



**DR. BARNER**  
BRAUNLAGE/HARZ

Psychosomatische Fachklinik

Behandlungskonzept



# DR. BARNER BRAUNLAGE/HARZ

Psychosomatische Fachklinik

## Inhalt

- 4 Einleitung
- 5 Wir behandeln folgende Krankheitsbilder
- 6 Die ärztliche Behandlung
- 7 Die psychotherapeutischen Methoden
- 8 Pflegerische Betreuung und Milieuthherapie
- 9 Physiotherapie, Körper- und Bewegungstherapie, Entspannungsverfahren
- 10 Kreativ- und Bewegungsangebote
- 10 Freizeitangebote und Förderung der Sozialkompetenz
- 10 Qualitätssicherung
- 11 Kontraindikationen
- 11 Die Klinik im Jugendstil-Baudenkmal
- 12 Der heilklimatische Kurort Braunlage
- 12 Zusammenfassung
- 14 Exemplarischer Wochenplan
- 14 Wöchentliches Rahmenprogramm



## Einleitung

Die **Psychosomatische Fachklinik Dr. Barner** wurde vor über 100 Jahren gegründet und hat in dieser Zeit eine bewährte Tradition in der ganzheitlichen Behandlung von allgemeinmedizinischen und psychosomatischen Erkrankungen aufgebaut. Durch Einbeziehung moderner Therapieverfahren und aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse ist daraus eine moderne Fachklinik für Psychosomatik, Psychotherapie und Allgemeinmedizin entstanden. Zusätzlich besteht ein Schwerpunkt in der Behandlung von Traumafolgestörungen. Gleichzeitig wurde das Jugendstil-Ambiente sorgsam erhalten und liebevoll restauriert. Es steht auch heute noch allen Patienten zur Verfügung.

Unser ganzheitliches Behandlungskonzept begreift den Menschen als Individuum mit Geist, Seele (Psyche) und Körper (Soma) in einem lebenslangen Entwicklungsprozess. Psychosomatische Symptome verstehen wir als Alarmzeichen des Körpers auf übermäßige Belastungen oder ungelöste Konflikte. Wichtiger Bestandteil unseres integrativen Therapiekonzeptes ist die intensive Betreuung und Begleitung der Patienten in geborgener und persönlicher Atmosphäre. Dies wird durch die überschaubare Patientenzahl von 60 Patienten bei gleichzeitig hoher therapeutischer Kompetenz gewährleistet. Darüber hinaus entfaltet das persönlich und kunstvoll gestaltete Haus eine besondere therapeutische Wirkung.

Die Grundlage jeder Therapie bildet eine umfassende ärztliche und psychotherapeutische Anamnese-Erhebung, Untersuchung und Beratung. Darüber hinaus ist der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Patienten und dem therapeutischen Team für uns von besonderer Bedeutung. Die Therapiepläne werden jeweils individuell mit jedem Patienten abgestimmt, die Anwendungen vom zuständigen Arzt verordnet. Die psychotherapeutische Behandlung findet – im Unterschied zu anderen Häusern – bei uns ausschließlich in Einzelsitzungen statt, wodurch nach unserer Erfahrung eine besondere therapeutische Dichte entsteht. Unser Konzept sieht außerdem eine Einbeziehung der Patien-

ten in die Behandlungsplanung und -durchführung vor. Die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit der Patienten ist uns wichtig.

Vorrangige Behandlungsziele sind die Stärkung von Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl. Die persönlichen Ressourcen und Konfliktlösefähigkeiten werden gefördert und erweitert. Krankmachendes Denken, Fühlen und Verhalten kann vor diesem Hintergrund aufgedeckt und eine Neuorientierung entwickelt werden. Mit Hilfe unterschiedlicher therapeutischer Verfahren sollen die Patienten in die Lage versetzt werden, neue Verhaltensweisen auszuprobieren und zu verankern, sowie die Verantwortung für die eigene Gesundheit ganz bewusst zu übernehmen. Über die Psychotherapie hinaus werden ressourcenorientierte und aktivierende Therapien angeboten, um Kreativität, Beweglichkeit, Kondition und Entspannungsfähigkeit zu fördern.

Das psychotherapeutische Team hat vielseitige Zusatzqualifikationen und arbeitet mit unterschiedlichen fachlichen Schwerpunkten. Darüber hinaus verfügt die **Psychosomatische Fachklinik Dr. Barner** über eine große physikalisch-medizinische Abteilung, die mit erfahrenen PhysiotherapeutInnen besetzt ist. Das Pflegepersonal ist co-therapeutisch ausgerichtet und entsprechend ausgebildet. Die MitarbeiterInnen des Hauses verstehen sich vor allem als Team. Die Fachärzte, die KollegInnen in der Psychotherapie, PhysiotherapeutInnen und examiniertes Pflegepersonal arbeiten eng und vertrauensvoll in einem Kollegialsystem zusammen.

### Behandlungsmethoden:

Die psychotherapeutische Behandlung ist überwiegend tiefenpsychologisch fundiert, die Traumatherapie psychodynamisch-imaginativ, angelehnt an die Konzepte von Reddemann/Sachsse. Bewährte Ansätze anderer Therapierichtungen, vor allem der Verhaltenstherapie, der Gestalt- und Körpertherapie, der Gesprächstherapie, Psychoanalyse sowie der systemischen Familientherapie fließen ergänzend mit ein. Die Psychotherapie erfolgt überwiegend in Einzelsitzungen, darüber hinaus gibt es verschiedene Gruppenangebote (Stabilisierungsgruppe, Schreib- oder Kunstwerkstatt). Körperorientierte



Verfahren (Tanztherapie, Taiji / Qi Gong, Yoga, Progressive Muskelentspannung – PMR, Isometrie) bilden einen weiteren Schwerpunkt der Behandlung.

