Unser integratives Rehabilitationskonzept bietet Ihnen somit vielfältige Möglichkeiten, die durch die Erkrankung eingeschränkte gesundheitliche Situation in ganzheitlich psychosomatischer Hinsicht nachhaltig zu verbessern.

Das therapeutische Team des Rehazentrums Oberharz wird Sie auf diesem Weg mit Engagement und positiver Energie begleiten.

Unser Standort

Eingebettet in die einzigartige Natur- und Kulturlandschaft des Oberharzes bietet unser 2011 neu erbautes Rehazentrum beste Voraussetzungen für Ihre Genesung: Das lichtdurchflutete Klinikgebäude ist idyllisch auf einer Hochebene am Ortsrand der lebendigen Berg- und Universitätsstadt Clausthal-Zellerfeld gelegen. Unmittelbar vor der Klinik befinden sich der malerische Schwarzenbacher Teich sowie eine großzügige und abwechslungsreiche Parklandschaft, die zu ausgiebigen Spaziergängen einlädt. Auftanken und Kräfte sammeln, können Sie aber auch außerhalb des Rehageländes, denn seine einzigartige Lage in der beliebten Urlaubsregion Harz offeriert vielfältige Möglichkeiten für eine aktive und erholsame Freizeitgestaltung.

Deutsche Rentenversicherung
Rehazentrum Oberharz

Ansprechpartner:

Am Schwarzenbacher Teich
Schwarzenbacher Str. 19
38678 Clausthal-Zellerfeld

Leitende Psychologin
Frau A. Lambrecht
Telefon: 05323 712-7300
Telefax: 05323 712-7006

Chefarzt Psychosomatik
Herr M. Sander
Telefon: 05323 712-7100
Telefax: 05323 712-7006

E-Mail: info@rehazentrum-oberharz.de
www.rehazentrum-oberharz.de

Rehabilitation nach COVID Erkrankung

Spezielles Rehabilitationsangebot für Betroffene nach COVID-Erkrankung und anhaltenden psychischen Beschwerden

Ein Konzept der

Deutschen Rentenversicherung
Braunschweig-Hannover
Rehazentrum Oberharz

Schwerpunktklinik für Psychosomatik

Deutsche Rentenversicherung
Rehazentrum Oberharz

Seit Anfang 2020 haben sich in Deutschland Millionen Menschen mit dem SARS-COV 2 Virus infiziert. Auch wenn die überwiegende Mehrzahl der Corona-Infektionen komplett symptomfrei oder nur mit vorübergehenden milden Symptomen verläuft, wird aktuellen Studien zufolge in etwa 18% der Fälle eine stationäre akutmedizinische Behandlung erforderlich.

Betroffen sind primär Atemwege und Lungen, aber auch andere Organe wie zum Beispiel Herz, Leber, Niere und Gehirn können in Mitleidenschaft gezogen werden.

Neben körperlichen Aspekten zeigen sich vermehrt auch psychische Beschwerden im Zusammenhang mit einer COVID-Erkrankung.

Mögliche Symptome sind:

- Anhaltende Erschöpfung und Müdigkeit
- Antriebsminderung
- Schwindel
- verringerte Merkfähigkeit und/oder Konzentrationsschwäche
- Schlafstörungen, verschobener Tag-Nacht-Rhythmus
- Ängste, depressive Symptome

Das Rehazentrum Oberharz hat sich auf diese reaktiven psychosomatischen Beschwerden nach COVID-Erkrankung spezialisiert und bietet ein individuell gestaltbares therapeutisches Angebot an. Hierbei blicken wir auf eine jahrzehntelange Erfahrung in der psychosomatischen Rehabilitation zurück und profitieren zudem von der Miteinbeziehung der internistischen Abteilung unseres Hauses und der fachlichen Expertise der dort tätigen Fachärzte.

Anhaltende ausgeprägte körperliche Symptome (z.B. Lähmungen, ausgeprägte Luftnot) stehen nicht im Zentrum der Behandlung und stellen ein Ausschlusskriterium für unsere Reha dar.

Das hier angebotene mehrdimensionale therapeutische Programm fußt auf drei Säulen:

Entspannung:
Einfach zugängliche Entspannungsverfahren wie Atemtherapie, progressive Muskelrelaxation und Achtsamkeitsübungen ermöglichen es dem Körper und dem Geist in einen Zustand von Ruhe und Entspannung einzutreten. Es kommt schrittweise zu einer vermehrten Entspannung der Muskulatur, das Immunsystem wird gestärkt, die Stressresistenz verbessert, parallel kann sich der gesamte Organismus in solchen Entspannungsphasen besser von schweren Krankheiten erholen.

Aktivität:
Sport-, physio- und bewegungstherapeutische Angebote stellen einen unverzichtbaren Baustein in unserem Therapieangebot dar. Durch maßvolle sportliche Bewegungselemente (MTT, Aquagymnastik, Rückengruppe, Gang in die Natur, Sport in der Gruppe, Einzelkrankengymnastik) wird die Beweglichkeit verbessert, die Muskulatur gestärkt, die Ausdauer bei körperlicher Anforderungen wieder auf ein höheres Niveau

angehoben. Hierbei ist das Bewegungsprogramm ausgewogen und differenziert und richtet sich nach Ihrem individuellen körperlichen Zustand. Parallel hat das Erleben vermehrter Aktivität und verbesserter körperlicher Belastbarkeit signifikante positive Einflüsse auf die Stimmungslage und den Grad der der inneren Anspannung.

Im hier angebotenen Hirnleistungstraining können Konzentration und Aufmerksamkeit in regelmäßigen Sitzungen trainiert und wieder verbessert werden. Parallel bietet sich in der Ergotherapie die Möglichkeit, manuelle Tätigkeiten und einfache Fertigungsprozesse konzentriert zu verfolgen und auch hier durch ein kontinuierliches Training eine verbesserte kognitive Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Reflektion / Auseinandersetzung / Bewältigung
Regelmäßige einzel- und gruppentherapeutische Angebote bieten Ihnen die Möglichkeit die zurückliegenden und noch bestehenden krankheits-bedingten Einschränkungen und deren Auswirkungen auf Ihr Leben zu reflektieren, sich hierbei mit Menschen die eine vergleichbare Krankengeschichte erlebt haben auszutauschen und somit in einem psychotherapeutischen Prozess die Krankheitsbewältigung aktiv zu fördern.