Therapieziele

- Entwicklung von Problemlösestrategien in Konfliktsituationen
- Stressmanagement
- Entspannungsfähigkeit fördern
- Körperliche und psychische Stabilisierung
- Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit

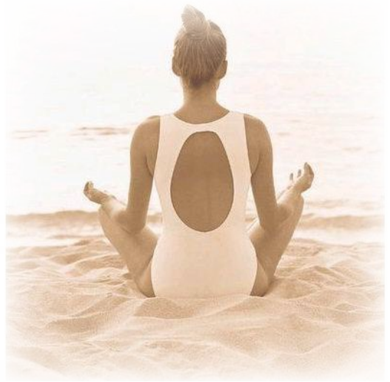
Rechtzeitige Behandlung vermeidet:

- *Herz-Kreislaufbeschwerden*
- *Magenschmerzen*
- *Rückenschmerzen*
- *Konzentrationsstörungen*
- *Schwächung des Immunsystems*
- *Störung des Schlafes*
- *verminderte Leistungsfähigkeit*
- *soziale Isolierung*
- *Fehlzeiten in Schule und Beruf*
- *erhebliche Reduzierung der Lebensqualität*

...und tausend Möglichkeiten laden uns zu...

Therapie

Medizinische Therapie	Begleitende pflanzliche Behandlung, medizinische Bäder, Akupunktur
Psychosoziale Therapie	Psychologische Beratung im Einzelsetting, Einzelpsychotherapie, Erlernen von Entspannungsverfahren, psychologisches Notfallmanagement, Gruppengespräche
Ernährungstherapie	Ausgewogene vollwertige Kost
Schulungen	Stressmanagement, Lebensbewältigung



...neuem Leben ein. (*Christian Morgenstern*)

Therapieziele / Therapie

Die Kliniken

Die Patienten/-innen

In unseren qualitätsgesicherten und zertifizierten Kliniken werden Frauen (Mütter) mit Kindern im Alter von 2 - 12 Jahren behandelt (andere Altersgruppen nach Absprache). Die Spezialisierung der Kliniken besteht in der intensiven medizinisch-therapeutischen Behandlung vor dem Hintergrund einer Mutter-Kind-gerechten Betreuung und Versorgung.

Die Mitarbeiter/-innen

In allen Bereichen erwartet Sie qualifiziert ausgebildetes und im Umgang mit Mutter und Kind erfahrenes Personal.

- Fachärzte/-innen
- Psychologische Psychotherapeuten/-innen
- Diplom-Sozialpädagogen/-innen
- Physio- und Sporttherapeuten/-innen
- Oecotrophologen/-innen
- Diätassistenten/-innen, Diätköche/-innen
- Kinder-/Krankenschwestern
- begleitende Therapieassistenten/-innen
- Erzieherinnen, Lehrkräfte

Die Ausstattung

Die Vorsorge- und Rehabilitations-Kliniken sind in einem angenehmen Dorfcharakter angelegt und verfügen über 134 Appartements im Nordseeheilbad Horumersiel sowie 112 Appartements im Nordseebad Dangast.
Die Anlagen befinden sich direkt am Deich, nur wenige Gehminuten vom Strand entfernt. Neben den therapeutischen Behandlungsräumen finden die Patienten u.a.

- Lehrküche und Vortragsräume
- Kinder- und Hausaufgabenbetreuung
- Kreativ- und Entspannungsräume
- Sauna, Solarium und Schwimmbad
- Sportplatz, Sporthalle und Spielplätze
- Cafeteria/Kiosk mit Internetzugang
- Waschmaschinen und Trockner

Die Kliniken

Die Kliniken

Die Lage

Sie finden unsere Kliniken in der besonderen heilklimatischen Zone der Nordseeküste, welche sowohl über öffentliche Verkehrsmittel (Bus und Bahn) und klinikeigenem Transportservice oder per Pkw bequem zu erreichen sind.

Nordseeheilbad Horumersiel

Nordseebad Dangast

Versorgungsvertrag gem. § 111a SGB V, beihilfefähig, Gewerbeerlaubnis gem. § 30 GewO

Umfassende Klinik-Informationen erhalten Sie unter:

Friesenhörn-Nordsee-Kliniken
Bahnhofstr. 34 • 26441 Jever

Internet: www.friesenhoern.de
E-Mail: info@friesenhoern.de

...freecall: 0800 - 944 0 922

FRIESENHÖRN NORDSEE-KLINIKEN

Psychophysische Erschöpfung

Medizinisch-therapeutisches Konzept für Mutter & Kind

INFORMATION

Definition

Die Psychophysische Erschöpfung beschreibt einen Zustand, der durch das Auftreten unterschiedlicher körperlicher und psychischer Symptome gekennzeichnet ist, welche oft im Alltag nicht ernst genug genommen werden. Viele betroffene Personen interpretieren die Symptomatik als persönliche Versagensleistung oder Schwäche und ignorieren sie anfänglich.

Kennzeichen sind vermehrte Müdigkeit nach geistiger Anstrengung, abnehmende Arbeitsleistung oder Effektivität bei der Bewältigung täglicher Aufgaben, Konzentrationsschwäche und allgemein ineffektives Denken. Ebenso treten Gefühle von körperlicher Schwäche und Erschöpfung nach nur geringer Anstrengung auf, begleitet von muskulären oder anderen Schmerzen.

Die Unfähigkeit, sich zu entspannen sowie Symptome, wie Schwindelgefühle, Spannungskopfschmerzen, allgemeine Unsicherheit, Reizbarkeit, Freudlosigkeit sowie Schlafstörungen und Magenprobleme können ebenfalls auftreten. Eine allgemeine Schwächung des Immunsystems kann der Wegbereiter für ernsthafte Erkrankungen werden.

