

**Klinik / Praxis:**

Psychosomatische Rehabilitationsklinik „Lebensbaum“  
Rehabilitationsweg 15  
12345 Gesundstadt

**Empfänger:**

Hausarztpraxis Dr. med. Andreas Weber  
Heilweg 3  
12345 Gesundstadt

**Patient:** Herr T. F. (geb. 24.10.1965)

**Versicherungsnummer:** anonymisiert

**Behandlungszeitraum:** 01.02.2025 – 28.02.2025

---

**Betreff: Entlassungsbericht – Nachbehandlung und Empfehlungen nach psychosomatischer Rehabilitation**

Sehr geehrter Herr Kollege Weber,

hiermit entlassen wir Herrn T. F. nach erfolgreichem Abschluss seiner psychosomatischen Rehabilitationsmaßnahme in unserer Klinik. Die Behandlung fand vom 01.02.2025 bis zum 28.02.2025 statt.

Herr F. wurde aufgrund einer langjährigen, zunehmend belastenden Kombination aus beruflichen und privaten Stressfaktoren, die zu somatischen Beschwerden und depressiven Symptomen führten, zur stationären Rehabilitationsmaßnahme eingewiesen. In den letzten Monaten vor der Einweisung war eine zunehmende Verschlechterung seines psychischen und physischen Befindens zu verzeichnen.

---

**Anamnese:**

Herr F. leidet seit über einem Jahr an einer Anpassungsstörung mit ausgeprägten somatischen Beschwerden und depressiven Symptomen. Hauptsächlich manifestieren sich seine Beschwerden in Form von Müdigkeit, Schlafstörungen, muskulären Verspannungen und Rückenschmerzen. Der Patient berichtet von einer zunehmenden Erschöpfung, die ihn in seiner Lebensqualität stark beeinträchtigt hat. In der psychosozialen Anamnese schildert Herr F. erhebliche berufliche und private Belastungen. Besonders die berufliche Umstrukturierung in der letzten Zeit und die Sorge um die Zukunft hätten zu einer erheblichen psychischen Belastung geführt.

Weitere auffällige Punkte in der Anamnese sind:

- Leichte bis mittelgradige depressive Symptomatik (mit Phasen der inneren Leere und Antriebsverlust)
- Chronische Rückenbeschwerden (insbesondere im Bereich der Lendenwirbelsäule)
- Unregelmäßiger Schlaf (Einschlaf- und Durchschlafstörungen)

- Verminderte Lebensfreude und soziale Isolation

---

### Diagnosen (nach ICD-10):

- **Anpassungsstörung, Mischtyp** mit depressiver Stimmung (F43.2)
- **Somatoforme Störung** (F45.0)
- **Schlafstörung**, nicht organisch bedingt (G47.0)
- **Chronische unspezifische Rückenschmerzen** (M54.5)

---

### Behandlung und Verlauf:

Im Rahmen der psychosomatischen Rehabilitation wurde Herr F. einer intensiven Therapie aus verschiedenen Behandlungsbereichen unterzogen. Die Behandlung umfasste:

#### 1. Psychotherapeutische Interventionen:

- **Individuelle Gesprächstherapie** (kognitive Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Therapie): Herr F. bearbeitete belastende Gedankenmuster und erlernte Methoden der kognitiven Umstrukturierung. Ziel war es, negative Denkmuster zu identifizieren und in konstruktive, ressourcenorientierte Gedanken umzuwandeln.
- **Gruppentherapie**: Hier konnte Herr F. seine Ängste und Stressoren mit anderen Patienten teilen und entwickelte gemeinsam mit der Gruppe neue Bewältigungsstrategien.

#### 2. Körperliche Therapie:

- **Sporttherapie und Physiotherapie**: Es wurde ein individuelles Trainingsprogramm für den Patienten erstellt, um seine Rückenbeschwerden zu lindern und die körperliche Belastbarkeit zu verbessern. Zudem fanden Massagen und manuelle Therapien zur Lockerung der Muskulatur statt.
- **Progressive Muskelentspannung**: Zur Förderung der körperlichen Entspannung und Stressbewältigung.

