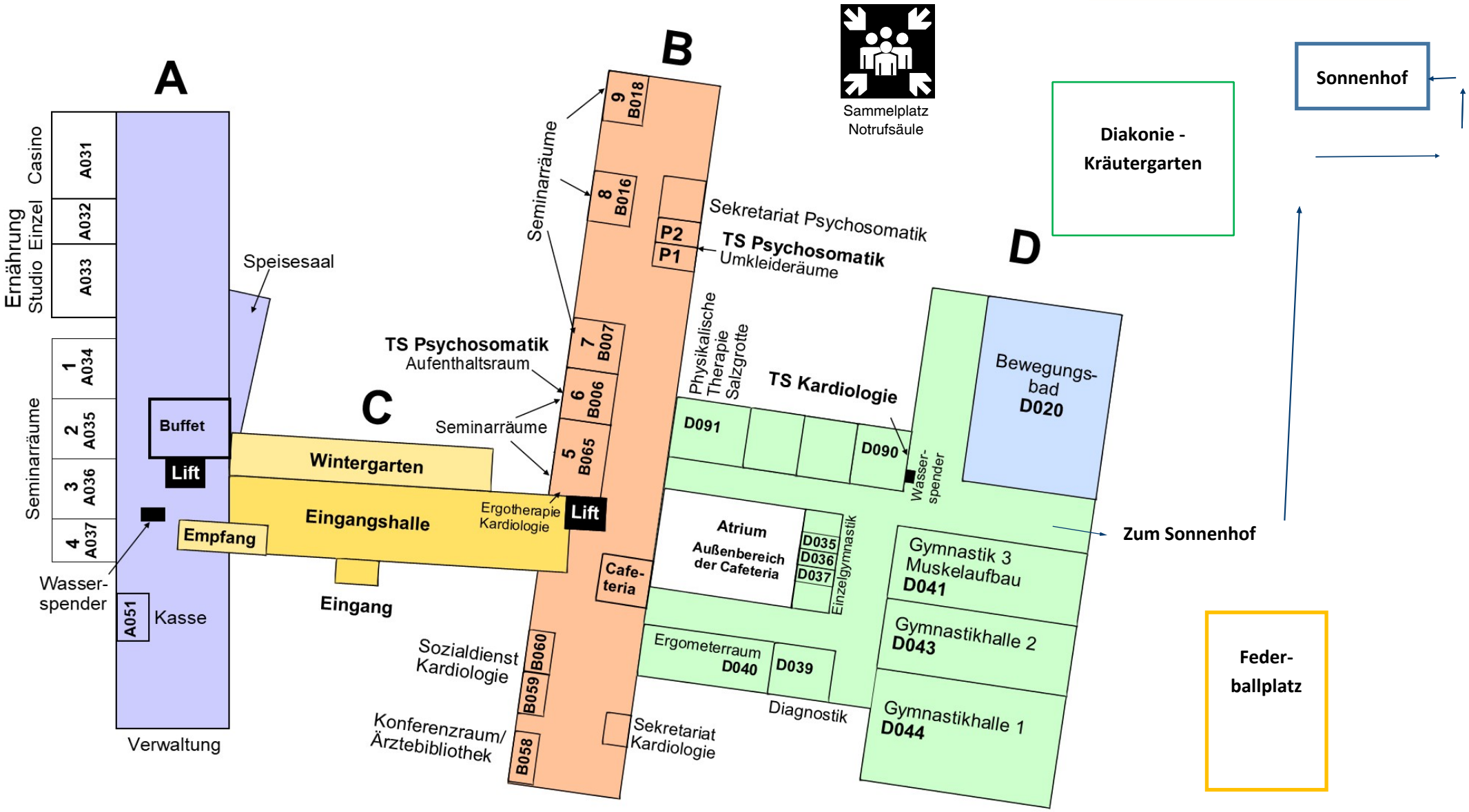
Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Das Haus Sonnenhof befindet sich auf dem benachbarten Gelände der Diakonie.
Sie finden das Haus Sonnenhof, wenn Sie an den Umkleideräumen des Schwimmbades vorbei durch die Tür zum Garten das Haus verlassen und dann dem Weg bis in das Nachbargelände folgen.
Der Eingang befindet sich an der hinteren Giebelseite.

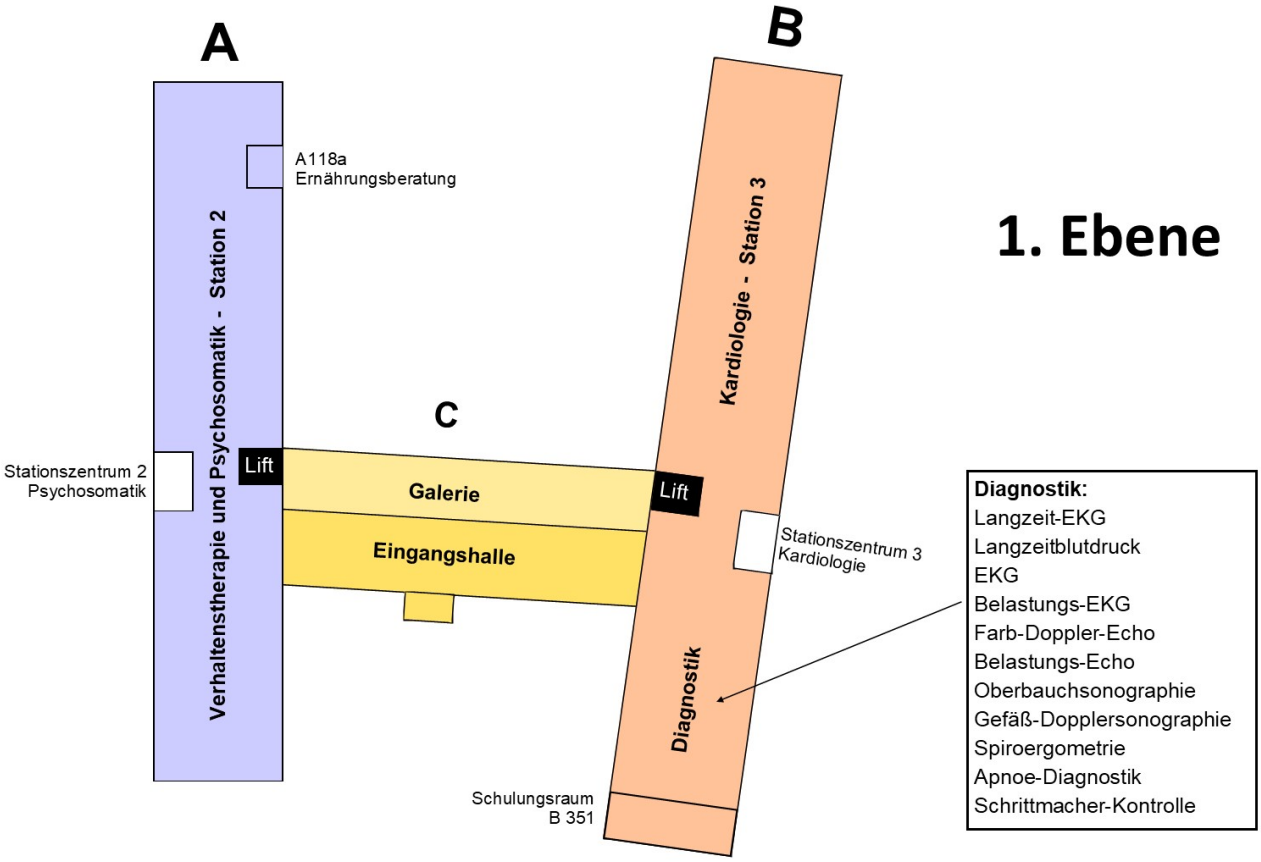
- ► Im Erdgeschoß befinden sich die Gruppenräume der Ergotherapie.
- ► In der ersten Etage haben ein Oberarzt und einige Psychotherapeuten ihre Zimmer.
- ► In der zweiten Etage finden Sie die Sozialarbeiter und weitere Psychotherapeuten unserer Abteilung.