#### **Behandlungsdauer / Unterbringung**

Der übliche Bewilligungszeitraum beträgt zunächst drei Wochen. Eine Verlängerung kann bei Bedarf beantragt werden. Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern mit eigenem Telefon und eigenem Bad. In Absprache mit dem jeweiligen Arzt und Therapeuten können Angehörige für einen Wochenendbesuch in unserer Klinik mit untergebracht werden. Es besteht auch die Möglichkeit zur Aufnahme eines Ehepaares – dies bedarf vorab der Klärung durch ein ambulantes Vorgespräch. Je nach Art und Schwere der Erkrankung entspricht der Aufenthalt einer Krankenhausbehandlung, einer stationären Rehabilitation oder einer Vorsorgebehandlung.

#### **Arbeitsfähigkeit / Berufliche Wiedereingliederung**

Fragen bezüglich der Arbeitsfähigkeit und der beruflichen Wiedereingliederung, Sozial- und Berufsberatung sind integraler Bestandteil unseres Behandlungskonzeptes. Mögliche Modifikationen der Arbeitssituation werden in die Wege geleitet. Gegebenenfalls empfehlen wir eine Umschulungsmaßnahme oder eine Arbeitsbelastungserprobung im Rahmen eines Praktikums. Über die direkte Patienteninformation und -beratung hinaus finden Gespräche mit Angehörigen statt. Des Weiteren erfolgt bei Bedarf Kontaktaufnahme und Vermittlung an berufsbegleitende Dienste, Reha-Berater, medizinische Dienste, Arbeitgeber, Versorgungsämter oder andere Einrichtungen. Dazu gehören selbstverständlich auch die schriftlichen Informationen an die weiterbehandelnden Ärzte und Therapeuten oder bei Bedarf eine zusätzliche telefonische Kontaktaufnahme. Wir geben Empfehlungen zur ambulanten Psychotherapie und vermitteln den Kontakt zu Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und sozial-psychiatrischen Diensten.

#### **Ambulante Vorgespräche**

Für einige Patienten ist es besonders hilfreich, sich im Rahmen eines ambulanten Vorgesprächs über die Behandlungsangebote zu informieren. Dies gilt besonders für Posttraumatische Belastungsstörungen und

Menschen in schweren Lebenskrisen sowie bei möglichen vorbekannten Psychosen. Weiterhin sollte bei Patienten unter 25 Jahren durch das Vorgespräch sichergestellt werden, dass sie von dem Behandlungskonzept ausreichend profitieren. Im Rahmen der Vorgespräche werden unter Umständen individuelle Behandlungsverträge abgesprochen – sie stellen eine Art Sicherheitsnetz für das rechtzeitige Erkennen von Krisen oder Symptomverschiebungen dar.

*Ausführlichere Informationen finden Sie im Internet unter [www.sanatorium-barner.de](http://www.sanatorium-barner.de)*

### **Wir behandeln folgende Krankheitsbilder:**

#### **• Alle Formen von Belastungsstörungen:**

- Anpassungsreaktionen auf belastende Lebensereignisse und einschneidende Lebensveränderungen
- Stresserkrankungen und Burn-Out-Syndrome
- Konflikte in Partnerschaft und Familie
- Konflikte am Arbeitsplatz
- Schwere Trauerreaktionen
- Posttraumatische Belastungsstörungen

#### **• Depressionen:**

- Depressive Erschöpfungszustände
- Depressive Reaktionen auf belastende Lebensereignisse
- Rezidivierende depressive Störungen
- Depressionen im Alter

#### **• Ängste, Panikattacken und Phobien:**

- Generalisierte Angststörung
- Panikattacken
- Agoraphobie und Klaustrophobie
- Soziale Phobien
- Krankheitsängste (Hypochondrische Störungen)

#### **• Psychosomatische Störungen und chronische Schmerzsyndrome:**

- Somatoforme Störungen im Herz-Kreislaufsystem (u.a. Herzphobie)



- Somatoforme Störungen im Magen-Darmbereich (Reizdarmsyndrom)
- Somatisierungsstörungen des Nervensystems, z.B. Schwindelattacken, Tinnitus
- Somatoforme Schmerzstörungen, z.B. chronischer Wirbelsäulenschmerz, Migräne
- Nichtorganische Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- **Persönlichkeitsstörungen und Selbstwertproblematiken**
- **Kardiovaskuläre Erkrankungen wie z.B.:**
  - Hypertonus
  - koronare Herzkrankheiten
  - Zustand nach Herzinfarkt oder Stent-Implantation
- **Stoffwechselstörungen wie z.B.:**
  - Diabetes
  - Adipositas
  - Fettstoffwechselstörungen
  - Schilddrüsenfunktionsstörungen
- **Degenerative Wirbelsäulen- und Gelenkleiden wie z.B.:**
  - Osteoporose
  - Rheumatische Erkrankungen
- **Erkrankungen der Atmungsorgane wie z.B.:**
  - Asthma bronchiale
  - COPD
- **Tumorleiden**
  - nach Operation und Chemotherapie
- **Neurologische Erkrankungen wie z.B.:**
  - Parkinson-Syndrome
  - Multiple Sklerose
  - Epilepsie
- **Depressionen und Angst bei schweren körperlichen Erkrankungen**
- **Altersbedingte Krankheiten und Prozesse**

## Die ärztliche Behandlung

Die medizinische Betreuung erfolgt durch qualifizierte Ärzte aus den Fachbereichen Allgemeinmedizin, Psychotherapie, Psychiatrie und Neurologie. Grundsätzlich wird mit jedem Patienten ein eigenes medizinisch-therapeutisches Behandlungskonzept abgestimmt. Nach einer eingehenden körperlichen Untersuchung und Anamneseerhebung findet zu Beginn der stationären Behandlung eine Routine-Laboruntersuchung, ein Routine-EKG sowie Messungen von Größe, Gewicht, Puls und Blutdruck statt.

