



Psycho- kardiologie

eine multiprofessionelle
Behandlung



Fachklinik Bad Bentheim



Willkommen in der Psychokardiologie an der Fachklinik Bad Bentheim!

Herz und Psyche: Ein komplexes Zusammenspiel

Psychokardiologie ist ein interdisziplinäres Fachgebiet an der Fachklinik Bad Bentheim, das sich mit der Wechselwirkung zwischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychischen Beschwerden beschäftigt. Psychische Erkrankungen wie Angst, Depression oder Stress können das Herz-Kreislauf-System beeinflussen – ebenso können körperliche Erkrankungen das psychische Befinden stark belasten. Die gute Nachricht: Psychische Beschwerden, die im Zusammenhang mit einer Herzerkrankung stehen, sind im Rahmen einer Rehabilitation meist gut behandelbar. Mit der psychokardiologischen Rehabilitation verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz, der der großen Bedeutung der psychischen Gesundheit bei Herzerkrankungen gerecht wird.



**PSYCHOLOGIN KAIJA TROOST UND
DR. MED. JOCHEN MUKE**

und Ihr Team der Psychokardiologie
der Fachklinik Bad Bentheim



Psychokardiologie

INDIVIDUELLE BEHANDLUNG UND BERATUNG

Ziel der psychokardiologischen Behandlung ist es, gemeinsam mit den Patienten ein besseres Verständnis für die Zusammenhänge zwischen psychischer Gesundheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln. Auf dieser Grundlage wird die Behandlung individuell angepasst und gezielt optimiert.

Zum Therapieangebot gehören psychologische Interventionen, Entspannungsverfahren, sporttherapeutische Maßnahmen sowie medizinische Behandlungen. Ziel ist es, die Lebensqualität zu verbessern, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken und den Umgang mit bestehenden Beschwerden zu erleichtern.

Ein Team aus neun Psycholog*innen bietet ein modulares Programm bestehend aus Schulungen, Gruppentherapien und Einzelsitzungen an. Wir arbeiten methodenübergreifend und passen die Therapie individuell an – auf Grundlage verhaltenstherapeutischer, gesprächstherapeutischer und systemischer Ansätze.

PSYCHISCHE STÖRUNGEN ALS RISIKOFAKTOR

Die Psychokardiologie ist eines unserer Spezialgebiete. Psychische Störungen als Risikofaktor und Folge von Herzerkrankungen sind wissenschaftlich gut belegt. Eine qualifizierte psychologische Begleitung ist daher auch Bestandteil der aktuellen medizinischen Leitlinien.

In enger interdisziplinärer Zusammenarbeit bieten wir ein speziell auf kardiologische Patient*innen abgestimmtes Behandlungsprogramm an. Die Aufnahme in das Psychokardiologie-Programm erfolgt nach Indikationsstellung durch unser multiprofessionelles Team.



Die häufigsten Erkrankungsbilder

WER PROFITIERT VON DEM PSYCHOKARDIOLOGISCHEN BEHANDLUNGSANSATZ?

Von unserem psychokardiologischen Ansatz profitieren vor allem:

- Menschen mit bestehenden psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angst- oder Belastungsstörungen, die zusätzlich an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden.
- Patienten, die infolge eines kardialen Ereignisses – etwa eines Herzinfarkts, einer Operation oder einer Diagnose – mit psychischen Reaktionen wie Ängsten, Antriebslosigkeit oder innerer Unruhe reagieren.

HERZERKRANKUNGEN UND PSYCHISCHE REAKTIONEN IM ÜBERBLICK

Nach einem Herzinfarkt können psychische Belastungen unter anderem so auftreten: Angst vor Bewegung oder körperlicher Anstrengung, Angst vor dem Einschlafen, verstärktes in-sich-hinein-Horchen und permanentes Überwachen von Blutdruck oder Vitalwerten, Unsicherheiten, Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeitsempfinden sowie Schlafstörungen.

Eine Übersicht über typische Herz-erkrankungen und ihre häufigsten psychischen Begleitsymptome finden Sie nebenstehend.