Erdgeschoß mit Übergang zum Sonnenhof

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

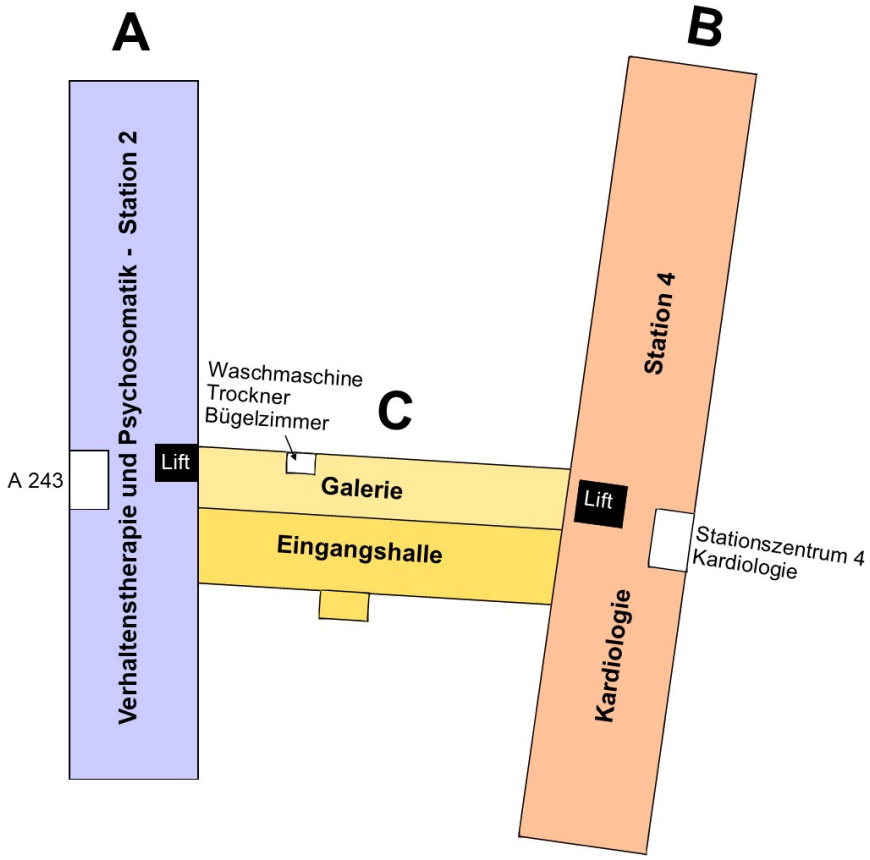


Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof



1. Ebene

Diagnostik:
Langzeit-EKG
Langzeitblutdruck
EKG
Belastungs-EKG
Farb-Doppler-Echo
Belastungs-Echo
Oberbauchsonographie
Gefäß-Dopplersonographie
Spiroergometrie
Apnoe-Diagnostik
Schrittmacher-Kontrolle



2. Ebene

Verkehrsverbindungen:

S – Bahn S25/S26 Teltow Stadt

Bus 184 S-Bhf. Lichterfelde –Ost
Ev. Diakonissenhaus Teltow
Teltow

Bus 621
S-Bhf. Teltow Stadt
Bhf. Ludwigsfelde

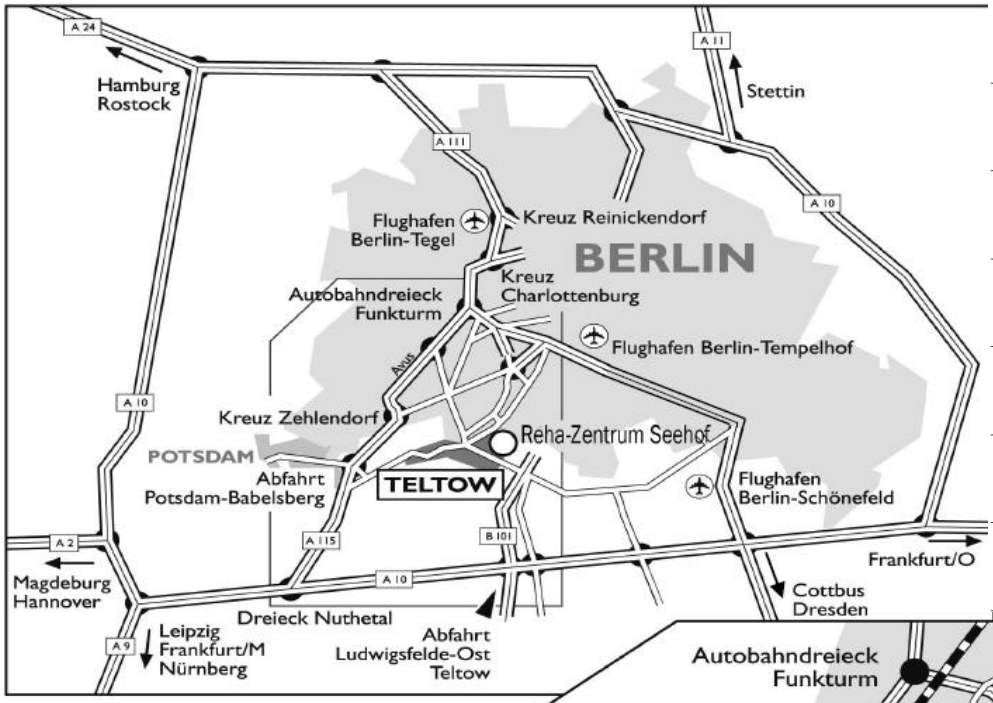
Bus 601 Teltow-Sigridshorst
S-Bhf. Teltow Stadt
Filmpark Babelsberg, Potsdam Hbf.

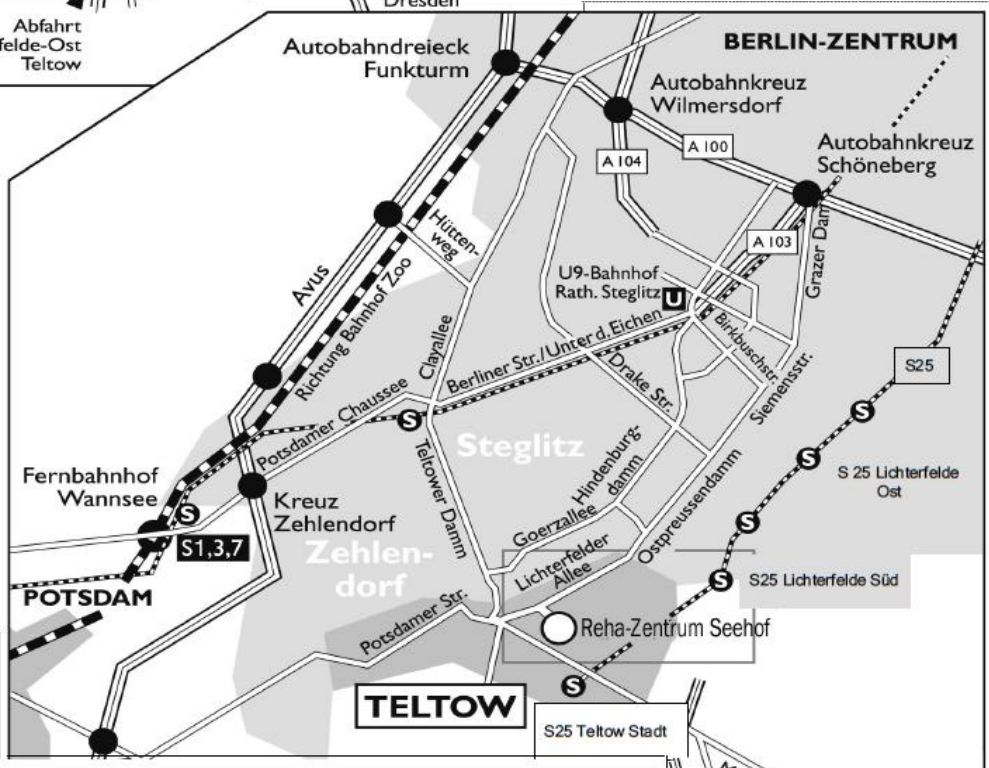
Bus 620 Teltow Ruhlsdorf
S-Bhf. Teltow Stadt
Bhf. Wannsee

Bus X 1 Expressbus
S-Bhf. Teltow Stadt
Potsdam Sterncenter, Potsdam Hbf.

Bus X 10 Expressbus
S-Bhf. Teltow Stadt
Bhf. Zoologischer Garten Berlin

Bus BER 2 Expressbus
S-Bhf. Teltow Stadt
Potsdam Hbf. - Flughafen BER





Lage-Plan

Reha-Zentrum Seehof
Käthe-Mühle-Straße 10
14513 Teltow

Tel.: 03328 / 345 - 0
Fax: 03328 / 345 - 777

Fußweg S Teltow Stadt – Reha-Zentrum Seehof (900m)

- am Bahnsteig Ausgang Mahlower Straße benutzen
- rechts halten und nach 100 Metern rechts in die Anton-Saefkow-Straße biegen
- der grünen Beschilderung folgend, rechts in die Martin-Niemöller-Straße biegen
- links durch die Frieda-Kröger-Zeile laufen, zu Ihrer rechten Hand befindet sich das Reha-Zentrum Seehof

Allgemeine Hinweise zur Therapie in der Abteilung Verhaltenstherapie und Psychosomatik

Deutsche Rentenversicherung Reha-Zentrum Seehof

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie sind in die Reha-Klinik Seehof gekommen, weil Sie unter psychischen und körperlichen Erkrankungen leiden, die neben der ambulanten auch eine stationäre Behandlung erfordern. Bevor Patienten zu uns kommen, haben sie einen Antrag auf Einleitung eines Reha-Verfahrens gestellt, der vom Hausarzt oder ambulanten Facharzt durch einen Bericht unterstützt werden musste. Danach erfolgte durch die beratenden Ärzte der Deutschen Rentenversicherung nochmals eine Überprüfung der Behandlungsnotwendigkeit, bevor endlich eine Zuweisung in unsere Klinik erfolgen konnte. Wir freuen uns, dass Sie nach diesem aufwändigen Verfahren nun endlich bei uns sind und hoffen, dass wir Ihnen helfen können.

Unsere Patienten leiden unter unterschiedlichsten Erkrankungen. Wir versuchen, die Arztberichte zu den Vorbehandlungen zur Kenntnis zu nehmen und uns in die bisherige ambulante Behandlung einzufügen. Aus diesem Grund nehmen wir auch immer wieder mit den ambulant behandelnden Ärzten und Psychologischen Psychotherapeuten Kontakt auf.