#### 3. Ergotherapie:

Die Ergotherapie hatte das Ziel, die praktischen Fähigkeiten des Patienten im Umgang mit stressigen Situationen zu verbessern. Hierzu gehörten sowohl berufliche als auch private Stresssituationen, die durch individuelle Coaching-Sitzungen adressiert wurden.

#### 4. Entspannungstechniken:

- **Autogenes Training und Achtsamkeitstraining**: Herr F. lernte verschiedene Entspannungsmethoden, die er in seinem Alltag

umsetzen kann, um den Stress zu reduzieren und die Schlafqualität zu verbessern.

#### 5. Medikamentöse Therapie:

- **Sertralin** (50 mg täglich) zur Behandlung der depressiven Symptome und der Ängste
- **Mirtazapin** (15 mg abends) zur Verbesserung der Schlafqualität
- **Melatonin** (3 mg bei Bedarf vor dem Schlafen) zur Unterstützung des Einschlafprozesses

---

#### Behandlungsverlauf:

Herr F. reagierte gut auf die Kombination aus psychotherapeutischen und körpertherapeutischen Maßnahmen. Während der Therapiezeit konnte eine deutliche Verbesserung seiner Schlafqualität und eine Reduktion der chronischen Rückenschmerzen erreicht werden. Die depressive Symptomatik konnte ebenfalls verringert werden, wobei Herr F. nun ein besseres Bewusstsein für seine belastenden Gedanken entwickelt hat und aktiv daran arbeitet, diese zu verändern. Auch in der Gruppentherapie konnte er **signifikante** Fortschritte machen, insbesondere in der sozial-integrativen Kommunikation.

Herr F. hat in den letzten zwei Wochen eine klare positive Veränderung in seiner Stimmungslage, seiner körperlichen **Verfassung** und seiner generellen Lebensqualität erfahren. Zu Beginn der **Behandlung** war der Patient sehr introvertiert und hatte Schwierigkeiten, sich zu öffnen. Zum Ende der Therapie zeigte er sich deutlich aktiver und sozialer **in den Gruppensitzungen** und berichtete, dass er positive Gedanken für die Zukunft habe.

---

#### Empfehlungen und Nachsorge:

##### 1. Weiterführung der psychotherapeutischen Begleitung:

- Wir empfehlen, die Therapie mit einem niedergelassenen Psychotherapeuten fortzusetzen, um die neu erlernten Strategien weiter zu vertiefen.

##### 2. Bewegungstherapie:

- Herr F. sollte weiterhin regelmäßig an Sport- und Entspannungsübungen teilnehmen, um sowohl körperlich als auch psychisch gesund zu bleiben. Besonders empfehlenswert sind moderate Ausdauersportarten (z. B. Schwimmen, Walking) und Yoga.

##### 3. Medikamentöse Therapie:

- Die medikamentöse Behandlung kann in Absprache mit Ihnen fortgeführt werden, um die positiven Effekte zu stabilisieren.

#### 4. Selbsthilfegruppen:

- Es wird empfohlen, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, um langfristig soziale Unterstützung zu erhalten und die neu erlernten Bewältigungsstrategien zu festigen.

#### 5. Wiedereingliederung in den Berufsalltag:

- Herr F. kann nach der Entlassung schrittweise seine beruflichen Tätigkeiten wieder aufnehmen. Eine stufenweise Wiedereingliederung in den Beruf wird empfohlen, um Überlastungen zu vermeiden.

---

#### Medikation bei Entlassung:

- **Sertralin 50 mg** (1×1 täglich)
- **Mirtazapin 15 mg** (abends, zur Unterstützung des Schlafs)
- **Melatonin 3 mg** (bei Bedarf vor dem Schlafengehen)

---

#### Arbeitsunfähigkeit:

Herr F. wurde für den Zeitraum vom 01.03. bis 15.03.2025 weiterhin arbeitsunfähig geschrieben, mit einer schrittweisen Wiedereingliederung in den Arbeitsalltag empfohlen.

---

Für Rückfragen stehen wir Ihnen selbstverständlich jederzeit zur Verfügung.

Mit freundlichen kollegialen Grüßen

**Dr. med. Anna Reuter**

Fachärztin für Psychosomatische Medizin