

„ Durch eine bewusste Auseinandersetzung mit Ihrer Erkrankung und durch gezieltes Einüben neuer Verhaltensweisen zu mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit gelangen – das sind die Ziele, die wir gemeinsam in der psychotherapeutischen Behandlung verfolgen. Ein neuer Weg in ein psychisch gesundes Leben. „



**Jasmin Roger**  
Psychologische Psychotherapeutin

„ Ergotherapie heißt, kreativ werden, gestalten und im schöpferischen Umgang mit verschiedenen Materialien verborgene Gefühle wahrnehmen. Wir leiten Sie an, diese zu entdecken und damit umzugehen. Manch einer gewinnt zudem in diesem Bereich ein kreatives Hobby. „



**Sandra Mesmer** | Ergotherapeutin

„ Wir bieten ein vielseitiges Sport- und Bewegungsprogramm um Ihr Wohlbefinden zu fördern, Spannungen zu lösen und Ausdauer, Kraft und Durchhaltevermögen zu trainieren. Wir möchten, dass Sie Bewegung neu entdecken. „



**Irek Kantor** | Sporttherapeut

## Theaterpassage

Rathenastr. 2  
(Eingang Kapuzinergasse 8)  
45127 Essen  
therapieundreha@contilia.de

Fon 0201 946713-0  
Fax 0201 946713-209  
www.contilia.de

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. | 8.00 – 18.00 Uhr



10.2019

## Ansprechpartner

Für Fragen rund um Ihre Ambulante Psychosomatische Rehabilitation stehen wir Ihnen von Montag bis Freitag in der Zeit von 8.00 Uhr bis 16.30 Uhr gerne persönlich oder telefonisch unter 0201 946713-0 zur Verfügung.

[www.contilia.de](http://www.contilia.de)

Für das Wichtige. Im Leben.

Theaterpassage



**Dr. Dorothee Deuker**  
Leitende Ärztin  
Psychosomatik

„ Psychosomatische Reha ist ein Schritt auf dem Weg zu psychischer und körperlicher Gesundheit. Wir nutzen unsere ganze Energie, um Ihnen auf diesem Weg zu helfen und Sie zu begleiten.

Unsere psychosomatische Reha-Klinik bietet eine umfassende und ganzheitliche Behandlung bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen. Diese Erkrankungen entstehen oft infolge schwerer oder langandauernder Belastungen. Dies können z. B. körperliche Erkrankungen, berufliche oder private Spannungen oder Lebenskrisen sein. Gelingt es dem Menschen nicht, aus eigener Kraft die Situation zu verändern, dann kann er seine seelische Balance verlieren. Daraus kann sich eine behandlungsbedürftige Erkrankung entwickeln. Hier helfen wir Ihnen weiter.

Im therapeutischen Prozess schauen wir uns zusammen mit Ihnen an, auf welchem Boden Ihre Erkrankung wachsen konnte. Darauf aufbauend stimmen wir mit Ihnen ein individuelles Behandlungskonzept ab und helfen Ihnen, neue Sicht-, Denk- und Verhaltensweisen zu entwickeln. Verschiedene therapeutische Elemente haben hierbei Bedeutung. „

Wir führen Sie auf neue Wege

## Ambulante Psychosomatische Rehabilitation

Für das Wichtige. Im Leben.

## Ambulant heißt im vertrauten Umfeld

Das bedeutet, dass Sie tagsüber bei uns in der Klinik sind und die gleichen Therapieinhalte wie während eines stationären Aufenthaltes angeboten bekommen. Dabei können Sie aber täglich in Ihr gewohntes Umfeld zurückkehren. Therapieerfahrungen, alternative Verhaltens- und Denkmuster und in der Therapie erworbene Fähigkeiten können unmittelbar im Lebensalltag und im vertrauten Umfeld erprobt werden. Probleme werden rasch identifiziert und gemeinsam können Lösungsstrategien erarbeitet werden. Durch die Wohnortnähe ist die mögliche Einbindung Ihrer Angehörigen in bestimmte Therapieeinheiten leicht umsetzbar.

## Wenn Sie zu uns kommen möchten

Eine Rehabilitationsbehandlung muss vor Antritt beantragt werden. Die notwendigen Informationen und Antragsformulare erhalten Sie u. a. bei der Rentenversicherung und den gesetzlichen Krankenkassen.

Unterstützung bei der Antragstellung erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt, dem Krankenhaussozialdienst und dem Betriebsarzt.

Selbstverständlich unterstützen wir Sie ebenfalls gerne bei der Antragstellung. Machen Sie einfach einen Termin mit uns aus.

## Nach der Rehabilitation

Sofern Ihre Reha-Maßnahme durch Ihren Rentenversicherungsträger genehmigt wurde, besteht im Anschluss die Möglichkeit zur Weiterbehandlung.

Ziel dabei ist es, das während der Rehabilitation erlernte und erprobte Verhalten und Denken zu vertiefen und weiter in den Alltag zu integrieren. Hierfür bieten wir Ihnen nach Beantragung bei dem entsprechenden Kostenträger die intensivierete Rehabilitationsnachsorge (IRENA und PSY-RENA) an. Diese Programme ermöglichen es, zeitnah im Anschluss an Ihre Reha-Maßnahme, berufsbegleitend insgesamt bis zu 24 Mal an individuellen Gruppenprogrammen (z.B. 90 min. Psychotherapie, Physiotherapie, Entspannung etc.) teilzunehmen.

## Bei folgenden Erkrankungen helfen wir Ihnen

- Ängste, Angstzustände und Phobien
- Depressionen, Burn-out Syndrom
- Anpassungsstörungen (z.B. im Zusammenhang mit Konflikten, Lebens- u. Sinnkrisen, Verlusten, Unfällen oder Krankheiten)
- Belastungs- oder Erschöpfungszustände
- Psychosomatische Störungen, z.B. als Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-, Magen-Darm- oder Wirbelsäulenbeschwerden
- Chronische Schmerzstörungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Adipositas, Essstörungen

### ■ Menschen mit folgenden Erkrankungen können wir nicht behandeln:

Suchterkrankungen, psychotische Erkrankungen, hirnorganische Erkrankungen

## Therapieangebote

Unser nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen aufgebautes psychosomatisches Behandlungsprogramm umfasst die folgenden therapeutischen Angebote:

- Psychotherapeutische Einzeltherapie und Gruppentherapien
- Bei Bedarf Angehörigengespräche
- Indikativ-Gruppen (zur Bewältigung von Depressionen, Ängsten, chronischen Schmerzsyndromen, Essstörungen, Adipositas etc.)
- Ernährungstherapie
- Körpertherapie mit bewegungs- und kreativtherapeutischen Elementen | Entspannungsverfahren
- Ergotherapie | Kunsttherapie
- Angebote zur Alltagsstrukturierung und Freizeitgestaltung
- Beratung durch unseren Sozialdienst
- Beratung zur beruflichen Entwicklung
- Beratung bei beruflichen Problemlagen
- Beratung zur Möglichkeit ergänzender medikamentöser Behandlung

## Therapiedauer

Die Rehabilitation dauert von vier bis sechs Wochen. Von Montag bis Freitag finden im Zeitraum von 8.15 – 15.30 Uhr Ihre individuellen Therapien statt.

