

Simssee
Klinik



Klinik für

Psychosomatik, Orthopädie und Geriatrie





Psycho- somatik



**Herzlich Willkommen
in der Simsee Klinik.**

Psychotherapie gehört zu einer der wirksamsten Therapieformen in der Medizin. So haben in den letzten zehn Jahren u. a. neue Erkenntnisse in der Neurobiologie unser Wissen über psychische Störungen und therapeutische Möglichkeiten erheblich vertieft. Parallel dazu wurden neue, erfolgreiche Leitlinien und

Therapieverfahren entwickelt, deren Wirkung aktuelle Studien belegen.

In der Simsee Klinik hat die Anwendung dieser modernen Therapieverfahren ein ganz konkretes Ziel: die langfristige Verbesserung Ihrer Lebensqualität. Um dieses Ziel zu erreichen, verfolgt unser psychosomatisches Therapiekonzept einen integrativen Ansatz,

Michael Krüger,
Chefarzt

Willkommen

der tiefenpsychologische Erkenntnisse, verhaltenstherapeutische Problemlösungsstrategien und systemisch-kontextuelles Verstehen vereint. Hinzu kommen ineinander greifende Therapieverfahren, mit denen Patienten sich selbst besser verstehen lernen und anschließend ihre Erkrankung aktiv angehen können.

Zum Wohlbefinden der Patienten trägt natürlich auch die Umgebung bei: Das gemütliche Ambiente unseres Hauses, seine traumhafte Lage mit Blick auf Simsee und Alpen, unser einfühlsames Personal und die ganzheitliche Betreuung sorgen dafür, dass Sie sich von Anfang an bei uns wohlfühlen und erholen.

Wir freuen uns, wenn Sie uns
Ihr Vertrauen schenken.

Christine Wagner,
Geschäftsführerin



Verständnis, Hilfe

Verständnis, Hilfe und Know-how: unsere psychosomatische Fachabteilung.

Psychisch verletzte Menschen befinden sich schnell in einem Teufelskreis: Denn werden die Verletzungen und Schmerzen nicht angemessen verarbeitet bzw. behandelt, setzen oft Verhaltensänderungen, Ausweichstrategien und psychosomatische Erkrankungen ein, die Körper, Seele und Geist immer stärker belasten.

Um diesen Patienten zu helfen, hat die Simssee Klinik ein integratives Konzept entwickelt, das psychische Faktoren wie Lebensgeschichte, Abwehrmechanismen und Selbstbild in einen Gesamtzusammenhang stellt. Ist deren Zusammenspiel erst einmal erkannt, können die auftretenden Symptome als Ausdruck einer anstehenden Entwicklungsaufgabe betrachtet werden. Dieses psychodynamisch-tiefenpsychologische Verständnis ist Ausgangspunkt für die

weitere therapeutische Arbeit, in der unsere Patienten lernen, bewusster und anders als bisher mit sich selbst und der Umwelt umzugehen.

Vor dem Hintergrund unseres biopsychosozialen Krankheitsverständnisses haben wir spezielle Behandlungsangebote für Patienten mit Burnout und chronischen Schmerzen entwickelt.



Unsere Behandlungsschwerpunkte:

- Störungen der Organfunktionen (psychosomatische Störungen; funktionelle Störungen, die häufig schon lange bestehen)
- Psychische Störungen, wie Angstzustände, Depressionen, Zwänge
- Ältere Menschen, die oft keine ambulante Langzeitbehandlung anstreben und von einem stationären Aufenthalt besonders profitieren
- Patienten mit chronischen Schmerzen
- Patienten mit Burnout-Syndrom

Für Patienten mit chronischen Schmerzen und Burnout haben wir spezifische Behandlungsprogramme entwickelt. Diese umfassen u. a.

- Störungsspezifische Gruppen
- Ausdauertraining
- Achtsamkeitstraining
- Ggf. individuell angepasste Physiotherapie

Schwerpunkt





Einzeltherapie

**Unter vier Augen:
die Einzeltherapie.**

Neben der körperlichen Untersuchung, für die in unserer Klinik viele Diagnosemöglichkeiten zur Verfügung stehen, bilden die Gespräche mit Ihrem zuständigen Einzeltherapeuten die Grundlage aller Maßnahmen. Dieser sichtet die Vorbefunde, setzt sich intensiv mit Ihrer Vorgeschichte auseinander und versucht gemeinsam mit Ihnen, Ihre Probleme und deren

Hintergründe besser zu verstehen. Anschließend stimmt er mit Ihnen die Therapieziele ab und Sie erarbeiten gemeinsam neue Lösungsstrategien. Hierzu werden gerne auch relevante Bezugspersonen, wie Ihr Partner, hinzugezogen.

