



Rehaklinik  
**Überruh**

Eine Klinik der RehaZentren  
Baden-Württemberg gGmbH

**Rehaklinik Überruh**  
**Bolsternang**  
**88316 Isny im Allgäu**  
**Telefon: 07562/75-0**  
**Fax: 07562/75-400**  
**info@rehaklinik-ueberruh.de**  
**www.rehaklinik-ueberruh.de**

## In der Reha neue Kraft für den Beruf tanken

### Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MBOR)

Hubert K. ist mit knapp 40 Jahren ein berufserfahrener und bestens ausgebildeter Zimmerer, dem seine Arbeit am Herzen liegt. Ein zupackender Mann fürs Praktische, der mit seinen Händen etwas schaffen will. Fachlich macht ihm so schnell keiner etwas vor und sein Chef kann sich stets auf den erfahrenen Gesellen verlassen. Und Dank zahlreicher Überstunden kommt Hubert K. auf ein gutes Gehalt. Seine Arbeitszeit ist vor allem in der Hochsaison oft länger, als es für ihn gut wäre. Zusätzlich hat er ein Eigenheim für seine Familie gebaut, das finanziert werden will. Und im vergangenen Jahr gab es nochmals Nachwuchs: nun sind drei Kinder zu ernähren und seine Frau musste vorerst daheim bleiben. Gesundheitlich war Hubert K. stets auf der Höhe, lediglich im Rücken hat es hin und wieder ein

wenig geschmerzt. Schmerzen, die er tapfer ertrug, bis sie im vergangenen Jahr schließlich schlimmer wurden. Zusätzlich begann ihm der Stress auf den Magen zu schlagen.

Man(n) geht oft erst zum Arzt, wenn wirklich gar nichts mehr geht. Und dann war es soweit, Hubert K. ging es richtig schlecht und auf dringendes Anraten seines Arztes blieb er endlich daheim. Nach einigen therapiereichen Monaten ohne Besserung begann er sich Sorgen zu machen. Die Schmerzen wollten nicht verschwinden und der Chef brauchte ihn auf der Baustelle. Daran war jedoch nicht zu denken. Wie sollte es jetzt weiter gehen? Wann kann er wieder zurück zur Arbeit? Die Krankenkasse legte Hubert K. nahe, einen Antrag auf eine medizinische Rehabilitation bei der Deutschen Rentenversicherung



► Eine detaillierte Arbeitsanamnese ist Voraussetzung für eine gute MBOR.

(DRV) zu stellen. Es sollte also in der Klinik Überruh zur Reha gehen.

Als Vorbereitung auf seinen Reha-Aufenthalt im Allgäu erhielt er zahlreiche Unterlagen der Rehaklinik Überruh, darunter auch Bögen mit detaillierten Fragen zu seiner Arbeit und seinen Plänen. Erstmals musste sich K. wirklich mit seiner Situation auseinandersetzen. Entsprechend neugierig war er auch auf das Angebot der medizinisch beruflich orientierten Rehabilitation MBOR.

Tests fest stand. Gemeinsam mit dem behandelten Arzt teilte ihm Chefarzt Dr. Bösch die Untersuchungsergebnisse mit: Eine Rückkehr von Hubert K. in seinen bisherigen Beruf ist leider nicht mehr möglich. Er, der Zimmerer mit Berufserfahrung und unentbehrlicher Mitarbeiter seines Chefs, war nun nicht mehr einsatzfähig, nie wieder würde er auf seine Baustellen zurückkehren. Was sollte nun werden? Ideen für leichtere Arbeit oder gar neue Jobs hatte er nicht, zu sehr liebte er seine Arbeit als Zimmerer. Hubert K. war ein MBOR-Patient der Stufe C. Stufe C deshalb, da es nicht absehbar ist, ob er jemals wieder seiner bisherigen Tätigkeit nachgehen können wird.

Sehr schnell bekam Hubert K. einen Termin beim Sozialdienst in der Rehaklinik Überruh. Nach dem Gespräch war die Welt weniger grau und er schöpfte Hoffnung. Eine Berufsunfähigkeitsrente war für ihn kein Thema, schließlich hatte er sich nicht privat abgesichert. Voll erwerbsgemindert war er aber auch nicht, außerdem wollte er arbeiten und noch lange keine Rente. Hoffnung schöpfte Hubert K. aus dem Vorschlag, noch innerhalb der Rehabilitation drei Tage lang im Stephanuswerk als Partner der Rehaklinik an einer Potenzialanalyse teilzunehmen.