Alle weiterführenden diagnostischen Maßnahmen orientieren sich an dem akuten Krankheitsbild und umfassen z.B. die Durchführung eines Belastungs-EKGs, 24-Stunden-Blutdruckmessungen, Lungenfunktionsprüfungen oder Ultraschalluntersuchungen. Damit sich die Ärzte ein möglichst genaues Bild machen können, sind die mitgebrachten Vorbefunde bei der diagnostischen Einschätzung eine wichtige Hilfe.

Nach den Richtlinien moderner Pharmakotherapie werden bei Bedarf Medikamentenspiegel bestimmt, um eine optimale medikamentöse Behandlung zu gewährleisten und das Risiko von Nebenwirkungen so gut wie möglich zu senken. Die aktive Einbeziehung der Patienten und der Aufbau einer guten Compliance, d.h. einer tragfähigen Vertrauensbasis zwischen Arzt und Patient, ist uns ein großes Anliegen – ebenso wie die Zusammenarbeit mit den einweisenden Ärzten und Kliniken. Bei eventuell notwendigen Medikamentenänderungen bemühen wir uns, die weiterbehandelnden Ärzte über Gründe und Ziele der neuen Medikation zu informieren sowie weiterführende Empfehlungen zu geben, z.B. im Hinblick auf die Einleitung einer ambulanten Psychotherapie, die Teilnahme an Selbsthilfegruppen oder an speziellen Nachsorgeprogrammen bei körperlichen Erkrankungen.



## Hilfe zur Krankheitsbewältigung (Coping-Therapie)

Die ärztlich geleitete Coping-Therapie hilft bei der Krankheitsbewältigung von chronischen oder schubförmigen Erkrankungen, Behinderungen oder bei Krankheiten mit unsicherer, schwer einschätzbarer Prognose. Menschen entwickeln trotz gleicher Krankheit und vielleicht ähnlicher Symptome oft sehr unterschiedliche Umgangsweisen mit ihrer Krankheit. Unser Anliegen ist es, die ungenutzten Potenziale zu erkennen und die Belastungsgrenzen durch sorgsames und aktives Auskosten erfahrbar zu machen. Dadurch können individuelle Ressourcen erweitert und verbleibende Freiräume wieder besser genutzt werden.

Viele körperliche Erkrankungen gehen mit Depressionen und Angststörungen einher. Dies gilt besonders für Krankheiten wie Diabetes mellitus, kardiovaskuläre Erkrankungen, Zustand nach Herzinfarkt oder Schlaganfall, Parkinson-Syndrome, Multiple Sklerose, Epilepsie oder Hormonstörungen. Zum Einen können die körperlichen Erkrankungen depressive Reaktionen hervorrufen, zum Anderen können Depressionen den Verlauf einer körperlichen Krankheit komplizieren und ungünstig beeinflussen.

Unsere Behandlung setzt sich deshalb aus Modulen zusammen:

- Ärztliche Informationen und Aufklärung
- Psychotherapie
- Pharmakotherapie
- Körperbezogene Therapien
- Kreativitätsförderung
- Förderung von sozialen Kompetenzen

## Die psychotherapeutischen Methoden

### Tiefenpsychologisch (psychodynamisch) fundierte Therapie

Im Zentrum der auf Freud und Jung zurückgehenden psychodynamischen Behandlungsweisen steht das „dynamische Unbewusste“, welches Geist, Seele und Körper gestaltet. Es zeigt sich in Krankheitssymptomen, Körperempfindungen, Träumen, im schriftlichen, sprachlichen, künstlerischen Ausdruck oder auch in Imaginationsübungen.

Es geht darum, zu erspüren, was unter der Oberfläche liegt, sich dem bewussten Zugriff zunächst verweigert, den Lebenslauf und die Gesundheitsentwicklung eines Menschen jedoch entscheidend prägt. Die therapeutische Arbeit besteht dann darin, das zuvor Verborgene in das bewusste Erleben zu integrieren und neue Lebensweisen einzuüben. Hierbei helfen vielfältige psycho- und körpertherapeutische Verfahren.

### Traumazentrierte Psychotherapie

In der therapeutischen Arbeit mit Patienten, die unter Traumafolgestörungen leiden, arbeiten wir je nach Schwere der Traumatisierung mit unterschiedlichen Ansätzen. Dabei lehnen wir uns eng an die *Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie* nach Reddemann/Sachsse an und arbeiten nach Ansätzen von Huber oder Shapiro (*EMDR – Eye Movement Desensitization Reprocessing*), sowie körperbezogenen Ansätzen nach Levine.