Wir brauchen nicht so fortzufahren...

Ursachen

Einer Psychophysischen Erschöpfung geht eine langjährige Entwicklung voraus. Äußere Belastungsfaktoren und kritische Lebensereignisse sowie persönliche Belastungsfaktoren, wie z.B. perfektionistische Denk- und Verhaltensweisen führen zu einer allmählichen Überforderung im Alltag. Häufig stellen auch eigene Erkrankungen oder Erkrankungen eines Familienmitgliedes bzw. dessen Pflege massive Belastungsfaktoren dar.

Durch die immer geringere positive Bewältigung der Aufgaben beginnt ein Teufelskreis aus Anforderungen, Anstrengungen, Versagensempfindungen, Selbstwertproblemen usw.. Je nach persönlichen Bedingungen erscheint die Belastung als Symptom an der Oberfläche des Organismus.

...wie wir gestern gelebt haben.

Definition / Ursachen

Unser Konzept

Der Grundgedanke der Therapie in den Friesenhörn-Nordsee-Kliniken basiert auf dem Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist. Die Behandlung der Indikationen wird abgestimmt auf den persönlichen Krankheitsverlauf und auf die besondere Situation von Mutter und Kind. Die familienorientierte Therapie setzt sich gemäß dem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis aus verschiedenen Bausteinen zusammen – vielfältiges Fachpersonal wird wirkungsvoll eingesetzt.

Im ärztlichen und psychologischen Aufnahmeprozess wird gemeinsam mit den Patienten die individuelle Behandlung abgestimmt. Das Therapieziel wird festgelegt und eine Auswahl der medizinisch-therapeutischen Bausteine vorgenommen. Die Konzepte orientieren sich an national und international anerkannten Leitlinien und Verfahren.

Die Besonderheit des Friesenhörn-Konzepts besteht in der ganzheitlichen Analyse der Hintergründe und einer individuellen diesbezüglichen Ursachenbehandlung. Wir erarbeiten mit der Patientin alltagsnahe Lösungswege vor dem Hintergrund ihrer Lebenssituation unter Einbeziehung von persönlichen Stärken und Unterstützungsmöglichkeiten. Die Vermittlung von Bewältigungskompetenzen sowie hilfreichen Techniken zum Selbstmanagement und zur Entspannung sowie Behandlung der körperlichen Beeinträchtigungen ergänzen das Programm.

Machen wir uns von dieser Anschauung los,...

Diagnostik

Damit wir unsere Patienten bestmöglichst behandeln können, ist eine ausführliche medizinische und psychosoziale Diagnostik erforderlich. Neben einer ärztlichen Anfangsuntersuchung inklusive umfassender medizinischer Anamneseerhebung wird hierzu auch ein Aufnahmegespräch bei unserem Psychosozialen Dienst durchgeführt, um auch seelische Ursachen und Auslöser zu berücksichtigen. Weitere Untersuchungen helfen uns bei der Einschätzung des Schweregrades und der Wahl der richtigen Behandlung:

- indikationsbezogene Anamnese und Exploration
- Fragebogen- und Testdiagnostik
- Labordiagnostik

Unser Konzept / Diagnostik

Therapieplan

Fallbeispiel Wochenplan: Mutter, 37 Jahre, ein Kind, 4 Jahre
Diagnose: Psychophysisches Erschöpfungssyndrom
Nebendiagnose: HWS-Syndrom, Spannungskopfschmerz

1. Woche

Mittwoch	Anreise, Begrüßung, Psychologisches Aufnahmegespräch
Donnerstag	Ärztliche Aufnahmeuntersuchung, Psychologischer Einführungsvortrag
Freitag	Progressive Muskelentspannung, Wirbelsäulengymnastik, Schlickpackung, Massage
Samstag	Mutter-Kind-Interaktion, Krankengymastik
Montag	Einzelpsychotherapie, Progressive Muskelentspannung, Schlickpackung, Massage
Dienstag	Vortrag Stress, Mutter-Kind-Interaktion, Wirbelsäulengymnastik

2. Woche

Mittwoch	Progressive Muskelentspannung, Krankengymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Schlickpackung, Massage
Donnerstag	Einzelpsychotherapie, Ärztliches Verlaufsgespräch, Mutter-Kind-Interaktion
Freitag	Progressive Muskelentspannung, Wirbelsäulengymnastik, Vortrag Erziehung
Montag	Progressive Muskelentspannung, Gruppengespräch zum Vortrag Erziehung, Reflexzonenmassage
Dienstag	Vortrag Stress, Mutter-Kind-Interaktion, Ärztliches Verlaufsgespräch, Wirbelsäulengymnastik, Schlickpackung, Massage

3. Woche

Mittwoch	Gruppengespräch: Perfektionismus, Progressive Muskelentspannung, Schlickpackung, Massage
Donnerstag	Einzelpsychotherapie, Krankengymnastik, Individuelle Erziehungsberatung
Freitag	Mutter-Kind-Interaktion, Wirbelsäulengymnastik, Reflexzonenmassage
Samstag	Progressive Muskelentspannung, Mutter-Kind-Interaktion
Montag	Einzelpsychotherapie, Progressive Muskelentspannung, Vortrag Stress, Mutter-Kind-Interaktion, Krankengymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Reflexzonenmassage, Schlickpackung, Massage
Dienstag	Psychologisches Abschlussgespräch, Ärztliche Abschlussuntersuchung, Wirbelsäulengymnastik, Schlickpackung, Massage

Stand 01/2006