Zu Beginn des Aufenthaltes wird von Seiten Ihres Bezugstherapeuten, der Bewegungstherapeuten, Ergotherapeuten, Sozialarbeiter und vor allem auch in der Chef- bzw. Oberarztvisite mit Ihnen das Therapieziel für den Aufenthalt abgestimmt. Es soll Ihnen und Ihren Therapeuten als Richtschnur dienen. Es ist wichtig, sich darauf einzustellen, was in vier bis sechs Wochen realistischerweise erreicht werden kann, damit das Notwendige getan wird, es aber auch nicht zu Enttäuschungen wegen unrealistischer Erwartungen kommt.

In vielen Fällen muss zunächst noch einmal eine intensivierte Diagnostik durchgeführt werden. Alle Patienten werden körperlich untersucht. Wir erfragen auch Ihre Lebensgeschichte und Ihre soziale Situation. Wir machen Laboruntersuchungen und von besonderer Bedeutung ist eine umfangreiche Psychodiagnostik (siehe Sonderblatt).

Jeder Patient wird von einem ihm zugeordneten Bezugstherapeuten betreut, der für alle Angelegenheiten der Hauptansprechpartner ist. Er ist für die Durchführung und Koordinierung aller Therapiemaßnahmen verantwortlich. Bezugstherapeuten sind entweder ein Arzt/Psychotherapeut oder ein Psychologischer Psychotherapeut. Wenn der Bezugstherapeut ein Psychologe ist, dann kooperiert er in medizinischen Belange mit einem Arzt.

Die Bezugstherapeuten führen die Einzelgespräche und Einzelpsychotherapien mit Patienten durch. Sie sind auch Gruppentherapeuten. Die Psychotherapiegruppen haben unterschiedliche inhaltliche Schwerpunkte. Von daher kann es sein, dass ein Patient einer Psychotherapiegruppe zugewiesen wird, die nicht von seinem Bezugstherapeuten geleitet wird. Neben den ärztlichen und psychologischen Therapeuten kommt auch den Kotherapeuten eine große Bedeutung zu. Dies sind Ergotherapeuten, Bewegungstherapeuten und Sozialpädagogen (siehe Sonderblätter).

Eine wichtige Rolle für den Erfolg des Reha-Aufenthaltes spielt auch der Kontakt unter Patienten. Es ist ein wesentliches Merkmal einer stationären Behandlung, dass man in eine Gruppe von Patienten aufgenommen wird, mit ihnen in Kontakt tritt, sich gegenseitig austauschen und gelegentlich auch helfen kann. Von den Lebenserfahrungen anderer Menschen zu hören ist manchmal auch für die eigene Situation hilfreich.

Schließlich sind auch die sogenannten therapiefreien Zeiten ein wichtiges Therapieelement. Viele Patienten sagen, dass der eigentliche Grund für den Reha-Aufenthalt war, dass sie „einmal aus allem raus mussten“. Die Klinik ist ein Lebensraum mit einer geordneten Tagesstruktur, regelmäßigen Mahlzeiten, den schon angesprochenen Sozialkontakten, aber auch Zeit für Ruhe und Besinnung. Dem dient zum Beispiel die Gartenanlage, aber auch die Möglichkeit zu Spielen (z. B. Billard, Mini-Golf usw.). Man kann Ausflüge in die Umgebung oder nach Berlin und Potsdam zu machen. Neben den unmittelbaren Therapiesitzungen dient der Aufenthalt im Reha-Zentrum Seehof also auch dazu, wieder einmal eine innere Umstimmung zu erfahren, zu sich selbst zu finden, den Kopf frei zu bekommen und sich gezielt auch mit anderen Dingen zu beschäftigen, als nur den eigenen Problemen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Beschreibungen einzelner Therapiebausteine. Ihren individuellen Behandlungsplan besprechen Sie bitte mit Ihrem Bezugstherapeuten.

Bewegungs- und Entspannungstherapie

Deutsche Rentenversicherung Reha-Zentrum Seehof

Bewegungstherapie

Zielsetzung:

Die meisten Menschen hatten irgendwann einmal in ihrem Leben Spaß an körperlicher Bewegung. An diese Erfahrung knüpft die Bewegungstherapie an. Ziel ist es, wieder Freude an körperlicher Aktivität, Spiel und Tanz zu vermitteln und zu erfahren. Regelmäßige Bewegung im Sinne von Ausdauertraining ist das Beste, was Sie tun können, um Ihre Gesundheit zu erhalten. Zusätzlich ist sie bei der Behandlung von Diabetes, Bluthochdruck, chronischen Schmerzen, Depression, Erschöpfung, Schlafstörungen oder Ängsten oft genau so wirksam wie Medikamente.
Davon ausgehend werden Bewegungsmöglichkeiten, Koordination und die körperliche Ausdauer verbessert. Sport und Spiel in der Gemeinschaft haben neben körperlichen auch seelische Effekte z.B. erreichen von mehr Lebensfreude. An die positiven Erfahrungen der Bewegungsangebote kann nach der Reha im Heimatort z.B. durch Angebote von Sportvereinen und VHS, daran angeknüpft werden. Bei der Suche nach einem passenden Angebot sind wir gerne behilflich.

Organisatorische Hinweise:

Für jeden Patienten gibt es ein Basisprogramm mit Bewegungstherapie, Entspannung und Walking, die jeweils im Wochenplan zu finden sind. Je nach Indikation sind weitere ergänzende Angebote möglich. Fakultativ stehen jedem Patienten folgende Angebote zur Verfügung: "Bewegt in den Tag", Qigong, Bewegungsart, Yoga, sowie das Samstagangebot im Wechsel mit der Ergotherapie (siehe Aushänge an der Gymnastikhalle und auf der Station).
Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, nach der Einweisung durch einen Bewegungstherapeuten, sämtliche Ausdauergeräte z.B. Ergometer selbständig in der Freizeit zu nutzen. Bei weiterführenden Fragen oder Informationsbedarf wenden Sie sich bitte an Ihren zuständigen Bewegungstherapeuten.

Entspannungstherapie (PMR nach Jacobsen)

Zielsetzung:

Nervosität, Schreckhaftigkeit, allgemeine innere Unruhe, muskuläre Verspannungen und Schlafstörungen sind Begleitzustände bei psychischen Erkrankungen. Viele Patienten können nicht mehr oder nur sehr schlecht entspannen. Oft wird damit ein Teufelskreis in Gang gesetzt. Je unruhiger man ist, desto weniger ist man in der Lage den täglichen Anforderungen gerecht zu werden, Stress und Anspannung steigen.
In der Entspannungsgruppe soll gelernt werden, diesen Teufelskreis zu durchbrechen und eine seelische und körperliche Entspannung zu erleben. Das Geübte kann nach Hause mitgenommen werden und dort weiter als individuelle Entspannungstechnik regelmäßig weiter angewendet werden.

Organisatorische Hinweise:

Alle Patienten nehmen am Entspannungsangebot (Basisprogramm) teil, Zeiten und Ort finden Sie im Wochenplan. Zu den Übungsstunden bringen Sie bitte das grüne Laken aus Ihrem Zimmer. Je nach Bedarf bringen Sie bitte eine wärmende Jacke und/oder Wollsocken mit. Handys lassen Sie bitte auf Ihrem Zimmer!

Ergotherapie

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Aufgaben und Zielsetzungen:

Es gibt zwei Behandlungsschwerpunkte in der Ergotherapie. Der erste befasst sich mit Ressourcen (Freizeitkompetenz). Viele Patienten fixieren ihren Alltag nur noch auf Probleme und Beschwerden und vergessen darüber, dass der Mensch auch Zeiten braucht, in denen er sorgenfrei ist und Kraft tanken kann. Nur so ist es möglich, sich auch wieder besser mit den kritischen Lebensbereichen auseinanderzusetzen. Freizeit ist keine verschenkte Zeit, sondern ein bedeutsames Ausgleichselement in der Psychohygiene. Regelmäßige und begeisternde Interessen sind eine Möglichkeit mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen und gemeinsam etwas zu unternehmen. Genauso wertvoll sind auch beruhigende und entspannende Momente im Alltag.
Der zweite Schwerpunkt liegt auf der Optimierung von Fähigkeiten, die alle Menschen im beruflichen und privaten Alltag benötigen (Ergotherapiegruppe). Sie können innerhalb dieser Gruppe an ihren Fähigkeiten arbeiten und erhalten entsprechende Hinweise, um Veränderungen leichter möglich zu machen.

Inhalt und Vorgehen:

In der Freizeitkompetenzgruppe werden die Entwicklung und gezielte Nutzung positiver Lebensbereiche und die dafür erforderlichen Strategien erarbeitet. Auch frühere Aktivitäten, Interessen und die Gründe für deren eventuellen Rückgang werden berücksichtigt. Sie können von Erfahrungen ihrer Mitpatienten profitieren und lernen Neues kennen. Bei allen Überlegungen bleibt der Transfer möglicher Veränderungen in den persönlichen Alltag die wichtigste Frage.
Die Optimierung spezieller Fähigkeiten erfolgt in einer handwerklich orientierten Ergotherapiegruppe. Hier beurteilen Sie zunächst, welche Verhaltensweisen und Eigenschaften Sie verbessern möchten. In einer Zielbesprechung wird dann das weitere Vorgehen mit Ihnen erarbeitet. Durch die Wahl der Technik und individuellen Arbeitshinweisen wird es Ihnen ermöglicht ausgesuchte Fähigkeiten zu verändern und spielerisch zu erproben.