Therapieziel ist, das damals überwältigende Traumaereignis zum integrierten Teil der persönlichen Geschichte zu machen und das Selbsterleben des traumatisierten Menschen von dem eines hilflosen Opfers hin zu einem handlungsfähigen Menschen zu wandeln. Weitere Ziele bestehen in der Stabilisierung der geschädigten Ich-Funktionen und der allgemeinen Linderung und Besserung der körperlichen Symptomatik.

Bei komplexen Kindheitstraumatisierungen werden in der Regel mehrmalige Klinikaufenthalte notwendig (Intervalltherapie), um nach einer wichtigen Stabilisierungsphase als nächstem Schritt mit der Traumaexposition beginnen zu können. In der dritten Phase geht es um die weitere Verarbeitung, Trauer um die „verlorene Kindheit“ und Neuorientierung.



### **Kognitive Verhaltenstherapie**

Die kognitive Verhaltenstherapie hilft, ungünstige oder krank machende Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern. Dabei geht es nicht nur um äußerlich sichtbares Verhalten eines Menschen, sondern auch um innere Vorgänge wie Gefühle, Gedanken und körperliche Prozesse. Am Anfang steht die Erfassung der Alltagsbelastungen und der auslösenden Faktoren sowie die Analyse des Umgangs mit Stress und Ängsten. Der „Teufelskreis der Angst“, ein Wechselspiel aus negativen Gedanken und Alarmsignalen des Körpers, wird durch gezielte Therapietechniken durchbrochen. Durch so genannte Expositionen kann der Patient lernen, sich angstbesetzten Situationen zu stellen und dadurch sein Vermeidungsverhalten abzubauen. Ein weiteres Ziel ist die Reduktion von körperlichen Begleitsymptomen wie z.B. Herzklopfen, Luftnot, Zittern, Schwindel oder Tinnitus.

### **Integrative Gestalt- und Körpertherapie**

Im Mittelpunkt der Gestalt-Körperarbeit steht nicht das Krankheitssymptom, sondern das Individuum mit seinen Möglichkeiten. Ausgangspunkt für die gestalttherapeutische Arbeit ist das gegenwärtige Erleben des Menschen, die Art und Weise, wie er seine Fähigkeiten entfaltet oder unterdrückt. Über den aktuellen Konflikt kommt der Patient mit seiner ursprünglichen Problematik in Berührung, die es zu bearbeiten gilt.

Auf der körperlichen Ebene geht diese Therapieform davon aus, dass jede Erfahrung unseres Lebens im Körper gespeichert ist und ihren Ausdruck in der Struktur und Körperhaltung findet. Sie arbeitet deshalb mit Spiegelung des Körperausdrucks, Übungen zur Verbesserung des Körpergefühls und der Körperwahrnehmung, Atemtechniken und Arbeit am „Muskelpanzer“. Dies geht von heilenden Berührungen bis hin zu „nährendem“ Körperkontakt. Der Patient wird dabei unterstützt, die Blockaden zu lösen, die er infolge von emotionalem Schmerz oder fehlender Geborgenheit aufgebaut hat.

### **Systemische Einzeltherapie**

Die Systemische Therapie, auch als Familientherapie bekannt, betrachtet auffälliges Verhalten, Probleme und Symptome nicht allein als Ausdruck innerseelischer Konflikte des Einzelnen. Sie sieht das Verhalten des Patienten

im Zusammenhang all seiner Beziehungen und seiner Umgebung. Symptome werden als Ausdruck von Störungen mit dem Lebensumfeld gesehen. Aufgabe des Therapeuten ist es dann, diese familiären, partnerschaftlichen oder beruflichen Strukturen sichtbar zu machen. Unter anderem können dann mit Hilfe der Aufstellungsmethode Konflikte in der Familie oder am Arbeitsplatz erkannt und bearbeitet werden. Hierbei werden Beziehungsmuster herausgearbeitet, die es in der aktuellen Lebenssituation gibt und die es in der Ursprungsfamilie mit den Eltern gab. In diese Betrachtung werden auch Dynamiken einbezogen, die mehrere Generationen umfassen. Es kommen damit die Großeltern und markante Ereignisse der Familiengeschichte mit in den Blick. Teil dieser Therapie ist es, sogenannte Aufträge aufzudecken, die einzelne innerhalb des Familiensystems übernommen haben und die meist unbewusst sind. Der Patient wird dabei unterstützt, die Übernahme dieser Aufträge zu hinterfragen und neu zu gestalten.

### **Imaginationsübungsgruppe /**

#### **Hypnotherapeutische Verfahren**

In der Stabilisierungsgruppe werden Imaginationsübungen zur Selbstberuhigung und Selbststabilisierung vermittelt und geübt. Der Patient kommt dabei auf kreative Weise in Kontakt mit seinen eigenen Stärken und Möglichkeiten. Die erlernten Übungen können später in Eigenregie zu Hause angewendet werden.

### **Pflegerische Betreuung und Milieuthherapie**

Die Krankenschwestern und Mitarbeiter in der Pflege sind Ansprechpartner der Patienten im Klinikalltag und bei lebenspraktischen Fragen. Sie unterstützen die Patienten bei der Durchführung von Therapiemaßnahmen, helfen beim Eingewöhnen und begleiten die Patienten in allen Therapiephasen. Gemäß dem Selbstverständnis des Hauses nehmen sie nicht nur somatisch pflegerische Aufgaben wahr, sondern erfüllen nach entsprechender Schulung unter Supervision die Rolle von Co-Therapeuten. Sie sind besonders geschult und erfahren für die Begleitung von Menschen mit Posttraumatischer



Belastungsstörung und helfen bei der Erkennung und Bewältigung von Krisensituationen. Sie sind in der Lage, Stabilisierungs- und Reorientierungstechniken einzusetzen, sowie Atem- und Entspannungsübungen anzuleiten. Natürlich sind sie darüber hinaus auch weiterhin für klassische pflegerische Maßnahmen und die Verteilung von Medikamenten zuständig und übernehmen allgemeine organisatorische und administrative Aufgaben.