Seit vielen Jahren kooperieren die Rehaklinik Überruh und das Stephanuswerk in Isny im Bereich der MBOR. Es wurde laufend an den Inhalten gearbeitet und in gemeinsamer Abstimmung beider Häuser ging es qualitativ immer weiter. Im Jahr 2015 wurde das Thema MBOR durch die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg und durch die beruflichen Rehabilitationseinrichtungen erweitert und auf eine gemeinsame Basis gestellt. Das baden-württembergweite Netzwerk erarbeitete Standardangebote für MBOR, insbesondere für Stufe C.

„Hier werden Sie  
arbeiten für die  
Arbeit.“

Dr. Thomas Bösch

In der Rehaklinik Überruh wurde er von Chefarzt Dr. Thomas Bösch mit den Worten begrüßt: „Hier werden Sie arbeiten für die Arbeit“. Leben lernen mit der Erkrankung und mit dem Ziel einer dauerhaften Wiedereingliederung in eine passende Tätigkeit, das stand nun im Mittelpunkt der Behandlung. Hubert K. traf viele Leidensgenossen, die wegen einer Erkrankung um ihren Arbeitsplatz fürchteten oder diesen bereits verloren hatten. Von den Therapeuten bekam er hilfreiche Übungen gezeigt, die ihn bei der Gestaltung seiner Arbeitsabläufe unterstützen sollen. In Vorträgen lernte er sehr viel über seine beruflichen Möglichkeiten und Sozialrecht. Die Psychologen schulten ihn im Umgang mit Stress und Kommunikation am Arbeitsplatz. Hubert K. fühlte sich selbst auf dem Weg der Besserung

Dementsprechend groß war der Schock, als das Ergebnis einer Belastungserprobung und verschiedener diagnostischer



► Wir suchen das Gespräch und sind für unsere Patienten immer da.



Bezeichnend für die erfolgreiche und langjährige Zusammenarbeit zwischen der Rehaklinik Übrerruh und dem Stephanuswerk Isny ist es, dass direkt nach Fertigstellung der neuen professionellen und standardisierten Konzepte der bisherige Kooperationsvertrag erweitert und zwei der neuen Standardangebote sehr zügig umgesetzt wurden. Bewährtes zu erhalten und durch die Standardprodukte zu optimieren; das stand hierbei im Mittelpunkt.

### Neue berufliche Wege suchen und finden

Seit Oktober 2015 findet aus diesem Grund im Rahmen der MBOR im Bildungszentrum Stephanuswerk Isny die neue, 3-tägige Potenzialanalyse statt. Die bisherigen beruflichen Austestungen und Selbsterfahrungen werden nun ergänzt durch eine Arbeitsmarktanalyse des jeweiligen Wohnortes und durch die Unterstützung der Teilnehmenden, sich selbstständig neue Berufswege zu suchen oder die Situation am bisherigen Arbeitsplatz durch Qualifizierung oder Umsetzung so zu verändern, dass er wieder nachhaltig ist.

Die Medizinisch-berufliche Orientierung wird so seit vielen Jahren gelebt. Neue Perspektiven werden aufgezeigt, wo berufliche Wege scheinbar zu Ende gehen. Das zeigen die vielen Geschichten der Menschen, deren Arbeitsplätze an neue Gegebenheiten angepasst werden konnten oder

die manchmal nur eine gute Idee oder einen Impuls durch Selbsterfahrung brauchen, um sich neu zu orientieren.

Hubert K. nahm also an dieser Potenzialanalyse teil. Es zeigte sich, dass er gut mit dem Computer umgehen kann, auch verschiedene Bereiche probierte er, zum Beispiel schnupperte er in die Ausbildung für Elektroniker hinein. Besonders schnell erfasste er Aufgaben im CAD aus der Ausbildung für Zeichner. Seine praktischen Fähigkeiten, ein hervorragendes räumliches Denken und seine hohe Lernfähigkeit führten zu der Empfehlung, eine Qualifikation als CAD-Zeichner anzustreben. Berufserfahrung als Zimmerer war wieder gefragt. Oft beginnt im Rahmen der Potenzialanalyse ein Prozess der Anpassung. Ergänzt wird er durch Selbsterfahrung und Gespräche mit dem Ziel, die dringend erforderliche berufliche Veränderung und manchmal Qualifizierung einzuleiten. Idealerweise ist das Ergebnis ein leidensgerechter, angepasster Arbeitsplatz. Noch in der Klinik fand ein Beratungsgespräch mit dem Rehabilitationsfachberater der Rentenversicherung statt.