Organisatorische Hinweise:

Diese Therapiemodule werden von Ihrem Ergotherapeuten durchgeführt, der im Bedarfsfall auch Einzeltermine und indikative Behandlungsergänzungen mit Ihnen vereinbart. Die genauen Zeiten und Räumlichkeiten entnehmen Sie bitte Ihrem Therapieplan.

Psychodiagnostik

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Aufgaben und Zielsetzungen:

Patienten, die in unsere Klinik kommen leiden unter unterschiedlichsten Erkrankungen mit oftmals langer Krankheitsvorgeschichte. Um eine wirksame und auf den Einzelfall abgestimmte Behandlung durchführen zu können, ist in vielen Fällen zunächst eine vertieft diagnostische Abklärung unverzichtbar. Neben der ärztlichen Untersuchung, Laboruntersuchungen, EKG-Ableitungen oder Röntgenuntersuchungen kommt der Psychodiagnostik eine besondere Bedeutung zu. Es wird hierbei das Spektrum der vorhandenen Beschwerden, störungsspezifische Informationen zur vorliegenden Krankheit und vor allem auch das aktuelle Leistungsvermögen erfasst.

Um aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten ist es wichtig, dass Patienten bei diesen Untersuchungen nach besten Kräften mitwirken. Aus den Befunden werden zum Teil weitreichende diagnostische und therapeutische Schlussfolgerungen abgeleitet.

Inhalt und Vorgehen:

Ein wesentlicher Teil der Untersuchungen findet am Computer statt. Der Vorteil ist, dass der Computer „adaptiv“ arbeitet. Das bedeutet, dass Fragen oder auch Aufgaben an die Situation des Patienten angepasst werden. Hat jemand beispielsweise ein gutes Gedächtnis, dann werden die Fragen automatisch immer schwieriger, um zu sehen, wie gut das Gedächtnis ist, wann man es an die Grenze der Leistungsfähigkeit bringt. Niemand muss sich also grämen, wenn bestimmte Fragen oder Aufgaben nicht zu beantworten waren. Dies geschieht in allen Fällen und wird vom Computer automatisch gesteuert.

Ein Teil der Untersuchungen findet an Hand von Fragebögen statt. Es werden bestimmte Aussagen vorgegeben, zu denen man dann angeben kann, inwieweit man dem zustimmt. Eine Frage könnte lauten „ich leide unter Schlafstörungen“. Die Antwortmöglichkeiten könnten dann sein „nie“, „manchmal“ oder „jede Nacht“.

Andere psychologische Untersuchungen bestehen darin, dass bestimmte Anforderungen gestellt werden. Beispielsweise werden Bilder gezeigt, die man sich merken muss und die man im nächsten Durchgang dann wiedererkennen soll. Es gibt auch Untersuchungen, bei denen psychomotorische Fähigkeiten erfasst werden, wie beispielsweise die Reaktionsgeschwindigkeit auf ein Signal hin.

Wenn Sie über die Ergebnisse der psychodiagnostischen Untersuchungen informiert werden wollen, dann wenden Sie sich bitte an Ihren Bezugstherapeuten.

Organisatorische Hinweise:

Einige Fragebögen erhalten Sie direkt von Ihrem Bezugstherapeuten. Sie können diese dann in Ruhe ausfüllen und ihm zurückgeben.

Ein wesentlicher Teil der Untersuchung findet computergestützt statt. Es findet sich dabei jeweils eine psychologisch-technische Assistentin mit im Raum, die Sie anleitet und bei Rückfragen zur Verfügung steht.

Den Termin für entsprechende Untersuchungen finden Sie in Ihrem Wochenplan mit Angabe von Uhrzeit und Ort.

Um den Therapieverlauf zu dokumentieren werden einige der Untersuchungen vor Entlassung wiederholt. Wenn sich spezielle Fragen ergeben, kann es auch während des Aufenthaltes zu mehreren zusätzlichen Untersuchungen kommen.

Sozialtherapie

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Aufgaben und Zielsetzungen:

Jede Erkrankung ist nicht nur mit unmittelbaren körperlichen oder seelischen Beschwerden und Leid verbunden, sondern es entstehen in aller Regel auch negative Folgen für die Lebensführung. Viele unserer Patienten haben deswegen Probleme am Arbeitsplatz oder in sozialen Lebensbereichen. Manche sind auch wegen ihrer Erkrankung bereits arbeitslos geworden oder längere Zeit krankgeschrieben.

Andererseits gilt aber auch, dass die Lebensumstände eines Menschen wesentlichen Einfluss auf seine Gesundheit haben. Manche Patienten sind deshalb krank geworden, weil sie beispielsweise beruflich Probleme hatten, die sie nicht mehr bewältigen konnten. Andere sind krank geworden, weil sie ihre Arbeit verloren haben, arbeitslos sind, keine Perspektive mehr sehen und damit eine wichtige Quelle der Selbstbestätigung verloren haben.

Inhalt und Vorgehen:

Die Sozialtherapeuten der Klinik haben besondere Erfahrungen in der Bearbeitung beruflicher und sozialer Probleme. Sie setzen sich daher mit Ihnen auf Wunsch oder bei Bedarf im Verlauf der Reha zusammen, um zu klären, welche Lösungsansätze es gibt. Gegebenenfalls erfolgt dies in mehreren Einzelterminen.

Sie führen aber auch Gruppen durch, die speziell auf arbeitsplatzbezogene Probleme abgestimmt sind.

Eine Gruppe widmet sich dem Thema *"Konfliktmanagement"*. Es werden Konflikte und Auseinandersetzungen besprochen, wie sie immer wieder am Arbeitsplatz vorkommen. In der Gruppe können dann Wege gesucht werden, wie man sich in solchen Situationen sinnvollerweise verhalten, durchsetzen oder wehren kann.

Eine andere Gruppe befasst sich mit *„Belastungsmanagement/Stressmanagement am Arbeitsplatz“*. Hier geht es darum, sich von der Arbeit oder den Umständen nicht auffressen zu lassen und zu lernen, wie man die Belastungen am Arbeitsplatz und im Alltag so dosiert, dass sie gut ertragen werden können.

Darüber hinaus stehen Ihnen die Sozialtherapeuten auch bei Fragen zur sozialen Absicherung, Schwerbehinderung, beruflicher Wiedereingliederung oder Umorientierung, beim Thema Bewerbung und bei der Bewältigung von Behördenangelegenheiten zur Seite.

Organisatorische Hinweise:

Kontakt zum Sozialdienst können Sie selbst anmelden, indem Sie entweder Ihren Therapeuten bzw. Arzt ansprechen oder eine Mitteilung an uns im Schwesternzimmer hinterlassen.

Sie finden uns im Sonnenhof auf der 2. Etage. Dort befindet sich auch ein Briefkasten, in dem Sie ebenfalls Ihre Mitteilung einwerfen können. Der/die zuständige Sozialtherapeut/in lädt Sie daraufhin in den nächsten Tagen ein. Den Termin finden Sie dann auf Ihrem Therapieplan.

Psychotherapiegruppen

Deutsche Rentenversicherung Reha-Zentrum Seehof

Aufgaben und Zielsetzungen:

Einer der Vorteile einer stationären Behandlung im Vergleich zu einer ausschließlich ambulanten Behandlung ist, dass man die Möglichkeit hat, mit anderen Patienten in Kontakt zu kommen. Man sieht, dass man nicht der Einzige ist, der unter einem bestimmten Problemen leidet. Dies hilft, die eigenen Sorgen etwas zu relativieren. Man sieht, wie andere Menschen mit vergleichbaren Problemen umgehen und kann gegenseitig von einander lernen. Man findet in Menschen, die gleiche Probleme haben oft auch bessere Zuhörer und leichter Verständnis für die eigene Situation, als bei Menschen, die nie Gleiches durchgemacht haben. Von daher kann in der Patientengruppe auch eine besondere Solidarität entstehen. Dies wird therapeutisch genutzt, indem ein Teil der Psychotherapie in Gruppenform durchgeführt wird.

Inhalt und Vorgehen:

Unter Anleitung eines ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten kommen etwa 10 Patienten jeweils zu einer Psychotherapiegruppe zusammen. Die Mitglieder einer Gruppe haben verwandte Probleme. Das Ziel der Psychotherapiegruppen ist, gemeinsam an Problemlösungen zu arbeiten, ein besseres Verständnis für die eigenen Schwierigkeiten zu entwickeln, sich über gegenseitige Erfahrung im Umgang mit der eigenen Problematik auszutauschen, sich mit den eigenen Gedanken und Sichtweisen auch einmal dem Urteil anderer zu stellen oder auf dem Hintergrund der eigenen Erfahrungen auch einmal anderen zu raten oder zu helfen. Die Gruppen sind nicht unbedingt gedacht als Ort, an dem man über seine Beschwerden klagt, sondern sie bieten die Möglichkeit in der Gruppe zusammen etwas dagegen zu tun.

Der Gruppentherapeut moderiert die Gruppe. Er ermuntert die Patienten, sich mit ihren eigenen Themen am Gruppengeschehen zu beteiligen. Er greift auch helfend ein, wenn es darum geht, Dinge zu klären oder auch einzelne Patienten zu unterstützen. In seltenen Fällen kann der Gruppentherapeut auch einmal zusätzliche Informationen geben. Entscheidend ist jedoch der Erfahrungsaustausch zwischen den Patienten.

