

# Was passiert vor und nach der Kinder- und Jugend Rehabilitation?

Rehabilitationszentren bieten eine umfangreiche medizinische und therapeutische Betreuung sowie eine Auszeit vom stressigen Alltag zu Hause. Es ist die Zeit, um sich selbst etwas Gutes zu tun.

Von Dejana Wagner

**Fall 1:** Patientin C., ein dreizehnjähriges Mädchen, kommt aufgrund einer chronischen Essstörung - ausgelöst durch jahrelanges Mobbing in der Schule - in eine Kinder- und Jugendrehabilitation. Direkt nach der Reha wirkt die Patientin erholt, selbstbewusst und zufrieden. Das Wissen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung hat zur erhofften Gewichtszunahme verholfen. Nach einiger Zeit befindet sich die junge Patientin wieder zu Hause. Nun ist sie aber auf sich gestellt, muss ihren Alltag bewältigen und zurück in die Schule.

**Fall 2:** Patient K. erleidet einen Kreuzbandriss mit 17 Jahren. Das Knie ist zwar aufgrund der Rehabilitation wieder funktionsfähig und belastbar, jedoch nicht mehr für den Leistungssport geeignet. Der Traum einer Fußballkarriere ist zerplatzt. Während der Reha lernt der junge Mann, sich neue Ziele zu setzen.

In beiden Fällen kann man von einer erfolgreichen Rehabilitation sprechen. Doch wie lange haben die Patientin C. und der

Patient K. die Kraft, die erlernten Kenntnisse und Fähigkeiten einzusetzen? Hier kommt die Psychotherapie ins Spiel. Die in der Reha erarbeiteten Perspektiven werden aufgegriffen, um diese im gewohnten Umfeld bewusst und langfristig zu integrieren. Die psychotherapeutischen Sitzungen sollen einerseits eine emotionale Stütze sein, andererseits das richtige Werkzeug für die gewünschte Veränderung und Entwicklung bieten.

Im Zuge einer regelmäßigen Psychotherapie entdeckt der

junge Mann neue Wünsche und Ressourcen, die ihm helfen, die Lebensveränderung besser anzunehmen und zu akzeptieren. Das dreizehnjährige Mädchen lernt sich mehr Gehör zu verschaffen und kommt in den fortlaufenden Sitzungen auf Lösungsideen, die bis dato für sie noch nicht ersichtlich waren. Die psychotherapeutische Nachbetreuung im Anschluss an die Rehabilitation ist insbesondere bei PatientInnen in Lebenskrisen ratsam, um Ruhe, Stabilität und Sicherheit in ihrem Leben zu erlangen.

## Psychotherapie als wertvolle Unterstützung

Auch bereits vor der Kinder- und Jugendrehabilitation kann und soll die Psychotherapie als Hilfe und Unterstützung herangezogen werden. Einerseits um mit der Erkrankung besser umgehen zu lernen, andererseits als Vorbereitung auf den stationären Reha-Aufenthalt: „Was soll sich durch den stationären Reha-Aufenthalt verbessern?“ Positive Gedankenübungen helfen Ängste und Zweifel in Neugier und Vorfreude umzuwandeln. Dadurch können sich die PatientInnen leichter auf die stationäre Behandlung einlassen.

In der Psychotherapie gibt es unterschiedliche Settings: Einzeltherapie, Paar- und Familientherapie oder auch Gruppentherapie mit Gleichgesinnten. Eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Psychotherapie ist, dass sich die PatientInnen mit ihrer/ihrer PsychotherapeutIn wohl fühlen. Eine Psychotherapie soll eine Entlastung und niemals eine Belastung sein. Die Auswahl einer/eines passenden PsychotherapeutIn ist wie bei so vielen Dingen im Leben, individuell. Ob es passt, entscheidet sich schlussendlich auf der zwischenmenschlichen Ebene. ■

Dejana Wagner BA.pth.,  
Psychotherapeutin  
i.A.u.S. und systemische  
Familientherapeutin  
([www.stadttherapie.at](http://www.stadttherapie.at))