Herzerkrankung



HÄUFIGE PSYCHISCHE ERKRANKUNG

MÖGLICHE SYMPTOME



Angststörungen

Vegetative Symptome (Schwitzen, Herzrasen, Erröten), innere Unruhe, Angstzustände/Panikattacken, Vermeidungsverhalten, Grübeln, katastrophisierendes Denken



Anpassungsstörungen

Depressive Stimmung, Angst, Besorgnis nach einem außergewöhnlich belastenden Lebensereignis



Depressionen

Reduzierter Antrieb, Interessen- und Freudverlust, Sozialer Rückzug, gedrückte Stimmung, reduziertes Selbstwertgefühl/Selbstzweifel, Grübeln/Gedankenkreisen



Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Nach traumatischem Ereignis (Situation mit außergewöhnlichen Bedrohung) Albträume, „Flashbacks“, Nachhall-erinnerungen, erhöhte Schreckhaftigkeit, Vermeidungsverhalten, vegetative Symptome (wie bei Angststörungen)



kognitive Beeinträchtigung

Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen, Aufmerksamkeitsdefizite, sonstige beeinträchtigte kognitive Funktionen



Unser Therapieangebot

INDIVIDUELL ABGESTIMMT - GANZHEITLICH WIRKSAM

Im psychokardiologischen Rehabilitationsprogramm verfolgen wir einen ganzheitlichen Behandlungsansatz, der medizinische, psychologische und körpertherapeutische Maßnahmen miteinander verbindet. Dabei berücksichtigen wir die individuellen Wünsche, Bedürfnisse und Belastungen unserer Patient*innen.

Nach einer ausführlichen medizinischen und psychologischen Diagnostik erfolgt die Indikationsstellung im multiprofessionellen Team. Auf dieser Grundlage wird ein persönlicher Therapieplan erstellt, der folgende Elemente beinhalten kann:

- **Wöchentliche psychologische Einzelgespräche** zur individuellen Aufarbeitung und Unterstützung
- **Wöchentliche Kleingruppentherapie** zur Förderung von Austausch, Selbstreflexion und sozialer Unterstützung

- **Körpertherapeutische Verfahren** zur Verbesserung des Körperbewusstseins und zur Stressreduktion
- **Individuell angepasste Entspannungstherapie** z. B. progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit, Atemübungen
- **Sport- und Bewegungstherapie** zur Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und zur Stabilisierung der Stimmung
- **Ärztliche Visiten** zur medizinischen Begleitung und Verlaufskontrolle
- **Ausführliche Diagnostik** inklusive kognitiver Testung bei entsprechenden Auffälligkeiten

Die Kombination aus medizinischer Betreuung, psychotherapeutischer Begleitung und aktivierenden Verfahren unterstützt unsere Patienten dabei, nachhaltig mit ihrer Erkrankung umzugehen und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Über den Zusammenhang zwischen meinem Herz und meiner Psyche habe ich hier sehr viel gelernt.

Frau D., 58 Jahre

Mein Herz hat mit meiner Psyche gelitten und mich dem zu widmen hat mir in meinem Genesungsprozess sehr geholfen.

Frau H., 60 Jahre

Der ganzheitliche Ansatz hat mir sehr gutgetan und meine Angst ist verschwunden.

Herr F., 64 Jahre

Diese Verbindung zwischen Körper und Psyche ist erstaunlich – schön, dass dies gesehen und so behandelt wurde.

Herr T., 61 Jahre

**WEITERE PATIENTENBERICHTE -
AUCH ZUM ANHÖREN:**



Das sagen unsere Patienten

NEUE SICHERHEIT NACH DEM INFARKT

Während meines Aufenthaltes in Bad Bentheim habe ich gelernt, dass es viele Menschen gibt, die meine Angst verstehen können.

Nach meinem Herzinfarkt habe ich mich damit so allein gefühlt. Das tue ich jetzt nicht mehr. Ich habe Strategien an die Hand bekommen, um mit meiner Angst umzugehen. Dadurch bin ich viel sicherer geworden und habe mir immer mehr zugetraut. So traute ich mich wieder spazieren zu gehen, meinem Körper Anstrengung zuzumuten und lernte diesem wieder zu vertrauen.

Ich bin sehr froh darüber, das psychokardiologische Programm gewählt zu haben und würde es jedem, der mit Angst nach einem Herzinfarkt lebt, empfehlen.