Unser Behandlungskonzept: Erkenne Dich selbst und verhalte Dich günstiger.

Wir betrachten den Menschen als ein ganzheitliches Wesen in einer sehr komplexen Welt. Gerade darum können sich viele Faktoren sehr positiv auf die psychosomatische Arbeit auswirken. Zum Beispiel:

1. Die Möglichkeit, gezielt verschiedene Therapieverfahren anzuwenden
2. Distanz und Abstand zum familiären und beruflichen Umfeld
3. Das Aktivieren des Fühlens und des Erlebens
4. Gemeinschaftliche Aktivitäten und die Erfahrung von Unterstützung durch andere Patienten statt Rückzug und Vermeidung
5. Individuell gestaltete Tagesstrukturierung

Der Behandlungsplan wird individuell mit Ihrem Therapeuten erarbeitet und umfasst immer Einzel- und Gruppentherapie, mindestens eine Erlebnistherapie, psychosoziale Beratung, Sport und Bewegungstherapie, sowie das Erlernen von Entspannungstechniken. Je nach Problematik und Therapiezielen bestehen weitere therapeutische Angebote wie störungsspezifische Gruppentherapie für Schmerz- und Burnoutpatienten, Ressourcen- und Depressionsbewältigungsgruppen, Selbstsicherheitstraining, ggf. Paar- oder Familiengespräche, und vieles mehr. Alle Maßnahmen greifen dabei ineinander und haben das Ziel, ein besseres Verstehen der eigenen Lebensgeschichte mit angemessenen Bewältigungsstrategien zu kombinieren.



Gruppentherapie

**Sie sind nicht allein:
die Gruppentherapie.**

Wöchentlich findet unter Leitung Ihres Therapeuten die Gruppentherapie statt. Auch wenn es zunächst ungewohnt erscheinen kann, eigene Erlebnisse und eventuell schambe-setzte Symptome in die Gruppe einzubringen. In gemeinsamen Gesprächen werden Sie die Erfahrung machen, dass Sie damit nicht allein stehen. Vielmehr können Sie hier wesentlich freier den Umgang mit Ihren Gefühlen üben,

schneller Zusammenhänge zwischen Ihren Beziehungsmustern und Beschwerden erkennen und somit aktiv an Ihrer Erkrankung arbeiten.

Wechselseitige Unterstützung und die Übernahme von Eigenverantwortung sind wichtige therapeutische Wirkfaktoren, die auch in eigenständigen Patienten-Gruppenangeboten eine große Rolle spielen.



Fühlen und Erleben neu erfahren.

Nicht ohne Grund ist die Teilnahme an mindestens einer Erlebnistherapie fester Bestandteil der Behandlung. Denn mit Hilfe dieser psychotherapeutischen Verfahren lernen Sie in kleinen Gruppen, gezielt Ihr Fühlen und Erleben zu aktivieren und in Ihre Persönlichkeit zu integrieren. In der Tanztherapie, der Körpertherapie, der Konzentrativen Bewegungstherapie, der Musiktherapie und der Kunsttherapie werden vor allem die nichtsprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten direkt angesprochen, um so das Fühlen und Erleben wieder unmittelbarer zu erfahren.

Ergänzend dazu erlernen Sie bei uns Entspannungs- und Meditationstechniken. Diese sind gerade nach Ihrem Aufenthalt von entscheidender Bedeutung für Ihr seelisches Gleichgewicht und die Stärkung des Ichs. Denn durch eine größere Achtsamkeit und Gelassenheit werden Sie den Alltag wesentlich besser meistern.

Fühlen und Erleben



Körper, Seele

Körper, Seele und Geist im Einklang.

