

# „REHA-PATIENTEN MÜSSEN AUCH SEELISCH STABILISIERT WERDEN“

Eva Heinecker verstärkt seit Januar das Psychologen-Team in der Hirschpark Klinik

Die Asklepios Hirschpark Klinik in Alsbach-Hähnlein bietet den perfekten Rahmen, damit Patienten nach einer Operation oder im Rahmen einer konservativen Behandlung wieder auf die Beine kommen können. Denn die Kombination aus einer modernen, fast hotelartigen 157-Betten-Klinik inmitten idyllischen Bergstraßen-Ambientes und dem medizinischen Knowhow eines hochqualifizierten Kollegiums aus Orthopäden, Internisten, Psychologen und Physiotherapeuten sind ideale Voraussetzungen für eine gute Genesung. Dabei wird der Reha-Auftrag in der Hirschpark Klinik ganzheitlich verstanden: Die Heilung und Erholung soll nicht nur physisch erfolgreich sein, auch die Psyche soll gestärkt werden. Die junge Psychologin, die seit Januar Teil des Klinik-Teams ist, erklärt, warum die mentale Unterstützung während eines Reha-Aufenthaltes für Patienten wichtig ist.

Meine zentrale Aufgabe ist die psychologische Begleitung der Patienten. Sie sind nämlich – etwa nach einer Hüft- OP oder einem Eingriff am Herzen – häufig in einem Zustand großer Hilflosigkeit, haben Angst vor Kontrollverlust. Dann stehen neben der Krankheitsverarbeitung existenzielle Fragen im Vordergrund wie: Was kommt nach Krankenhaus und Reha, wie kann ich den Alltag zuhause oder im Job

*„...Sich Schwäche einzugestehen und offensiv damit umzugehen, stärkt letztendlich die Persönlichkeit.“*

wieder meistern? Für viele Menschen ist es in so einer Situation sehr entlastend, wenn sie die Möglichkeit haben, mit uns in regelmäßigen Einzel- oder Gruppentreffen über ihre Sorgen zu sprechen. Dabei versuche ich außerdem zu vermitteln, dass es ganz normal ist, sich auch mal schlecht zu fühlen und erschöpft zu sein. Man sollte es also zulassen und nicht versuchen, alles wegzustecken und immer stark zu sein. Es ist keine Schwäche, wenn die Psyche – vor allem in einer schwierigen Lebensphase – in Schieflage gerät. Das Gegenteil ist der Fall: Sich Schwäche einzugestehen und offensiv damit umzugehen, stärkt letztendlich die Persönlichkeit.

**Welche Aspekte greifen Sie konkret bei Ihrer Arbeit auf?**

Stressbewältigung ist ein zentrales Thema. Dabei versuchen wir mit den Patienten im Gespräch Strategien zu entwickeln, wie sie mit Druck und Ängsten besser umgehen können, um so den Alltag nach der OP beziehungsweise der Therapie wieder besser zu meistern. Das spielt vor allem für all jene eine Rolle, die nach der Reha wieder in den Job zurück müssen (und häufig noch sehr unsicher sind). Viele Menschen sind heutzutage einer großen beruflichen Belastung ausgesetzt. Meine Unterstützung besteht dann zum Beispiel darin, herauszufinden, wie der Patient berufliche Anforderungen wieder gut bewältigen kann, ohne sein eigenes Wohlbefinden zu vernachlässigen. Dabei ist es hilfreich auch



Psychologin Eva Heinecker

darauf zu schauen, inwieweit die eigene Persönlichkeitsstruktur oder die äußeren Umstände die Stressanfälligkeit verstärken. Eine solche individuelle Analyse macht es oft leichter, mit Stresssituationen umzugehen.

**Welche Rolle spielt der Umgang mit Schmerzen bei der psychologischen Begleitung?**

Eine sehr große. Atemübungen oder Übungen zur Körperwahrnehmung sind da bewährte Methoden bei der Schmerzbewältigung. Auch autogenes Training oder progressive Muskelentspannung sind wichtige Hilfsmittel im Umgang mit Schmerzen. Außerdem möchten wir, dass Patienten Schmerz ‚verstehen‘ lernen und erkennen, dass Psyche und Schmerzempfinden eng miteinander verknüpft sind. So ist beispielsweise Ablenkung ein besonders effektives Schmerzmittel. Denn verschiebt sich die Aufmerksamkeit etwa durch eine interessante Beschäftigung, wird Schmerz weniger intensiv wahrgenommen. Gleichzeitig machen wir darauf aufmerk-

sam, dass Schmerz – vor allem chronischer wie etwa im Rücken – häufig eng mit Stressbelastung zusammenhängt.

**Inwieweit geht die psychologische Begleitung der Patienten nach der Reha weiter?**

Um hier keine neuen Ängste zu schüren, besprechen wir vor Ende des Reha-Aufenthaltes, ob weitere ambulante Unterstützung außerhalb der Klinik benötigt wird. Wir können dann entsprechende Kontakte knüpfen und ambulante Anlaufstellen empfehlen, sei es ein Therapeut oder eine Lebensberatung. Es ist uns wichtig, dass jeder dann etwas Konkretes in der Hand hat, sich weiterhin gut betreut fühlt und nicht in ein Loch fällt.

**Sie sind jetzt bald ein Jahr in der Hirschpark Klinik. Was schätzen Sie besonders an Ihrem Arbeitsplatz?**

Zunächst sind wir ein tolles Team, in dem die Zusammenarbeit optimal klappt – mit kurzen, kompakten Wege und einem herzlichen, fast familiären Miteinander. Das macht die Atmosphäre sehr angenehm, was sich auch positiv auf alle auswirkt, die hier in Therapie sind.

**...und was gefällt Ihnen bezüglich der Arbeit mit den Patienten?**

Bei meinem täglichen Kontakt zu den Patienten fasziniert mich immer wieder die Unterschiedlichkeit der Charaktere und wie jeder auf andere Weise mit schwierigen Situationen klar kommt. Und es macht großen Spaß Menschen, die gesundheitlich gerade eine problematische Zeit durchlaufen, Mut zu machen und herauszufinden, welche mentalen Ressourcen sie haben, die zu ihrer Heilung beitragen können. Wichtig ist uns dabei immer, keinen auf sein Leiden und seine Schmerzen zu reduzieren. Vielmehr wollen wir den Kern jeder Persönlichkeit fokussieren und damit den Patienten in seinem Ich stärken.



ASKLEPIOS  
Hirschpark Klinik