Frau S., 58 Jahre

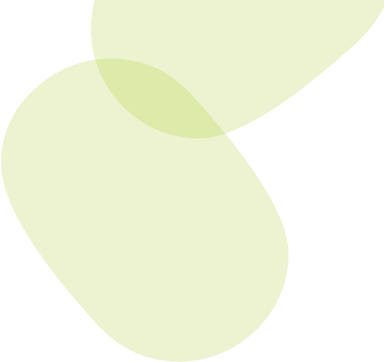
PSYCHISCHE HEILUNG NACH HERZ-OP

Ich hatte bis zu dem Tag, an dem am Herzen operiert wurde, nie bedacht, dass auch meine Psyche betroffen sein könnte. Jedoch waren die Wochen nach der Operation für mich sehr schwer zu ertragen. Ich fühlte mich nicht mehr wie Ich. Meine Stimmung war im Keller, ich hatte keine Lust mehr auf Dinge, die mir bisher immer viel Freude bereitet hatten und zog mich immer mehr zurück. Natürlich war ich körperlich noch nicht fit nach der Operation, aber das erklärte mir nicht, warum ich mich so niedergeschlagen fühlte.

In Bad Bentheim lernte ich über den Zusammenhang zwischen Herz und Psyche und konnte durch das sehr vielseitige Programm wieder neuen Lebensmut fassen. Nach vier Wochen fühlte ich mich schon viel besser. Ich werde am Ball bleiben und bin zuversichtlich wieder ganz der Alte zu werden!

Herr G., 62 Jahre





Netzwerk für die ambulante Versorgung

Auch nach dem Aufenthalt in der Fachklinik Bad Bentheim ist eine psychologische Begleitung oft sinnvoll – insbesondere bei komplexeren Verläufen.

Für die Region wurde dazu das **NETZWERK PSYCHOKARDIOLOGIE** aufgebaut, das unter anderem ambulante Einzel- und Gruppentherapien in Kooperation mit einer psychotherapeutischen Praxis in Nordhorn ermöglicht. Die Zusammenarbeit mit der **PSYCHOTHERAPEUTIN DR. EVA BOCK**, die über ausgewiesene Fachkompetenz im Bereich Psychokardiologie verfügt, ist deutschlandweit außergewöhnlich und sichert insbesondere in der Region eine gute Versorgung. So können

Patienten mit anhaltenden Ängsten oder Depressionen gezielt weiter unterstützt werden – in vielen Fällen ohne lange Wartezeiten.

Bei Bedarf unterstützen wir Patienten auch dabei, geeignete Anlaufstellen in ihrem Wohnort zu finden – etwa über Selbsthilfenetzwerke, sozialpsychiatrische Dienste oder andere regionale Versorgungsangebote.

Ein regelmäßiger fachlicher Austausch zwischen unseren Therapeutinnen und externen Behandlerinnen fördert zudem eine gute Kontinuität in der Betreuung.



Wir sind für Sie da

IHRE ANSPRECHPARTNER

Bei Fragen zur **PSYCHOKARDIOLOGIE** stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

CHEFARZT DR. MED. JOCHEN MUKE

Sekretariat:

☎ (05922) 74-56 10

✉ kardiologie@fk-bentheim.de

Weitere Informationen im Internet:

WWW.PSYCHOKARDIOLOGIE.CLINIC

WWW.FK-BENTHEIM.DE

Wir wünschen Ihnen ein gesundes und aktives Leben mit ihrer neu gewonnenen Kraft für den Alltag.

**IHR PSYCHOKARDIOLOGISCHES TEAM
DER FACHKLINIK BAD BENTHEIM**

Viele weitere Informationen und eine Menge
Wissenswertes über die Fachklinik Bad Bentheim
finden Sie unter **WWW.FK-BENTHEIM.DE**



Schwerpunktzentrum
OSTEOLOGIE

FACHKLINIK BAD BENTHEIM

Thermalsole- und Schwefelbad Bentheim GmbH

Am Bade 1 · 48455 Bad Bentheim

T (05922) 74-0 · F (05922) 74-31 72

info@fk-bentheim.de · www.fk-bentheim.de