Wissenschaftliche Studien belegen eindeutig, dass sich sportliche Aktivitäten positiv auf das Körpererleben, das Selbstwertgefühl und die Stimmungslage auswirken. Deswegen gehört in der Simssee Klinik die Sport- und Bewegungstherapie ebenfalls zum festen Bestandteil der psychosomatischen Behandlung. Für unsere Schmerzpatienten bieten wir u. a. ein spezielles Ausdauertraining an. Zusätzlich können Sie unsere Krankengymnastik als aktive und die physikalische Therapie als passive Behandlungsform nutzen.

Des Weiteren bietet Ihnen die Simssee Klinik ein Psychosomatik-Seminar, in dem in verständlicher Form wissenschaftliche Hintergründe erläutert werden.

Alle diese individuell auf Sie abgestimmten Maßnahmen haben letztendlich immer ein Ziel: Körper, Seele und Geist sollen wieder in Einklang kommen und Sie Ihr Leben selbstbewusster gestalten und erleben lassen.

Dieser Weg führt Sie zu uns.

Wann kommen Sie zu uns?

Wenn die ambulante Behandlung durch den Hausarzt, Nervenarzt, Ihren Schmerztherapeuten oder Psychotherapeuten innerhalb eines gewissen Zeitraums keine bzw. keine befriedigenden Ergebnisse erzielt hat, wird es Zeit, über Alternativen nachzudenken.

Wie kommen Sie zu uns?

Die Anmeldung erfolgt durch Ihren Hausarzt, Nervenarzt oder ambulanten Psychotherapeuten. Für die Anmeldung werden vorab folgende Formulare benötigt:

- Der ausgefüllte Patientenmeldebogen
- Ein ausführlicher Arztbericht

Diese Unterlagen werden zunächst durch unseren Aufnahmearzt geprüft. Einigen Patienten, z. B. mit Suchterkrankungen oder Psychosen, wird ggf. die Behandlung in anderen entsprechend spezialisierten Kliniken empfohlen. Erscheint Ihre Behandlung in der Simssee Klinik sinnvoll, kommen Sie auf unsere Warteliste.

Für Ihren Aufenthalt benötigen wir dann noch:

- Eine Krankenhaus-Einweisung
- Eine schriftliche Kostenzusage der gesetzlichen Krankenkasse oder Privatkrankenkasse sowie der Beihilfe



Die Aufnahme und der Aufenthalt in unserem Haus erfolgen ausschließlich im Rahmen der stationären Krankenhausbehandlung nach § 39 SGB V.

Detailliertere Informationen zum Aufnahmeweg und unserem Behandlungskonzept finden Sie auf unserer Homepage www.simssee-klinik.de. Telefonische Auskunft erhalten Sie über das Chefarztsekretariat von Dr. Franz Pfitzer unter 08053 200-506.

Aufnahmeweg

Wohlfühlen

Hier fühlen Sie sich wohl.

Raum für sich.

Um Ihnen einen eigenen Privatbereich zu bieten, verfügt unsere Abteilung standardmäßig nur über Einzelzimmer, für die Sie keinen Zuschlag zahlen müssen. Alle Zimmer haben einen Balkon und verfügen über ein elektrisch verstellbares Krankenbett, eine Schwesternrufanlage, ein Bad mit Dusche und Toilette, ein Kartentelefon sowie über ein TV-Gerät gegen eine geringe Gebühr.

PRIMA-Komfortleistungen:

- PRIMA Einzelzimmer mit Komfortpaket
- PRIMA Medienpaket
- PRIMA Wohlfühlpaket

Nähere Informationen zu unseren Wahlleistungspaketen erhalten Sie beim Patientenservice unter Telefon: 08053 200-511.



Verwöhnen

Lassen Sie sich verwöhnen.

Von Mensch zu Mensch.

Die kompetente und behutsame Betreuung durch unser Personal sorgt dafür, dass Sie sich stets gut aufgehoben fühlen. Zudem ist unser Pflegeteam hochqualifiziert. Darum übernimmt es gleichfalls co-therapeutische Aufgaben, unterstützt Sie beim Erreichen Ihrer Therapieziele und hat immer ein offenes Ohr für Ihre Belange.

Gut für Leib und Seele.