Ergänzend zu den Sitzungen in denen der Therapeut anwesend ist, treffen sich die Patienten auch zu sog. Selbsthilfegruppen. Hierbei können beispielsweise gemeinsame Aufgaben bearbeitet werden, die während der Gruppensitzungen zuvor abgesprochen wurden. Beispiele sind gemeinsame Spaziergänge von Patienten, die auf der Straße Angst haben oder die gemeinsame Planung und Durchführung ablenkender und erholsamer Aktivitäten von Patienten mit Depression oder Erschöpfungszuständen.

Organisatorische Hinweise:

Die Gruppen finden zweimal wöchentlich statt. Sie werden immer von demselben Therapeuten geleitet. Die Zuordnung zu den Gruppen geschieht durch ihren Bezugstherapeuten in Abhängigkeit vom vorherrschenden Problem. Er oder sie informiert Sie auch über Zeit und Ort der Gruppentherapiesitzungen.

Chef- und Oberarztvisite

Deutsche Rentenversicherung Reha-Zentrum Seehof

Aufgaben und Zielsetzungen:

Die Zeit, die ein Patient in der Klinik verbringt ist sehr kurz. Damit der Aufenthalt optimal genutzt werden kann, muss bald nach der Aufnahme feststehen, was das Problem und das Behandlungsziel ist und was therapeutisch getan werden muss. Dies sollte möglichst konkret sein und realistisch beschreiben, was am Ende des Aufenthalts erreicht sein soll.

Bei der Zielfestlegung wie der Behandlungsabstimmung wollen wir uns auch an den Erwartungen unserer Patienten orientieren.

Der Vorteil einer stationären Behandlung ist, dass viele Therapeuten mit unterschiedlichen Qualifikationen an der Behandlung teilnehmen. Die Behandler müssen sich aber gut abstimmen, damit dies auch zum Vorteil des Patienten ist.

Jeder Patient soll eine möglichst gute Behandlung erhalten. Daher ist es erforderlich, die Behandlungsplanung wie auch den -verlauf fachärztlich zu überprüfen und gegebenenfalls auch Verbesserungen vorzunehmen.

Bei den regelmäßigen Chef- oder Oberarztvisiten werden alle vorgenannten Punkte angesprochen. Die Chef- oder Oberarztvisiten sind somit ein wichtiges Instrument der Qualitätssicherung in der Behandlung.

Ablauf:

Die Chef- und Oberarztvisiten finden unmittelbar nach Aufnahme, danach in zwei- bis dreiwöchigem Turnus und somit insgesamt zwei- bis dreimal während des Aufenthaltes statt. Dabei sind nach Möglichkeit alle Therapeuten anwesend, die zum Behandlungsteam gehören und sich um den Patienten kümmern, d.h. Ärzte, psychologische Psychotherapeuten, Ergotherapeuten, Bewegungs-therapeuten, Sozialarbeiter und Pflegekräfte. Dies ist erforderlich, um gemeinsam mit allen Beteiligten (d.h. Patient und alle ihn behandelnden Therapeuten) zu einer Abstimmung darüber zu kommen, welche Schwerpunkte therapeutisch zu legen sind und was zu tun ist. Der Chef- oder Oberarzt führt mit dem Patienten das Gespräch.

Die Chef- oder Oberarztvisite ist der Ort, an dem der Patient in besonderer Weise die ungeteilte Aufmerksamkeit aller Therapeuten hat und mit seinen persönlichen Anliegen gehört wird. Manchmal kann dies für Patienten aber auch belastend sein, da über die vorliegende Erkrankung, die Symptomatik, die seelischen Probleme und die persönlichen Beschwerden gesprochen werden muss. Dies ist nicht zu umgehen, da es sich ja um eine ärztliche Untersuchung handelt. Wir wissen, wie sehr manche unserer Patienten unter ihren Problemen leiden und nehmen darauf auch größtmögliche Rücksicht.

Organisatorische Hinweise:

Die Visiten finden jeweils an einem Dienstag, Mittwoch oder Freitag statt. Den genauen Zeitpunkt können Sie Ihrem Therapieplan entnehmen. Bitte haben Sie Verständnis, wenn es gelegentlich zu kurzen Wartezeiten kommt.

Video- und Tonbandaufnahmen von Therapien

Deutsche Rentenversicherung Reha-Zentrum Seehof

Qualität in der Psychotherapie:

Psychotherapie ist bekanntermaßen eine komplexe Behandlungsform. Jeder Patient hat schon 100-fach mit Verwandten, Bekannten oder anderen Betroffenen über seine Probleme gesprochen. Wenn dies nicht geholfen hat, die Probleme zu lösen, Beschwerden zu lindern oder neue Sicht- und Verhaltensweisen zu entwickeln, dann bedarf es fachkundiger Hilfe. Insofern muss sich Psychotherapie von Alltagsgesprächen unterscheiden. Von Psychotherapeuten wird deshalb erwartet, dass sie ein spezielles Fachwissen mitbringen, Lösungswege kennen und dass sie die richtigen Hilfestellungen auf die richtige Art geben können. Psychotherapeuten durchlaufen deshalb eine langjährige Aus- und Weiterbildung und unterliegen der Verpflichtung zu einer lebenslangen Fortbildung um die Qualität der Behandlung sicherzustellen.

Supervision und Bandaufnahmen:

Zur Qualitätssicherung gehört in einer professionellen Psychotherapie auch, dass das fachliche Niveau durch eine kontinuierliche Supervision sichergestellt wird. Alle Therapeuten der hiesigen Klinik nehmen daher wöchentlich an Supervisionssitzungen teil, in denen sie sich durch Kollegen, wie auch durch speziell geschulte Supervisoren bei der Behandlungsdurchführung beraten lassen. Hierzu gehört auch, dass sie Bänder der Therapiesitzungen mitbringen, auf denen zu hören ist, wie sie vorgegangen sind, ob sie auf die richtige Art gefragt haben und ob sie die Anliegen des Patienten auf die richtige Art aufgegriffen haben.

Da diese Form der Qualitätssicherung zu den selbstverständlichen Fachstandards in der Verhaltenstherapie gehört, werden Therapiesitzungen auch in der hiesigen Klinik routinemäßig auf Tonband oder Video aufgenommen.

Bandaufnahmen für die Patienten:

Diese Bandaufnahmen stellen zugleich ein potentielles Therapieelement dar. Wenn ein Psychotherapeut es als sinnvoll ansieht, sich eine Stunde nochmals anzuhören oder mit dem Patienten gemeinsam durchzuarbeiten, um über die Inhalte oder den Ablauf des Therapiegesprächs vertieft nachdenken zu können, dann kann dies unter Rückgriff auf die Bandaufnahme erfolgen.

Löschung der Bandaufnahmen:

Jeder Therapeut nimmt die Therapiegespräche fortlaufend mit seinem Aufnahmegerät auf. Im Verlauf der Woche finden dann die regelmäßigen Supervisionssitzungen statt, zu denen die Bänder mitgebracht werden. Danach werden sie überspielt und gelöscht. Es findet keine längere Archivierung statt.

Hinweise zu Arzneimitteln und Verkehrstüchtigkeit

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wir möchten Sie darauf hinweisen, dass die Einnahme von Arzneimitteln, insbesondere von Sedativa und Hypnotika, Beruhigungs- und Schlafmitteln sowie von Psychopharmaka, Sie in Ihrer Verkehrstüchtigkeit beeinträchtigen kann.

Wenn Sie die Absicht haben, während des Aufenthaltes ein Kraftfahrzeug zu führen, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem zuständigen Arzt.

Prof. Dr. V. Köllner
Leiter der Abteilung Verhaltenstherapie und Psychosomatik
und Leitender Arzt des Reha-Zentrums Seehof
der Deutschen Rentenversicherung Bund

Ernährungskonzept des Reha-Zentrums Seehof

Deutsche Rentenversicherung Reha-Zentrum Seehof

Warum essen wir eigentlich

und wie geht richtiges Essen

Warum essen wir eigentlich und wie geht richtiges Essen

Seit jeher geht es dem Menschen beim Essen nicht nur darum satt zu werden, sondern auch um Genuss, Kultur, Lebensstil und sogar Sozialstatus. Man isst nicht nur mit dem Mund, sondern ebenso mit den Augen und den anderen Sinnen. Zum Essen gehören daher selbstverständlich auch die Dekoration, die Tischsitten, Rituale und Tischgespräche. Die „Kochkunst" wird bestimmt von Tradition und Innovation. Das Kochen war einer der ersten kreativen Akte der Menschheit. Heute gibt es im Fernsehen zwar viele Koch-Shows, im Alltag dominieren aber Fastfood, Fertignahrung oder Kantinenessen, nicht selten verbunden mit Hektik und Schlingen. Es gibt kaum mehr feste Mahlzeiten: Sie werden abgelöst von konstanten, über den Tag verteilten „Snacks". Diese Ess-Unkultur ist ein Grund für die stetige Zunahme von übergewichtigen Menschen oder die Zunahme von Magen-Darm-Beschwerden.
„Wenn Kopf und Bauch sich widersprach, tät doch der Bauch zuletzt entscheiden. Der arme Kopf gibt immer nach, er ist der Klügere von beiden." Zitat von Paul Heyse (1830-1914)
Hier wollen wir Sie in ihrer Selbstreflexion und den Essentscheidungen unterstützen. Dazu bieten wir regelmäßige, abwechslungsreiche und bedarfsgerechte Mahlzeiten an, sodass die Snacks sich deutlich vermindern. Es geht darum, was, wann auf den Tisch kommt. Der menschliche Körper ist ein "Gewohnheitstier". Wer immer um 13:00 Uhr Mittag isst, wird pünktlich um 12:45 hungrig.
Die Mahlzeiten sind auch wichtige Zeitmarker. Sie helfen den Tag zu strukturieren. Nebenher essen bringt daher den eigenen Biorhythmus durcheinander.
Genussvolles, achtsames und bewusstes Essen, zu festen Zeiten ist also ein zentrales Element der Lebensqualität. In unserer Klinik wollen wir daran mitarbeiten, dass Sie sich in ihrer Haut wieder wohlfühlen.
Dazu folgende Hinweise:

