

KLINIK FÜR ANÄSTHESIE UND INTENSIVMEDIZIN

Chefarzt: PD Dr. med. Matthias Göpfert

Kontakt Intensivstation

/// Tel.: (030) 67 41 57 00

Das Alexianer Krankenhaus Hedwigshöhe liegt in Trägerschaft der Alexianer St. Hedwig Kliniken Berlin GmbH, die zur Unternehmensgruppe der Alexianer GmbH gehört. Weitere Informationen unter www.alexianer.de

Stand: November 2025

Bildrechte: unsplash.com / S.1: @priscilladupreez, S.4: @jankahanek



ALEXIANER KRANKENHAUS HEDWIGSHÖHE

Höhensteig 1 | 12526 Berlin

Tel.: (030) 67 41 – 0

Fax: (030) 67 41 - 50 09

E-Mail: hedwigshoehe@alexianer.de

Internet: www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de

VERKEHRSVERBINDUNGEN

/// S-Bahn: S 8, S 46, S 85 Bahnhof Grünau, weiter mit den Buslinien 163 (Richtung Schönefeld), 263 (Richtung Zeuthen) und Buslinie 363 (Richtung Krankenhaus Hedwigshöhe)

/// S-Bahn: S 9 und S 45 Bahnhof Altglienicke, weiter zu Fuß (ca. zehn Minuten Fußweg)

/// Bus: Buslinie 363 ab S-Bahnhof Grünau direkt zum Krankenhaus Hedwigshöhe



DIE ZEIT NACH DER INTENSIVSTATION

Was kommt nach der kritischen Erkrankung und was ist das Post-Intensive-Care-Syndrom?



Informationen für Patient*innen und Angehörige

DIE ZEIT NACH DER INTENSIVSTATION – WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Ein Aufenthalt auf der Intensivstation ist eine sehr belastende Ausnahmesituation. Viele Patient*innen entwickeln danach das sogenannte **Post-Intensive-Care-Syndrom (PICS)**. Dieses umfasst diverse Beschwerden, die Tage, Wochen oder sogar Monate nach der Entlassung auftreten können.

Es kann zu Muskelschwäche, Erschöpfung oder Atemproblemen kommen. Psychisch kann es zu Angstzuständen, Depressionen, Schlafstörungen oder sogar Flashbacks kommen. Auch das Wiedererleben von belastenden Situationen (z. B. invasive Maßnahmen) ist möglich.

Die Ursachen für PICS sind vielfältig: Reizüberflutung durch ständiges Licht, Alarmer, Geräusche, Schlafmangel, Medikamente, aber auch Angst und das Gefühl, „nicht ganz da gewesen zu sein“.

AUCH ANGEHÖRIGE SIND BETROFFEN – PICS-F

Nicht nur Patient*innen leiden nach einem Intensivaufenthalt unter Spätfolgen – auch Angehörige sind häufig stark belastet. Man spricht dann vom **Post-Intensive-Care-Syndrom – Familie (PICS-F)**. Die Intensivzeit bedeutet oft extreme emotionale Anspannung: Sorge um das Leben eines geliebten Menschen, das Gefühl von Ohnmacht, Hilflosigkeit oder Schuld, ständiges Warten, Ungewissheit, das Erleben von medizinischen Notfällen oder schweren Entscheidungen.

Diese belastenden Erlebnisse können auch bei Angehörigen psychische Symptome auslösen – zum Beispiel:

- Anhaltende Erschöpfung
- Angst, Panik oder depressive Stimmung
- Schlafstörungen
- Schuldgefühle oder Selbstvorwürfe
- Flashbacks oder Alpträume
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme

DAS INTENSIVTAGEBUCH – ERINNERN HILFT BEIM VERARBEITEN

Um Patient*innen und Angehörige während und nach der Intensivzeit zu unterstützen, führen wir auf unserer Station ein sogenanntes Intensivtagebuch. Dabei handelt es sich um ein persönliches Tagebuch, das von unserem pflegerischen, ärztlichen und therapeutischen Team geführt wird. Auch Angehörige können darin schreiben. Das Ziel: Die Zeit auf der Intensivstation soll dokumentiert und verständlich gemacht werden. Viele Patient*innen erinnern sich später nur bruchstückhaft oder gar nicht an ihre Zeit auf der Intensivstation.

Das Tagebuch kann helfen, Lücken zu schließen, Ängste zu vermindern und die Erlebnisse einzuordnen. Studien zeigen, dass ein Intensivtagebuch zur psychischen Stabilisierung beiträgt und das Risiko für PICS verringern kann. Auch Angehörige erleben das Tagebuch oft als entlastend: Sie können Gedanken und Gefühle ausdrücken – und sehen, was mit ihren Liebstern passiert ist. Das Schreiben ist freiwillig – wir laden Sie herzlich dazu ein, sich zu beteiligen.



SPRECHEN SIE UNS AN – WIR BEGLEITEN SIE

Die Verarbeitung eines Intensivaufenthaltes braucht Zeit – manchmal Wochen oder Monate. Körperliche Rehabilitation, psychologische Unterstützung oder soziale Hilfe können dabei wichtig sein. Wenn Sie bei sich oder Ihren Angehörigen Veränderungen bemerken – sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne und helfen bei der Suche nach geeigneten Ansprechpartner*innen. Auch zum Intensivtagebuch können Sie uns jederzeit ansprechen. Wenn Sie für sich oder Ihre Angehörigen ein Tagebuch beginnen möchten, Fragen dazu haben oder Einträge lesen möchten, begleiten wir Sie gerne dabei. Es ist nie zu spät, mit dem Erinnern und Verarbeiten zu beginnen. Auf Wunsch geben wir das Tagebuch bei Entlassung mit nach Hause – als persönliches Dokument dieser besonderen Zeit.

Sie sind nicht allein. Wir sind für Sie da.