In der guten Chiemgauer Höhenluft kommt der Appetit von ganz allein. Und da Essen bekanntlich Leib und Seele zusammen hält, speisen Sie bei uns täglich nicht nur gesund, sondern auch genussvoll. So bieten wir Ihnen:

- Ein reichhaltiges Frühstück in Buffetform (von 7:00 bis 9:00 Uhr)
- Mittagessen mit dreifacher Wahlmöglichkeit (stets drei Gänge) und großem Salatbuffet
- Abendessen ebenfalls mit Wahlmöglichkeit und gemischtem kaltem Buffet
- Ein Angebot zu allen verordneten und benötigten Diät- und Ernährungsformen
- Auf Wunsch eine ausführliche Beratung bei allen Ernährungsfragen

Neben Vollkost erhalten Sie in unserem Haus außerdem indikationsspezifische Kostformen wie leichte Vollkost, Reduktionskost, Diabeteskost und auf Wunsch auch vegetarische Kost. Haben Sie eventuell eine Nahrungsmittelallergie oder dürfen zum Beispiel nur lactose- oder glutenfreie Speisen verzehren? Dann sprechen Sie einfach Ihre Ernährungsweise mit unseren Diät-Assistentinnen ab. Diese bereiten dann Ihre Kost ganz individuell für Sie zu.





Natur und Entspannung

Natur, Kultur und Entspannung erwarten Sie.

Das Freizeitangebot im Chiemgau ist sehr vielseitig. Die Chiemgau Thermen mit Thermenlandschaft, Saunawelt, Wellness- und Fitnessbereich befinden sich zum Beispiel direkt neben der Simssee Klinik – und sind durch einen Verbindungsgang zu erreichen. Das gesundheitsfördernde Thermalwasser gehört zu den wenigen, hochkonzentrierten Jodwasservorkommen in Europa. Es ist reich an vielen heilsamen Wirkstoffen, die Körper, Geist und Seele nachhaltig gut tun.

Neben der herrlichen Bergkulisse des Chiemgaus und dem wunderschönen Blick auf den Simssee gibt es in unmittelbarer Umgebung noch einiges mehr zu sehen. Je nach Saison können Sie zum Beispiel die unterschiedlichsten Kulturveranstaltungen in unserer Region besuchen. Manche Kulturfreunde statten zudem der Mozart-Stadt Salzburg oder der Landeshauptstadt München eine Visite ab.

Spaziergänger und Wanderer wiederum lieben die idyllischen Wege, die durch beeindruckende Naturschutzlandschaften mit Schlössern, Seen und Mooren führen. Daneben bietet sich immer ein Ausflug zum acht Kilometer entfernten Chiemsee an, der aufgrund seiner Größe und Schönheit auch das „bayerische Meer“ genannt wird.



Chiemgau Thermen



Gute Anreise

Mit dem Auto.

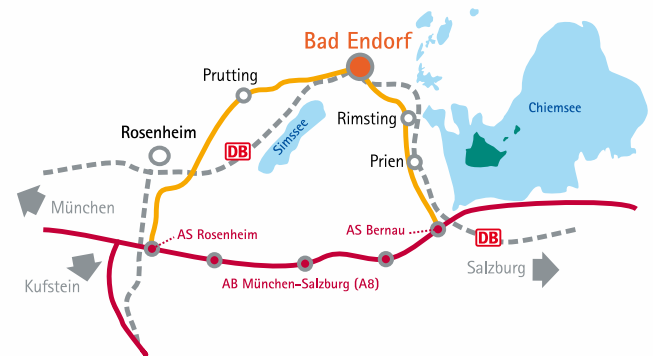
Die Klinik erreichen Sie über die Autobahn A8 (München – Salzburg):

Ausfahrt Rosenheim oder Bernau. Weiter in Richtung Bad Endorf (ca. 15 km). Hier folgen Sie der Beschilderung zur Simssee Klinik.

Mit der Bahn.

Bad Endorf liegt an der Bahnstrecke München – Salzburg und ist mit IC, RE und RB erreichbar. Per Taxi oder nach 5 Minuten Fußweg gelangen Sie zur Klinik.

Wenn Sie uns rechtzeitig Bescheid geben, holen wir Sie gerne vom Bahnhof ab.



Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise und freuen uns auf Ihren Aufenthalt!

Simssee Klinik GmbH

Ströbinger Straße 18a, D-83093 Bad Endorf
Tel. +49 (0) 8053 200-506, Fax +49 (0) 8053 200-509
info@simssee-klinik.de, www.simssee-klinik.de