## **Physiotherapie, Körper- und Bewegungstherapien, Entspannungsverfahren**

In der Physiotherapieabteilung werden Einzel- und Gruppentherapien für jeden Patienten individuell zusammengestellt: Krankengymnastik, auch auf neurophysiologischer Grundlage, Gruppengymnastik und isometrisches Training sowie Wassergymnastik stellen das Grundgerüst dar. Sie werden bei Bedarf durch rücken-schulende Maßnahmen, Gangsicherheitstraining und Hockergymnastik ergänzt.

Bei Wirbelsäulenproblemen kommen u.a. manuelle Therapie, Wirbelsäulentherapie nach Dorn und Extensionsbehandlung am Schlingentisch zum Einsatz, unterstützt durch klassische Massagen, Breuss-Massagen, Fangopackungen oder Rotlichtanwendungen. Fußreflexzonenmassagen und manuelle Lymphdrainage gehören ebenso zum Repertoire wie medizinische Bäder, Elektrotherapie und Ultraschallbehandlungen.

Die Förderung von Kondition und Ausdauer erfolgt über Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene, Schwimmtraining, geführte Wanderungen sowie ein Fitnessstraining am Fahrrad-Ergometer oder Crosstrainer.

Alle Therapeuten verfügen über Weiterbildungen im Umgang mit traumatisierten Patienten. In Kooperation mit der Physiotherapie- und Massage-Schule Dr. Muschinsky in Bad Lauterberg werden regelmäßig Praktikanten zu Physiotherapeuten bzw. Masseuren ausgebildet.

Die Klinik verfügt über eine ambulante Physiotherapiepraxis mit Zulassung für alle Kassen. Behandlungen und Gruppentherapien finden auch samstags statt.

### **Progressive Muskelentspannung (PMR)**

Bei der *Progressiven Muskelentspannung* nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Nacheinander werden die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge angesprochen, anschließend die Muskelspannung kurz gehalten, bevor sie wieder gelöst wird.

### **Respiratorisches Biofeedback**

Mit Hilfe des *Respiratorischen Feedback* werden unbewusst ablaufende Vorgänge wie z.B. Atem- und Herzfrequenz oder Muskelspannung mit Hilfe von akustischen oder optischen Signalen sichtbar und bewusst gemacht. Der Patient sieht oder hört sofort, was der Körper tut und kann lernen, Körpervorgänge gezielt zu beeinflussen.

### **Liegekur**

Die Liegekur ist eine Form der Klimatherapie, in der die Patienten zu einer bestimmten Tageszeit kurmäßig an der frischen Luft liegen. Hierüber bekommen die Patienten die Möglichkeit zur Tiefenentspannung und Meditation in der Natur. Dies entfaltet eine spürbar gute und therapieunterstützende Wirkung.

### **Yoga**

Yogaübungen verfolgen den ganzheitlichen Ansatz, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In kleinen Gruppen werden die spezifischen Körperhaltungen geübt und mit Phasen der Tiefenentspannung, Atem- sowie Meditationsübungen kombiniert. Angestrebt wird eine höhere Vitalität bei gleichzeitiger Haltung der inneren Gelassenheit.

### **Taiji / Qi Gong**

Taiji / Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis von Taiji / Qi Gong gehören Atem- und Konzentrations- und Bewegungsübungen. Im Zentrum steht dabei ein klar umschriebener Ablauf, meist fließender Bewegungen. Diese sollen der Anreicherung und Harmonisierung der Lebensenergie „Qi“ dienen.



### Ernährungsberatung

Die hauseigene Küche stellt die Ernährung unserer Patienten unter Beachtung ernährungsphysiologischer und ökologischer Gesichtspunkte sicher. Sonderkost und Diäten werden nach Verordnung speziell zubereitet. Patienten mit Ess- und Stoffwechselstörungen erhalten neben der Ernährungsberatung oder einer Diabetes-schulung die Möglichkeit zur Teilnahme an einer Lehrküche zum Thema „fettarme Ernährung“. Alle Maßnahmen werden durch eine Diätassistentin betreut. Morgens und abends wird ein abwechslungsreich und liebevoll zubereitetes Buffet angeboten, mittags ein nicht-vegetarisches oder vegetarisches Drei-Gänge-Menü.

### Kreativ- und Bewegungsangebote

#### Ergotherapie

Die Ergotherapie unterstützt Menschen bei der Entwicklung ihrer kreativen und handwerklichen Fähigkeiten. Dabei wird auch die Feinbeweglichkeit der Hände trainiert. Aufmerksamkeit und Konzentration werden gefördert. Wir bieten u.a. Seidenmalerei, Arbeiten mit Pedigrohr, die Bearbeitung von Specksteinen und das Modellieren mit Ton an.

#### Kunstwerkstatt

In der Kunstwerkstatt bekommen die Patienten Anleitung, künstlerische Beratung und Anregungen, das innere Erleben und Persönlichkeitseigenschaften über den bildnerischen Ausdruck bewusst zu machen oder sich auch einfach nur wohlfühlen. Der Gestaltungsraum für die freie, schöpferische Tätigkeit ist in unserer Klinik auch für die individuelle Nutzung offen.

