ARBEITSGEMEINSCHAFT
Eltern & Kind Kliniken

Neue Kraft für's Leben

Präventions- und Rehabilitationseinrichtungen
für Mutter bzw. Vater und Kind

Natürlich.
Gesund.
Glücklich.

Schwerpunktkuren 2022

ARBEITSGEMEINSCHAFT
Eltern & Kind Kliniken

Medizinische Vorsorge	Fachklinik Mikina	Klinik Maximilian	Klinik Sonnenalm	Klinik Alpenhof	Klinik Lindenhof	Klinik Inntaler Hof	Klinik Am Kurpark	Klinik Nordseedeich	Insel-Klinik Sylt	Klinik Schwedeneck	Klinik Ostseedeich	Kurklinik Sellin
(01) Krankheiten des Herzens und des Kreislaufs (z.B. arterielle Hypertonie, funktionelle Herzbeschwerden)		X	X	X	X	X	X	X	X		X	X
(04) Degenerativ-rheumatische Erkrankungen (z.B. funktionelle Störungen des Bewegungsapparates, Erkrankungen der Muskulatur, Gelenk- und Wirbelsäulenfehlstellungen)			X	X	X	X	X	X				X
(06) Stoffwechselerkrankungen (z.B. Adipositas, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes Mellitus, Schilddrüsenerkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
(07) Krankheiten der Atmungsorgane (z.B. Asthma bronchiale, Bronchitis, Heuschnupfen, häufige Atemwegsinfekte)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
(12) Hauterkrankungen/allergische Erkrankungen (z.B. atopische Dermatitis, Ekzeme, Furunkulose Urtikaria, Psoriasis)		X						X	X	X	X	X
(13) Psychosomatisch psychovegetative Erkrankungen (z.B. psychovegetative Erschöpfung, Kopf- und Rückenschmerzerkrankungen, Schlafstörungen, Anpassungsstörungen, leichtgradige depressive Episoden oder Angsterkrankungen)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Medizinische Rehabilitation												
(01) Krankheiten des Herzens und des Kreislaufs (z.B. arterielle Hypertonie, funktionelle Herzbeschwerden)				X								
(06) Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes Mellitus Typ I & II, Mangelernährung/Untergewicht, Adipositas, Folgen der Überernährung, Störungen des Lipoproteinstoffwechsel)		X				X	X	X				
(07) Krankheiten der Atmungsorgane (z.B. chronische Bronchitis, Asthma bronchiale, allg. allergische Erkrankungen)				X			X					
(12) Hauterkrankungen/allergische Erkrankungen (z.B. Neurodermitis, Urtikaria, Rosazea)											X	
(13) Psychosomatisch psychovegetative Erkrankungen (z.B. psychovegetative Erschöpfung, Kopf- und Rückenschmerzerkrankungen, Schlafstörungen, Anpassungsstörungen, leichtgradige depressive Episoden oder Angsterkrankungen)		X		X		X	X			X	X	
(10) „gemeinsam gesund werden“ - Onkologische Rehabilitationsmaßnahme für an Brustkrebs erkrankte Mütter und ihre Kinder											X	

Kontraindikationen (werden nicht behandelt)

- Schwere neurologische und psychiatrische Erkrankungen
- Suizidalität
- Suchterkrankungen
- Akute und/oder dekompensierte Krankheiten oder Zustände
- 1. & 3. Trimenon Schwangerschaft sowie Risikoschwangerschaft auch im 2. Trimenon

Neue Kraft für’s Leben

Die Arbeitsgemeinschaft Eltern & Kind Kliniken bietet seit über 25 Jahren in ihren 12 Kliniken Mutter-Kind- und Vater-Kind-Kuren an. Eine Mutter-Kind- oder Vater-Kind-Kur als medizinische Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme trägt dazu bei, die für die Gesundheit wichtige Balance zwischen Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Das erklärte Ziel darüber hinaus ist die langfristige Förderung der Gesundheit - die Hilfe zur Selbsthilfe.
Die ausgesuchte Lage der Kliniken in Nord- und Ostseeheilbädern, den baden-württembergischen sowie bayerischen Luftkurorten und Kurbädern mit ihren spezifischen allergenarmen heilklimatischen Vorzügen lässt die Behandlung der unterschiedlichsten Krankheitsbilder zu.
Alle Kliniken entsprechen aufgrund ihrer Lage und Ausstattung, ihrer medizinischen und therapeutischen Kompetenz sowie ihren Qualitätsstandards höchsten Ansprüchen. Die Kliniken sind von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.
Weitere Informationen: www.mutter-kind.de