Hubert K stellte einen Antrag auf Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben. Doch wie sollte es daheim weiter gehen? Man würde ihn arbeitsunfähig entlassen, aber sollte er seinem Chef schon reinen Wein einschenken oder gar selbst kündigen? Auch hier wusste man in der Übrerruh Rat: Hubert



► Tests und Austausch in angenehmer Atmosphäre sind wichtige Bestandteile bei der Zukunftsplanung.

K. bekam den Berufscoach des Stephanuswerkes für die nächsten sechs Monate an die Seite gestellt. Der Berufscoach des Bildungszentrums greift Ziele, die während der medizinischen Rehabilitation durch Selbsterfahrung und in Beratungsgesprächen entwickelt wurden, auf. Die Rehabilitanden werden nach der Zeit in der Klinik mit ihren Fragestellungen und Umsetzungsschritten nicht allein gelassen. Die Rehaklinik Übrerruh und das Bildungszentrum Stephanuswerk Isny haben

für solche Prozesse das erst Mitte 2015 im Rahmen der Netzwerkarbeit neu entwickelte Berufscoaching sofort praktisch umgesetzt.

Hubert K. wird nun bald in sein zweites Berufsleben starten. Wir sind sicher, dass noch viele Patienten von unserer MBOR Arbeit und den hervorragenden Netzwerken mit einem starken Kooperationspartner profitieren werden.

Andrea Untermarzoner  
Sozialer Beratungsdienst

## Fit durch den Alltag mit der Rehaklinik Übrerruh

Tun Sie sich etwas Gutes, nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit und nutzen Sie den Moment

Wer sich körperlich und seelisch wohlfühlt, kann aktiv am Leben teilnehmen. Dieses Ziel möchte das Team der Rehaklinik Übrerruh nicht nur mit seinen Patientinnen und Patienten erreichen.

Seit dem vergangenen Jahr kann jeder mitmachen. Einzige Voraussetzung: Lust an der Bewegung und ein Internetzugang.

Denn: Regelmäßige Bewegung im Alltag ist gut für Körper

und Seele. Bewegung stimuliert den ganzen Körper, insbesondere Herz, Kreislauf, Knochen, Muskeln und Lunge. Bewegung begünstigt die Koordination und Reaktionsfähigkeit, sie erhält die

Mobilität auch im Alter und unterstützt die geistige Fitness.

Jede Woche veröffentlicht die Rehaklinik Übrerruh auf ihrer Internetseite eine einfache Übungsanleitung, die nur wenige Minuten in Anspruch nimmt. Die Übungen sind besonders wirksam, wenn sie regelmäßig durchgeführt werden.

Tun Sie sich etwas Gutes, nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit und gehen gemeinsam mit dem Team der Rehaklinik Übrerruh, fit und gesund durch das Jahr!



Ihr direkter Weg zu  
den Übungen:  
[www.rehaklinik-ueberruh.de](http://www.rehaklinik-ueberruh.de)

► Übungen am Arbeitsplatz – Kollegen und Kolleginnen dürfen auch mitmachen. Foto: D. Beh, Leiter Gesamttherapie





# Reha für Körper und Psyche

Die Verhaltensmedizinisch orientierte Reha (VMOR) in der Rehaklinik Übrerruh



► Wichtiger Ausgangspunkt für eine erfolgreiche VMOR ist ein enger interdisziplinärer Austausch zwischen den Fachabteilungen.



► Wir motivieren jederzeit unsere Patienten.



► Die Gruppendynamik wirkt stärkend bei Schulungen und Seminaren.