#### Kreatives Schreiben

Beim kreativen Schreiben kann und darf ausprobiert werden, wie den Emotionen ein schriftlicher Ausdruck verliehen werden kann. In assoziativem Schreiben können sich die Patienten von eigenen Empfindungen und Gedanken führen lassen und über den verbalen Ausdruck das eigene Erleben erfassbar machen. Beim *Schreiben für die Seele* gibt es kein „richtig“ oder „falsch“ und keinen Vorlesezwang. Es gibt das Angebot und die

Möglichkeit, sich etwas von der Seele zu schreiben – mitunter werden hierbei wie von selbst Konfliktlösungsmöglichkeiten erkennbar.

#### Tanztherapie

Die Tanztherapie unterstützt gezielt Selbstheilungskräfte, die durch Bewegung und Tanzen freigesetzt werden. Angeleitete Übungen ermöglichen es z.B., den eigenen Atem und den eigenen Rhythmus zu erleben, sich neue Bewegungsmöglichkeiten anzueignen, alte Bewegungsmuster zu verändern. Beim Tanzen werden Lebensfreude und Leichtigkeit unmittelbar und direkt spürbar. In der Tanztherapie ist es spielerisch möglich, die in Problemen gebundene Energie für das Erreichen einer positiven Lösung einzusetzen.

### Freizeitangebote und Förderung der Sozialkompetenz

Die Förderung der Eigeninitiative in der Freizeit ist ein wichtiges Therapieziel. Sie dient der allgemeinen Aktivierung, der Förderung der sozialen Kontakte und dem Abbau von Rückzugs- und Vermeidungsverhalten. In der Klinik gibt es zahlreiche Angebote für die Freizeitgestaltung wie Sport, Spiele, Werken, Musik, Lesungen und Filme. Regelmäßig finden hier klassische Konzerte in Zusammenarbeit mit der *Hochschule für Musik und Theater Hannover* statt. Darüber hinaus bereichern regelmäßige Lesungen und Märchenabende das Angebot. Zusätzlich informieren wir unsere Patienten über Aktivitäten im Klinikumfeld wie organisierte Ausflüge und Wanderungen, Vorträge und Vorführungen, die vielfach auch an Wochenenden und Feiertagen stattfinden.

### Qualitätssicherung

Die Psychosomatische Fachklinik Dr. Barner hat am externen Qualitätssicherungsprogramm (QS-Reha) der Gesetzlichen Krankenkassen am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf teilgenommen, und setzt Maßnahmen zur internen Qualitätssicherung nach dem IQMP-



Katalog um. Für die Umsetzung tragen alle Mitarbeiter der Klinik eine besondere Verantwortung. Dabei umfassen die intern durchgeführten qualitätssichernden Maßnahmen unter anderem regelmäßige Arztvisiten, Teamkonferenzen, interne und externe Supervision, Mitarbeiterschulungen und -fortbildungen sowie Umfragen zur Patientenzufriedenheit.

So wurde von uns ein Patienten-Fragebogen zur aktuellen Befindlichkeit und zu Verbesserungsvorschlägen entwickelt, um bereits während des Aufenthalts mögliche Probleme im oder mit dem Haus aufspüren zu können. Außerdem legen wir Wert darauf, von unseren Patienten nach ihrem Aufenthalt eine Rückmeldung zu erhalten. Anregungen und Verbesserungsvorschläge werden regelmäßig von der Klinikleitung und dem Team aufgenommen und ausgewertet.

#### **Prädikat: Besonders heilsam**

Die Auswertung der Fragebögen und Testverfahren des Qualitätssicherungsprogramms der Gesetzlichen Krankenkassen (QS-Reha) ergab ein sehr gutes Bild. Die Patientinnen und Patienten hatten mehr von ihren therapeutischen Zielen erreicht, als in vergleichbaren Häusern. Insbesondere schätzten die Patienten der Fachklinik die pflegerische und psychotherapeutische Betreuung, das Klima, die Organisation, durchgeführte Dienstleistungen und die Unterbringung. Besonders bei depressiven und Angst-Patienten konnten im Vergleich höhere Behandlungseffekte nachgewiesen werden als in anderen Kliniken. Das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf kommt zu folgendem Schluss: „Im Hinblick auf die Patientenzufriedenheit zählt die Psychosomatische Fachklinik Dr. Barner zu den führenden Einrichtungen.“

#### **Qualität jenseits aller Meßbarkeit**

Qualität gewährleisten wir in unserem Haus nicht nur durch unser eingespieltes, erfahrenes, therapeutisches Team und einen zeitgemäßen medizinischen Standard; auch die Atmosphäre von Vertrauen und Wertschätzung zwischen Therapeut und Patient, sowie innerhalb der therapeutischen Gemeinschaft tragen wesentlich zu einer Arbeit auf einem hohen Qualitätsniveau bei. Aufgrund der überschaubaren Größe und der Begren-

zung der Patientenzahl entsteht eine sehr persönliche Atmosphäre, in der sich Patienten aufgehoben und geborgen fühlen können. Dieser nahe, offene und konstruktive Kontakt trägt nach unserer Erfahrung wesentlich zum Gesundheitsprozess bei.