- Es werden täglich drei Hauptmahlzeiten innerhalb bestimmten Zeitfenster angeboten. Nehmen Sie sich dafür Zeit. Der Körper soll sich wieder an einen echten Tages- und Biorhythmus gewöhnen.
  Bei Mahlzeitenabständen von mehr als 4,5 Stunden oder viel Bewegung/ Sport empfehlen wir eine Zwischenmahlzeit z.B. 1 Hand voll Obst oder ein paar Knäcke mit süßen oder herzhaften Aufstrichen.
- Zum Essen gehören Tischgespräche. Natürlich sind Krankheiten ein sehr beliebtes Thema. Versuchen Sie doch auch mal mit Gesprächen über Essen, Urlaube, Besuche in Berlin und Potsdam. Sie werden sehen, das stimmt froher als das eigene Leiden. Dabei lernt man in einer Klinik nette Menschen kennen und kann sich gleich für gemeinsame Aktivitäten verabreden.
- Mittags haben wir zwei Menülinien, zwischen denen Sie wählen können. Zur Wahl stehen ein Vollkostgericht und ein angepasstes Vollkostgericht (leichte Verdaulichkeit im Vordergrund), wobei eines der Gerichte immer vegetarisch ist. Morgens und abends können sie sich am Buffet bedienen, als Mengenorientierung kann Ihnen des Tagesplanbeispiel hilfreich sein.

- Falls Sie krankheitsbedingt eine spezielle Kostform benötigen, dann ist dies mit ihren Behandlern zu besprechen. Diese stellen dann nach medizinischer Notwendigkeit eine entsprechende Verordnung aus. Sie erhalten dann eine Sonderkost und ggf. weiterführende Beratung bei unseren Diätassistentinnen.

Was macht man, wenn es nicht schmeckt

Falls Ihnen das Essen mal nicht schmeckt, kann das unterschiedliche Gründe haben:

- "Allen Menschen recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann." Geschmäcker sind verschieden und auch abhängig von Ihren bisherigen Geschmackserfahrungen. Daher probieren Sie, trauen Sie sich an Neues oder Ungewohntes, wenn auch nur als kleinen „Probierlöffeln“. Ob es Ihnen schmeckt, können Sie nur so und nach mehreren Wiederholungen erfahren.
- Sie haben das Essen hastig heruntergeschlungen. Hier sind die Speisen schon geschluckt, ehe Ihr Geschmackssinn reagieren konnte.
- Ihre Geschmacksknospen sind durch salzreiche, überwürzte Fertigprodukte, viel Auswärtsessen oder sehr scharfes Essen unempfindlich geworden. Wir kochen frisch für Sie und würzen zurückhaltend, denn Sie sollen ja den Eigengeschmack der Lebensmittel wieder erspüren. Ein Tipp: Nehmen Sie doch für einen Moment mal bewusst wahr, was Sie gerade im Mund haben, bevor Sie es runterschlucken.
- Sollte keiner dieser Gründe zutreffen, sagen Sie es dem Küchenteam. Sie sind für Rückmeldungen und Anregungen sehr dankbar.

Kann man hier auch über Ernährung etwas lernen

Zu Beginn Ihres Aufenthaltes haben Sie die Möglichkeit einen Vortrag über allgemein gesunde Ernährung zu hören. Diätassistentinnen informieren zum Mahlzeitenrhythmus, Esstempo und über das Angebot von frischen und abwechslungsreichen Lebensmitteln, deren bedarfsgerechte auch energetisch ausgewogene Menge und die Wahlmöglichkeiten am Buffet. Auch die Beschilderung kann bei der Entscheidungsfindung helfen.

Je nach Indikation, Absprachen mit Ihren Behandlern und entsprechender Verordnung gibt es verschiedene ernährungstherapeutische Gruppen: Gewichtsreduktion, Fettstoffwechselstörungen, „Lebensart" (Genusstraining) oder individuelle Einzelernährungsberatung oder -therapie.
Bei Bedarf sprechen Sie Ihre Behandler oder die Ernährungstherapeuten an.

Angebote zum Thema Rauch-Frei-Sein

Deutsche Rentenversicherung Reha-Zentrum Seehof

Die Zeit Ihres Rehabilitationsaufenthaltes gezielt zur Abstinenz oder Reduzierung vom Rauchen zu nutzen ist eine hervorragende Idee!

Viele Patientinnen und Patienten nutzen ihren Aufenthalt bereits hierfür und profitieren dabei von den hier bestehenden Unterstützungsangeboten und den natürlichen Vorteilen des Aufenthaltes.

So führt die Unterbrechung von Gewohnheiten, wie beispielsweise die Zigarette zum morgendlichen Kaffee, zur Verhinderung des Automatismus des Rauchens. Ebenso führt das Rauchverbot in der gesamten Klinik zur Erschwernis des Rauchens und ermöglicht so neue Erfahrungen, u.a. kritische Situationen ohne Zigaretten meistern zu können.

Viele Patientinnen und Patient nutzen ihre Zeit zum Nachdenken über Ihren bisherigen Umgang mit ihrer Gesundheit und entwickeln neue Vorsätze bzw. setzen sie hier gleich in die Tat um.

Viele Erleben auch den Austausch und die Unterstützung durch andere Patienten als hilfreich rauchfrei zu werden.

Bei Ihren Bemühungen abstinent zu werden oder Ihren Nikotinkonsum weiter zu reduzieren unterstützen wir Sie durch unsere 3-stündige Nichtraucher-Schulung.

Unterstützung finde ich bei:

- meinem/meiner Stationsarzt/-ärztin
- meinem/meiner Psychologen/-in
- anderen Teilnehmern der Nichtraucherschulung

Wenn ich glaube, den Verzicht auf eine Zigarette nicht mehr aushalten zu können, dann mache ich folgendes:

- Suche ich mir Unterstützung!
- Lenke ich mich ab, mit…….!
- Nehme ich einen großen Schluck Wasser!
- ……!

Weitere Informationen

Deutsche Rentenversicherung Reha-Zentrum Seehof

A

Apotheke

Die nächstgelegene Apotheke finden Sie am Kreisverkehr Lichterfelder Allee – Schönower Straße in Richtung Teltower Innenstadt.

Arztbesuche

Besprechen Sie Arztbesuche außerhalb der Klinik (z.B. Zahnarzt, Gynäkologe) bitte unbedingt vorher mit Ihrem behandelnden Arzt. Bitte legen Sie die Termine in die therapiefreien Zeiten. Bei Abfahrt und Rückkehr melden Sie sich bitte beim Pflegepersonal zurück. Soweit es von uns nicht eigens anders veranlasst wurde, benötigen Sie für solche Arztbesuche Ihre Krankenkassen- Chipkarte.

Ausgang

Ein Ziel der psychosomatischen Rehabilitation ist nicht nur Krankheiten zu bessern, sondern auch gesundes Verhalten zu fördern. Dazu gehören auch Freizeitaktivitäten, wie z.B. der Besuch von Sehenswürdigkeiten der Region oder abendliche Kinobesuche allein oder in Begleitung von Mitpatienten. Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie bis spätestens 24.00 Uhr wieder in der Klinik sind. Die Nachtschwestern sind gehalten zu überprüfen, wer nicht in die Klinik zurückgekehrt ist und dem ggf. nachzugehen.

B

Behandlungen

Behandlungen und Therapieanwendungen werden von den Therapeuten mit Ihnen besprochen und geplant. Sie erhalten einen wöchentlichen Therapieplan mit den stattfindenden Terminen.

Bereitschaftsdienst

Es befinden sich jederzeit - auch nachts- ein Arzt und eine Krankenschwester in der Klinik.
Falls Sie Hilfe brauchen, dann drücken Sie den roten Rufknopf in Ihrem Zimmer oder rufen den App. 642 an.

Bescheinigungen über den Aufenthalt

Aufenthaltsbescheinigungen für Ihre Krankenversicherung oder Ihren Arbeitgeber werden Ihnen am Abreisetag im Stationszentrum ausgehändigt. Sollten Sie zwischenzeitlich Bescheinigungen benötigen, wenden Sie sich bitte an unsere Patientensachbearbeiterin in der Aufnahme (Raum A 051).

Weitere Informationen

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Besuche

Es gibt keine festen Besuchszeiten. Nach 22.00 Uhr sollten externe Besucher aber die Klinik wieder verlassen. Wir bitten Sie, darauf zu achten, dass Ihre Teilnahme an den für Sie vorgesehenen Therapien und Selbsthilfegruppen durch Besuche nicht beeinträchtigt wird.