Verhaltensmedizinisch orientierte Rehabilitation (VMOR) in der Rehaklinik Übrerruh ist gezielt für Patienten, die zusätzlich zu ihrer orthopädischen oder internistischen Grunderkrankung eine psychische Belastung erleben („sogenannte psychische Komorbidität“). Damit erbringt der Kostenträger einen Beitrag für den hohen Bedarf an psychologischer Unterstützung, der unter anderem durch gesellschaftlichen Wandel und Innovation im beruflichen Feld angestiegen ist. Man spricht von einer psychischen Komorbidität, wenn bei einer körperlichen Erkrankung gleichzeitig oder im Verlauf der Erkrankung auch eine psychische Störung auftritt. Das Risiko eine psychische Störung zu entwickeln ist bei Patienten mit einer chronischen körperlichen Grunderkrankung um 200 Prozent höher als bei Gesunden. Stationäre psychotherapeutische Maßnahmen bei einer primär somatischen Rehabilitationsmaßnahme sollen Türöffner für eine ambulante Fortführung im Sinne der Nachhaltigkeit sein.

Die Behandlung erfolgt in geschlossenen Gruppen von bis zu 13 Patienten über die gesamte Behandlungsdauer. Das bewegungstherapeutische und sportliche Angebot beinhaltet die Behandlung von Funktionsstörungen sowie die Verbesserung der Selbstwahrnehmung in Verbindung mit einem differenzierten Umgang der inneren und äußeren Grenzen. In der Ergotherapie können Erfahrungen im Umgang mit der eigenen Kreativität gemacht werden sowie ein nonverbaler Umgang mit Konflikten gefunden werden. Daneben gibt es Schulungen zu den Themen „Kommunikation“, „Gesund trotz Stress“ und „Chronischer Schmerz“ sowie vertiefende Seminare zum Einüben von Bewältigungsstrategien. Ergänzend erfolgt ein Entspannungstraining zur Förderung der psychovegetativen Entspannung.

Die Kernbehandlung bietet die psychologische Gruppenarbeit, in der vor allem die Selbstwirksamkeit der Patienten und die Handlungsfähigkeit im Umgang mit psychosozialen Belastungen in Beruf und Alltag gestärkt werden. Dabei bedient sich die therapeutische Arbeit des Züricher Ressourcenmodells (ZRM). Das ZRM ist ein wissenschaftlich fundiertes, ressourcenorientiertes Selbstmanagementprogramm zur Steigerung der Selbstwirksamkeit und beruht auf neuesten neurobiologischen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen. Es bezieht systematisch kognitive, emotive und physiologische As-

pekte in den Entwicklungs- und Veränderungsprozess zum gesundheitsförderlichen Verhalten sowie Modifikation dysfunktionaler Kognitionen mit ein. Dabei werden unbewusste Bedürfnisse mit bewussten Motiven abgeglichen und „persönliche Mottoziele“ entwickelt. Diese haben eine hohe Motivationskraft. Mottoziele sollen dabei helfen, gesundheitsförderliches Verhalten und Konfliktlösungen in unterschiedlichem Kontext handlungswirksam werden zu lassen.

Wesentlich ist, dass Patienten einen „guten Grund“ finden um Gesundheitsförderung zu betreiben und im Alltag umzusetzen und ebenso um die Erfahrung der besseren Selbstregulation und Handlungsfähigkeit auch in schwierigen Situationen zu machen.

Ein großer Teil der Patienten hat das Bedürfnis sich emotional auszudrücken und erlebt dies in den Gruppen.

Ein großer Teil der Patienten hat das Bedürfnis sich emotional auszudrücken und erlebt dies in den Gruppen, entgegen vorheriger Vorbehalte, als sehr entlastend. Durch diese positiven Erfahrungen sind einige Patienten ermutigt, notwendige Nachsorgeanwendungen ins Auge zu fassen, so dass von weiteren günstigen therapeutischen Prozessen und einer nachhaltigen bzw. langfristigen Erfolgsprognose ausgegangen werden kann.

Nach zunächst erfolgreicher Umsetzung des VMOR-Konzeptes mit orthopädischen Patienten, erfolgen seit Oktober 2015 Behandlungen mit internistisch/metabolischen Patienten.

Insbesondere die Adipositas und allgemeine Gewichtsproblematik sowie auch die alimentär bedingte Diabeteserkrankung (Typ II- Diabetes) sind Beispiele für langjährige chronische Erkrankungen, bei denen für die Betroffenen eine Motivationsförderung zur Gewichtsregulierung und Normalisierung des Essverhaltens angezeigt erscheint.

Seit Februar 2016 wurde das Behandlungskonzept noch um kardiologische/pulmologische Gruppen erweitert.

Stefanie Härle, Joachim Kneile  
Psych. Psychotherapeuten