#### **Kontraindikationen**

Allgemein können Patienten, die in ihrem Realitätsbezug und/oder in ihrer Alltagsbewältigung aus psychischen oder körperlichen Gründen erheblich eingeschränkt sind, nicht aufgenommen werden. Hierzu gehören Patienten mit schweren körperlichen Behinderungen, die eine ständige Hilfsbedürftigkeit bedingen oder Erkrankungen mit intensivem pflegerischen Behandlungsbedarf. Die Klinik ist für Rollstuhlfahrer nicht geeignet. Patienten mit Demenzen, Desorientiertheit oder anderen schweren Psychosyndromen, aktiven Suchterkrankungen, akuten Psychosen, schweren Persönlichkeitsstörungen (mit sozialen Anpassungsproblemen) und solche mit aktueller suizidaler Gefährdung können nicht aufgenommen und behandelt werden.

#### **Die Klinik im Jugendstil-Baudenkmal**

Als Sanitätsrat Dr. med. et phil. Friedrich Barner sein Sanatorium am 5. Mai 1900 eröffnete, gehörte es zu den ersten Einrichtungen, die einen ganzheitlichen Therapieansatz verfolgten: die Einheit von Körper und Seele. Dabei erkannte der Gründer schon damals, wie wichtig die landschaftliche Lage und das bauliche Ambiente für den Heilungsprozess sein können. Für seinen Neubau gewann er den Jugendstilarchitekten Prof. Albin Müller, Direktor der *Mathildenhöhe* in Darmstadt. Dank der fruchtbaren Zusammenarbeit zwischen Arzt und Architekt entstand ein Haus von großer Harmonie, das eine eigene therapeutische Wirkung ausstrahlt und einen schützenden Raum für Ruhe und Selbstbesinnung entstehen lässt. 1994 unter Denkmalschutz gestellt, wird das Baudenkmal heute mit Hilfe der *Deutschen Stiftung Denkmalschutz* und dem Land Niedersachsen, sowie der *Stiftung Braunschweigischer Kulturbesitz* erhalten.



Eingebettet in einen 30.000 qm großen Park, gelegen am Ortsrand und oberhalb von Braunlage verfügt die heutige Fachklinik über 71 Patientenzimmer. Den Patienten stehen fünf Gesellschaftsräume und ein Musiksaal zur Verfügung. Der Park und die angrenzende Hochebene ermöglichen Spaziergänge auf ebenen oder sanft ansteigenden Wegen durch den *Nationalpark Harz*. Das 15 x 6 Meter große Hallenschwimmbad mit Ozonreinigung und einer Wassertemperatur von 30 Grad ist von 7 Uhr bis 23 Uhr geöffnet und frei zugänglich. Sauna, Fahrrad-Ergometer und Crosstrainer ergänzen das Angebot. Zwei Liegehallen im Park dienen im Sommer und Winter dem Entspannen und der Meditation.

## Der heilklimatische Kurort Braunlage

Der heilklimatische Kurort Braunlage liegt 560 bis 610 Meter über dem Meer, fernab von Industrie und Großstadt, umgeben von Wiesen und Wäldern, eingebettet in das nach Süden offene Tal der warmen Bode und geschützt nach Norden und Nordwesten durch das Brocken-Wurmberg-Achtermann-Massiv. Seit 1882 zählt Braunlage dank des besonderen Mittelgebirgsklimas und der reinen, allergenarmen Luft zu den bedeutenden heilklimatischen Kurorten Deutschlands. Meteorologische Untersuchungen der Höhenluft und ihrer Eigenschaften ergaben, dass Braunlage frei von Smog und Inversion mit ihren ungünstigen Einwirkungen auf den menschlichen Organismus ist. Selbst nach den wärmsten Tagen sorgt der Bergwind für frische Kühle, versorgt das Tal abends und nachts mit frischer Luft. Im Winter erfreut sich der Oberharz einer längeren Sonnenscheindauer als die Ebene.

*Ausführlichere Informationen finden Sie im Internet unter [www.sanatorium-barner.de](http://www.sanatorium-barner.de)*

## Zusammenfassung

Wir wenden folgende Diagnose-Instrumente, Methoden und Verfahren an:

- **In der Diagnostik:**

- Labor
- EKG
- Ergometrie
- Spirometrie
- Sonographie
- Echokardiographie
- 24-Stunden-Blutdruck-Messung
- Lungenfunktionsdiagnostik

- **In der Psychotherapie und den psychotherapeutisch wirksamen, begleitenden Therapien:**

- Tiefenpsychologisch orientierte Einzelpsychotherapie
- Verhaltenstherapeutische Techniken
- Gestalt- und Körpertherapie
- Systemische Therapie
- Psychodynamisch-imaginative Traumatherapie
- Traumatherapeutische Verfahren (EMDR, Somatic Experiencing, TRIMB, Affektkette, BASK)
- Hypnotherapeutische Verfahren
- Imaginationsverfahren
- Progressive Muskelrelaxation
- Autosuggestive Techniken zur Selbststabilisierung
- Selbstsicherheits- und Angstbewältigungstraining
- Erlebnisorientierte Verfahren und Milieuthherapie
- Biofeedback-Verfahren
- Psychotherapie des Alterns
- Psychoedukation
- Kunsttherapie: Zeichnen, Malen, Modellieren, Skulpturieren
- Schreibwerkstatt / kreatives Schreiben
- Tanztherapie
- Ergotherapie
- Yoga
- Taiji Qi Gong