Beurlaubungen und Heimfahrten

Patienten kommen in die stationäre Rehabilitation, um Abstand vom häuslichen Milieu zu bekommen und um sich vorübergehend in ein therapeutisches Milieu zu begeben. Auch die therapiefreien Zeiten, die Wochenenden oder Kontakte und gemeinsame Unternehmungen mit Mitpatienten sind für den Rehaerfolg von großer Wichtigkeit. Patienten sollten daher für die Zeit ihrer Rehabilitation in der Klinik verbleiben. Nach den Vorgaben der Deutschen Rentenversicherung Bund sind Heimfahrten erst nach einer Aufenthaltsdauer von 6 Wochen möglich.

In Einzelfällen kann es sinnvoll sein, dass aus therapeutischen Gründen Kontakte nach Hause aufgenommen werden, Patienten nach Hause fahren oder über Nacht wegbleiben. Dies muss dann vorab mit dem Bezugstherapeuten besprochen werden, der darüber zu entscheiden hat, ob eine therapeutische Beurlaubung indiziert ist und der dies auch mit Begründung dokumentieren muss.

Bezugstherapeuten

Ihr Bezugstherapeut/-in ist entweder ein Arzt/Ärztin, ein Psychologischer Psychotherapeut oder eine Psychologische Psychotherapeutin und ist Ihr primärer Ansprechpartner in allen therapeutischen Belangen. Er/Sie führt die Einzeltherapie durch und koordiniert auch die Behandlungen aller anderen Therapeuten, die mit Ihnen zusammenarbeiten.

Bücherei

Sie finden eine Auswahl von Büchern in der Eingangshalle in einem Regal vor dem Seminarraum 5 und weitere Bücher im Raum A036 (Seminarraum 3)

Bügelzimmer

Der Raum C 212 steht Ihnen als Wasch- und Bügelzimmer zur Verfügung.

E

Einkaufen

Die nächste Einkaufsmöglichkeit finden Sie am Kreisverkehr Lichterfelder Allee – Schönower Straße in Richtung Teltower Innenstadt. Dort finden Sie „Penny“, „Rewe“, „Getränke-Hoffmann“ und eine Apotheke.

Ein größeres Einkaufzentrum befindet sich in der Oderstraße, ca. 2-3km entfernt.
Große Kaufhäuser und ein differenziertes Angebot an Geschäften jeder Art finden Sie z.B. in der Schlossstraße in Berlin-Steglitz oder am Potsdamer Platz in Berlin-Mitte, welcher gut mit der S-Bahn zu erreichen ist.

Weitere Informationen

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Entlassung

Am Entlassungstag bitten wir Sie Ihr Zimmer bis 7.30 Uhr zu räumen. Vom Pflegepersonal erhalten Sie Ihre Entlassungspapiere. Am Empfang geben Sie bitte Ihren Schlüssel ab. Bitte schließen Sie den Schrank nicht ab, wenn Sie Ihr Zimmer verlassen. Hinterlassen Sie bitte kein Geschirr und keine Flaschen im Zimmer.

Teilstationär aufgenommene Patienten haben noch einen vollen Therapietag!

Ernährungsberatung

Sie erhalten eine kaloriengerechte Kost, reich an Vitaminen und Ballaststoffen, die Ihren individuellen Bedürfnissen entspricht. Fragen zur Ernährung beantworten Ihnen unsere Diätassistentinnen in Theorie und Praxis. Einzelberatungen sind nach individueller Terminabsprache möglich. Auch Angehörige können nach entsprechender Absprache an einer Beratung teilnehmen.

Es gibt ein Ernährungsstudio, in dem von den Diätassistentinnen praktische Unterweisungen von Patienten im Rahmen von Therapiegruppen angeboten werden.
Leider können wir aus Haftungsgründen das Ernährungsstudio nicht für private Veranstaltungen zur Verfügung stellen.

F

Fahrgelderstattung

Fahrgeld wird Ihnen bei gegebenen Rückzahlungsvoraussetzung entsprechend der Vorgaben der Deutschen Rentenversicherung von der Verwaltung, Zimmer A 055, Dienstag bis Donnerstag von 8.00-10.00 Uhr erstattet.

Freizeit

Sie können die Freizeitmöglichkeiten in der Umgebung erkunden und genießen. Die Besonderheit unseres Hauses ist die Nähe zu Berlin und Potsdam, zwei kulturellen Zentren Deutschlands, wie auch zum Fläming, einer landschaftlich reizvollen Region.
Daneben bieten wir Ihnen zu Freizeitgestaltung hier im Hause künstlerische Veranstaltungen, eine Bücherei, Billard, Tischfußball, Boccia, Minigolf, Tischtennis, Federball, Volleyball, Schwimmen, Brett- und Kartenspiele.
Die Spielgeräte für Minigolf, Boccia, Tischtennis, Federball, Volleyball und Kartenspiele erhalten Sie am Empfang.

Weitere Spiele finden Sie frei zugänglich im Spiele-Schrank im Seminarraum 3.
Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungstafel im Eingangsbereich.

Friseur / Fußpflege

Sie finden einen Friseur fußläufig erreichbar auf dem Gelände der Diakonie oder in der Erich-Steinfurth-Str. (Nähe S-Bahnhof Teltow-Stadt.
Einen Fußpflegetermin können Sie nach telefonischer Rücksprache ausmachen.
Ein Info-Zettel mit Telefonnummer hängt in der Eingangshalle an der Infowand.

Weitere Informationen

Deutsche Rentenversicherung Reha-Zentrum Seehof

Fundsachen

Fundsachen bitten wir beim Empfang abzugeben.

G

Gartenanlagen

Die Gartenanlagen stehen zu Ihrer Erholung zur Verfügung. So finden Sie Anlagen verschiedenster Blumenrabatten, Baumgruppen und Sträucher spezieller Arten (z. B. Gingko-Biloba im Innenbereich), Liegewiesen mit Sonnenstühlen im Sommer, Parkbänke zum Ausruhen und Verweilen, sowie aber auch zur körperlichen Betätigung eine Minigolf-Anlage, Tischtennisplatten, einen speziell angelegten Laufpfad um die Klinik oder auch einen Trainingsplatz für Ball- bzw. Federballspiele

Bitte helfen Sie mit, dass alles ansehnlich und sauber bleibt.

Gärtner und behinderte Mitarbeiter

Die Gartenanlagen und Außenflächen der Klinik werden von Mitarbeitern der Behinderten-Werkstätten der benachbarten Diakonie gepflegt.

Wir sind mit deren Tätigkeit sehr zufrieden und freuen uns, dass wir diesen Menschen eine Arbeit anbieten können.

Es kann vorkommen, dass sich einer dieser Gartenmitarbeiter auch einmal an Sie wendet und Sie anspricht. Bitte seien Sie dann nicht irritiert. Diese Menschen sind äußerst freundlich und dankbar für jede nette Geste.

Gepäcktransport

Für die Abreise benutzen Sie bitte die in der Eingangshalle bereitstehenden Gepäcktransportwagen. Sollten Sie Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an das Stationszentrum.

Bitte holen Sie sich diesen erst bei Bedarf. Die Trolleys sollten nicht schon am Abend vor der Abreise auf das Zimmer genommen werden, weil sie sonst niemanden mehr zur Verfügung stehen.

Getränke

Neben der Cafeteria steht ein Getränkeautomat zur Verfügung. In der Eingangshalle,

In der Eingangshalle, im Bereich vor dem Seminarraum 3 steht ein Wasserspender zur Verfügung. Dort erhalten Sie heißes Wasser für Tee, kaltes Wasser mit und ohne Sprudel.
In der Cafeteria können Sie dazu eine Mehrwegflasche käuflich erwerben.

Einen zweiten Wasserspender für kaltes Wasser mit und ohne Sprudel finden Sie neben dem Raum D090 schräg gegenüber der Schwimmhalle.

Gottesdienst

Bezüglich der Gottesdienstzeiten beachten Sie bitte die Informationstafeln.
Die nächste evang. Kirche (Andreaskirche) finden Sie in Teltow, Breite Straße.
Die nächste kathol. Kirche (St. Eucharistia) finden Sie in Teltow, Ruhlsdorfer Str. 28.

Die nächste Synagoge finden Sie in 10625 Berlin, Pestalozzistr. 14.
Die nächste neuapostolische Kirche finden Sie in Teltow, Beethovenstr. 14a.
Die nächste Moschee (Bedir Karahan Dergäh) finden Sie in 10435 Berlin (Mitte), Rheinsberger Str. 12.

H

Handy

Das Gefühl, überall erreichbar sein zu müssen, ist einer der größten Stressfaktoren in unserer modernen Gesellschaft. Sehr zu recht kämpfen die Gewerkschaften dafür, dass der Feierabend, das Wochenende und der Urlaub frei von beruflichen E-Mails oder SMS werden. Für den Stress in unserer Freizeit sind wir aber selbst verantwortlich. In diesem Sinne möchten wir Sie ermuntern, sich in der Zeit bei uns Freiräume von der ständigen Erreichbarkeit zu schaffen. Lassen Sie ihr Handy so oft wie möglich auf dem Zimmer und probieren Sie einmal aus, ob sich mit dem guten alten Brief nicht viel mehr sagen lässt als mit zwei Dutzend SMS. Um eine Störung der Mitpatienten zu vermeiden darf das Handy nicht zu therapeutischen Anwendungen und auch nicht in den Speiseraum mitgenommen werden.

Um eine Störung der Mitpatienten zu vermeiden, ist das Handy während therapeutischer Anwendungen und auch im Speiseraum auszuschalten.