- **In der Ernährungsberatung:**

- Beratung
- Diäten



- Diabeteschulung
- Unterstützung zur Gewichtsreduktion
- Lehrküche
- **In der Physio- und Bewegungstherapie:**
  - Medizinische Bäder und Packungen
  - Massagen, auch Spezialmassagen  
wie z.B. Breuss- und Fußreflexzonenmassagen
  - Manuelle Lymphdrainage
  - Ultraschalltherapie
  - Inhalationen
  - Elektrotherapie (Kurzwele, Reizstrom, Interferenzstrom)
  - Lichttherapie
  - Krankengymnastik
  - Rückenschulung
  - Manuelle Therapie
  - Wirbelsäulentherapie nach Dorn
  - Wassergymnastik
  - Extensionsbehandlung (Schlingentisch)
  - Isometrisches Muskeltraining
  - Bewegungstherapie
  - Nordic Walking
  - Training am Ergometer / Crosstrainer
  - Schwimmen im geheizten Schwimmbad (15 x 6 m)
  - Liegekuren

- **Als Testdiagnostik:**
  - Psychometrische Testverfahren zur Erfassung von Angst und Depressivität (HADS-D)
  - *SCL-90-R-Selbstrating* zur Erfassung psychischer Symptome
  - *Beck-Depressions-Inventar* (BDI) zur Erfassung und Verlaufsbeurteilung depressiver Symptome
  - IK-PTBS, diagnostisches Interview zur Erfassung komplexer traumatischer Belastungsstörungen
  - DES II, FDS zur Erfassung von dissoziativen Zuständen
  - *Impact of Event Scale* (IES) zur Erfassung von Traumafolgestörungen
  - Screeningtests zur Beurteilung kognitiver Hirnfunktionen, sowie Aufmerksamkeits-, Gedächtnis- und Konzentrationsleistungen und kognitiven Leistungsgeschwindigkeit.
  - Anamnesefragebogen zur lebensbiographischen

- Entwicklung
- Fragebogen zu Ehe- und Partnerschaftsstörungen

- **Therapieangebote für ältere Menschen:**

- Gangsicherheitstraining – Sicher über Stock und Stein
- Spielenachmittag – Gedächtnistraining und Freude am Spiel
- Liegekuren – Meditation in der Natur
- Erinnerungen pflegen und austauschen: Patienten berichten
- Glaubensfragen – ein offenes Gesprächsangebot
- Märchenseminar – Welche Botschaften haben Märchen für uns heute?
- Geleitete Spaziergänge im Park des Sanatoriums und im Kurpark Braunlage



## Exemplarischer Wochenplan

<b>Montag</b>	09:00	Nordic Walking
	11:00	Fango/Massage
	12:00	Isometrische Muskelübungen
	14:30	Stabilisierungsgruppe
	17:00	Taiji Qi Gong
<b>Dienstag</b>	09:30	Wassergymnastik
	11:00	Psychotherapie
	12:00	Ergotherapie
	13:45	PMR
	15:00	Einzel-Krankengymnastik
<b>Mittwoch</b>	09:00	Arzttermin
	10:00	Fango/Massage
	11:00	Gruppengymnastik
	15:00	Kursus fettarmes Kochen
	16:30	Kreatives Schreiben
<b>Donnerstag</b>	09:00	Nordic Walking
	11:00	Diätberatung
	12:15	PMR
	14:00	Liegekur
	15:30	Hockergymnastik
<b>Freitag</b>	17:00	Bewegung und Tanz
	10:30	Psychotherapie
	12:00	Gruppengymnastik
	13:45	Stabilisierungsgruppe
	15:00	Einzel-Krankengymnastik
<b>Samstag</b>	15:30	Kunstwerkstatt
	11:00	Isometrische Muskelübungen
	14:00	Liegekur
<b>Sonntag</b>	17:00	Taiji Qi Gong
	11:00	Liegekur
	13:45	Geführte Wanderung

## Wöchentliches Rahmenprogramm

- **Kunsthistorische Führungen durch das Jugendstil-Sanatorium**  
samstags 15 Uhr
- **Lesungen: Heiteres und Besinnliches**  
mittwochs 19.30 bis 21 Uhr
- **Konzerte im Sanatorium**  
samstags 20 bis 21.30 Uhr
- **Märchenseminar**  
montags 19 bis 20 Uhr
- **Der besondere Film**  
Montag, Dienstag, Freitag, Sonntag ab 20.15 Uhr
- **Liederabend**
- **Kunstwerkstatt: Kreatives Gestalten**  
(auch in Eigenregie möglich)  
Montag bis Sonntag 7 bis 23 Uhr
- **Kreatives Schreiben: Schreiben für die Seele**  
mittwochs 15 und 16.30 Uhr
- **Film und Information über Selbsthilfegruppen**  
alle 14 Tage mittwochs, 17 Uhr
- **Schwimmen, Sauna und Fitness**  
(Crosstrainer, Fahrrad-Ergometer)  
freier Zugang täglich 7 bis 23 Uhr
- **Geführte Wanderungen**  
sonntags 13.45 bis 16 Uhr



# DR. BARNER BRAUNLAGE/HARZ

Psychosomatische Fachklinik

**Psychosomatische Fachklinik Dr. Barner**  
**Dr.-Barner-Straße 1**  
**38700 Braunlage/Harz**  
**Tel: 05520/804-0**  
**Fax: 05520/804-250**

**[mail@sanatorium-barner.de](mailto:mail@sanatorium-barner.de)**  
**[www.sanatorium-barner.de](http://www.sanatorium-barner.de)**