Haus Sonnenhof

Neben dem Haupthaus gibt es das Haus Sonnenhof auf dem Gelände der benachbarten Diakonie (siehe Lageplan). Dort findet die Ergotherapie statt. Dort arbeiten einige der Psychotherapeuten und die Sozialarbeiter. Sie finden das Haus Sonnenhof, wenn Sie an den Umkleideräumen des Schwimmbades vorbei durch die Tür zum Garten das Haus verlassen und dann dem Weg bis in das Nachbargelände folgen.

Hotel

Eine Liste der Hotels für Ihre Besucher finden Sie am Empfang.

Hygiene

Bitte nutzen Sie nach Betreten der Klinik den Händedesinfektionsspender neben dem Haupteingang.

Weitere Informationen

Deutsche Rentenversicherung Reha-Zentrum Seehof

I

Informationstafeln

Hinweistafeln zu therapeutischen Maßnahmen befinden sich vor dem Stationszimmer. Die Informationstafel in der Eingangshalle weist auf generelle Veranstaltungen hin.

K

Kasse

Die Kasse befindet sich im Verwaltungsbereich der Klinik (Raum A 055).
Bitte melden Sie sich dort

- zur Abrechnung der Telefon- und Fahrkosten
- zur Zuzahlung zum Klinikaufenthalt
- bei eventuellen Verpflegungskosten

Kassenzeiten: Dienstag bis Donnerstag 8.00-10.00 Uhr

KFZ / Parkmöglichkeiten

Es steht eine begrenzte Zahl von Abstellplätzen auf dem Parkplatz vor der Klinik zur Verfügung. Dieser ist von 22.00 bis 7.00 Uhr geschlossen. Sie können mit Ihrem Zimmerschlüssel die Schranke zum Parkplatz öffnen.

Sie bekommen am Empfang einen Parkausweis, den Sie gut sichtbar in Ihr Auto legen.
Bitte parken Sie nur auf den ausgewiesenen Parkflächen des Klinikgeländes. Die Nutzung der Parkplätze erfolgt auf eigene Gefahr. Ein längerfristiges Parken vor dem Haupteingang ist grundsätzlich nicht möglich.

Wenn Sie Medikamente bekommen, sollten Sie zunächst davon ausgehen, dass Ihre Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt ist.

Für weitergehende Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Kultur

Wir laden Sie regelmäßig zu Abendveranstaltungen in unserem Wintergarten ein. Informationen dazu erhalten Sie am Empfang oder auf der Veranstaltungstafel im Eingangsbereich.

Kunstausstellung

In unserem Hause finden regelmäßig Kunstausstellungen statt.
Die Ausstellungen werden im Atrium gezeigt.

Weitere Informationen

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

M

Medikamente

Die Einnahme von Medikamenten darf nur nach Rücksprache und Verordnung durch Ihren Arzt erfolgen.

Mülltrennnung

Bitte trennen Sie Ihren Abfall nach Verpackungsmüll (gelber Sack) und Papiermüll und nutzen Sie die dafür vorgesehenen Sammelcontainer. Diese befinden sich in den Nischen auf allen Stationen, in der Nähe des Schwimmbads und in der Eingangshalle unter der Wendeltreppe. Dort können Sie auch Ihren Glasmüll entsorgen. Für Ihren Restmüll nutzen Sie bitte den Abfalleimer auf Ihrem Zimmer.

N

Nachteinlass

In der Zeit von 21.00 bis 06.00 Uhr ist der Zutritt zur Klinik von außen nur noch möglich mit einem Transponder, der an Ihrem Schlüsselbund befestigt ist. Dazu müssen Sie den Transponder an das magische Auge heranführen, das am Haupteingang an der metallfarbenen Schlüssel- und Rufsäule montiert ist. Die Tür öffnet sich dann automatisch.

Wenn Sie nach 22.00 Uhr zurückkommen, bitten wir Sie dringend darum, sehr leise zu sein, um die Patienten, die ihre Zimmer zum Eingang hin haben, nicht zu stören. Bitte bedenken Sie, dass wir in der Klinik auch schwerstkranke Menschen behandeln, die ihre Ruhe brauchen.

Nachtruhe

Nachtruhe besteht von 22.00 Uhr bis 7.00 Uhr. Sie ist unbedingt einzuhalten. Bitte berücksichtigen Sie, dass viele Patienten in der Klinik dringend eine ungestörte Nachtruhe benötigen Sollten Sie erst nach 22.00 Uhr von außen in die Klinik zurückkehren, verhalten Sie sich bitte äußerst ruhig. Lassen Sie sich nicht mit einem PKW bis zum Klinikeingang bringen.

Auf den Balkonen sind ab 22.00 Uhr lautes Sprechen sowie jeglicher Lärm zu vermeiden. Wir müssen ansonsten auch mit Beschwerden der Nachbarn rechnen.

Weitere Informationen

Deutsche Rentenversicherung Reha-Zentrum Seehof

Notfall / Notruf

Ihr Zimmer ist mit einem Notruf ausgestattet, den Sie im Notfall benutzen können. Es befindet sich je ein roter Klingelknopf am Bett und am Waschbecken und ein roter Klingelzug in der Dusche.

Sollten Sie die Klingel in Ihrem Zimmer einmal aus Versehen ausgelöst haben, so können Sie diese wieder löschen, indem Sie den grünen Knopf an der Tür 2x drücken.

Des Weiteren finden Sie einen Notrufknopf in der Eingangshalle direkt neben dem Empfang. Dieser ist gekennzeichnet mit einem dicken roten Pfeil. In unserem Garten befindet sich ebenfalls eine Notfallsäule. Sie befindet sich im hinteren Teil des Gartens.

P

Post

Ihre tägliche Post finden Sie im Briefkasten vor den Seminarräumen 1 und 2.

Ihr Fach trägt die Nummer Ihres Zimmers. Am Empfang können Sie außerdem Ihre Post aufgeben. Die Abholung erfolgt täglich außer am Wochenende.

S

Safe

Ein abschließbares Wertsachenfach finden Sie in Ihrem Kleiderschrank. Der Schlüssel dazu befindet sich an Ihrem Schlüsselbund.

Schuhe putzen

Bedienen Sie sich bitte der Schuhputzautomaten in der Eingangshalle, am Eingang zum Garten und vor der Turnhalle.

Selbsthilfegruppen

Zum Therapieprogramm gehören je nach Krankheitssituation auch Selbsthilfegruppen. Dies sind z.T. klinikinterne Gruppen, z.T. aber auch externe wie z.B. „Anonyme Alkoholiker“. Der Sinn von Selbsthilfegruppen ist, wie der Name schon sagt, dass Patienten mit ähnlich gelagerten Problemen zusammenkommen, um sich gegenseitig zu unterstützen.

Weitere Informationen

Deutsche Rentenversicherung Reha-Zentrum Seehof

T

Taxi

Die Vermittlung wird durch unsere Empfangsassistenten vorgenommen.

Oder – Ihr nächster Taxi-Ruf: 0331 29 29 29

Therapieplan

Bei Therapieplanänderungen werden nach 17.00 Uhr die neuen Pläne ausgedruckt und in den Patientenfächern verteilt. Bitte schauen Sie deshalb regelmäßig in Ihr Postfach (gegenüber den Seminarräumen 1 und 2).

V

Vasen

Vasen finden Sie in der Patiententeeküche auf der Galerie in der 2. Etage im Raum C 217.

Verkehrsverbindungen

Aktuelle Fahrpläne der öffentlichen Verkehrsmittel sind an der Rezeption einsehbar.

W

Waschmaschinen/ Wäschetrockner

Waschmaschinen und Wäschetrockner befinden sich im Bauteil C, Raum C 212 im Verbindungsgang über der Eingangshalle.
Die Benutzungsgebühr der Geräte beträgt jeweils 2 x 0,50 Euro.
Bei Nichtbenutzung der Wäschetrockner stellen Sie bitte diese wieder in den Raum C 212 zurück.

Wasserspender

In der Eingangshalle, im Bereich vor dem Seminarraum 3 steht ein Wasserspender zur Verfügung. Dort erhalten Sie heißes Wasser für Tee, kaltes Wasser mit und ohne Sprudel. In der Cafeteria können Sie dazu eine Mehrwegflasche käuflich erwerben.

Einen zweiten Wasserspender für kaltes Wasser mit und ohne Sprudel finden Sie neben dem Raum D090 schräg gegenüber der Schwimmhalle.

Weitere Informationen

Deutsche Rentenversicherung Reha-Zentrum Seehof

Wertsachen

Die Deutsche Rentenversicherung Bund kann für Schäden an Ihren mitgebrachten Sachen nicht haftbar gemacht werden.
Wertgegenstände und Geldbeträge sollten in Ihrem Interesse bei der Bank oder Sparkasse hinterlegt werden.
Wir können auch nicht für mitgebrachte Autos oder Fahrräder haften.

Z

Zimmer

Schließen Sie bitte Ihr Zimmer beim Verlassen ab.
Den Verlust des Zimmerschlüssels müssen wir Ihnen in Rechnung stellen.
Beachten Sie bitte, dass von uns befugte Personen auch in Ihrer Abwesenheit Ihr Zimmer betreten dürfen. Wir möchten Sie bitten, wenn möglich, Ihr Bett selbst in Ordnung zu halten. Alle Schäden in Ihrem Zimmer bitten wir umgehend zu melden, damit rasch die Reparatur erfolgen kann.