Schwerpunktkuren

Ein wichtiger Bestandteil des vielfältigen Therapieangebotes der Kliniken sind sogenannte Schwerpunktkuren, die auf spezielle Krankheitsbilder oder bestimmte Lebenssituationen abstellen und zu bestimmten Terminen durchgeführt werden.
Der zwischen den Patienten stattfindende Erfahrungsaustausch trägt wesentlich zum Kurerfolg bei. Die Konzepte der einzelnen Schwerpunktkuren, die von interdisziplinären Ärzte- und Therapeutenteams zu verschiedensten Indikations- und Themenbereichen entwickelt wurden, werden seit vielen Jahren erfolgreich umgesetzt.

Ganzjährige Therapieschwerpunkte

Im Rahmen der ganzjährigen Therapieschwerpunkte werden den Patient*innen das ganze Jahr hindurch - zu jedem Anreisetermin - Kurmaßnahmen angeboten, die folgende Indikationen und Themen beinhalten: Asthma bronchiale, Adipositas, Erschöpfungssyndrome sowie Stressbewältigung, Spannungskopfschmerz, Migräne und Rückenschmerzen, Klimatherapie, Kneipp, Psychische Gesundheit nach Corona, Alleinerziehend, Vater-Kind-Kuren.

Die Schwerpunktkuren und ganzjährigen Therapieschwerpunkte erhalten durchweg positive Rückmeldungen von den Patient*innen, so dass auch für 2022 neue Konzepte entwickelt und in das Programm aufgenommen wurden.

Im folgenden Inhaltsverzeichnis sind die Schwerpunktkuren und die ganzjährigen Therapieschwerpunkte nach Indikationen bzw. Themen mit dem Seitenvermerk zur jeweiligen Klinik aufgelistet.

Inhaltsverzeichnis

Schwerpunktthema	Schwerpunktkur	Klinik	Seite
AD(H)S	AD(H)S und Autismus Spektrumsstörungen - bei Kindern und Erwachsenen	Klinik Maximilian	24
AD(H)S	AD(H)S verstehen und neue Wege in der Familie finden	Klinik Inntaler Hof	32
Adoptiv- und Pflegekinder	Adoptiv- und Pflegefamilien (Kinder ab dem vollendeten 3. Lebensjahr)	Klinik Am Kurpark	36
Adoptiv- und Pflegekinder	Mütter mit Adoptiv- und Pflegekindern	Klinik Schwedeneck	41
Alleinerziehend	Alleinerziehend - aber nicht allein	Fachklinik Mikina	17
Alleinerziehend	wir2kompakt - Bindungstraining für Alleinerziehende	Klinik Maximilian	22
Behinderte Kinder	Familien mit behinderten Kindern der Pflegegrade 1 - 4	Klinik Alpenhof	27
Brustkrebs	„gemeinsam gesund werden“ - Onkologische Rehabilitations-maßnahme für an Brustkrebs erkrankte Mütter und ihre Kinder	Klinik Ostseedeich	45
Burnout	Dem Burnout vorbeugen - raus aus dem „Hamsterrad“	Klinik Schwedeneck	42
Burnout	„Mein Akku ist leer“ - dem Burnout vorbeugen	Klinik Am Kurpark	37
Burnout	Timeout statt Burnout	Klinik Sonnenalm	25
Erziehung	Positive Erziehung - mehr Freude, weniger Stress mit Kindern	Klinik Schwedeneck	43
Ess-Probleme	Esstisch statt Stresstisch: Umgang mit Essens- und Gewichts-sorgen	Klinik Schwedeneck	44
Konfliktprävention	Gemeinsame Stärke - Konfliktprävention	Klinik Lindenhof	29
Kopfschmerzen	„Mütze hat den Kopfschmerz satt“	Klinik Am Kurpark	33
Mehrlinge	Familien mit Mehrlingen	Klinik Am Kurpark	35
Psychosomatische Folgen von Krebserkrankungen	„zusammen stark werden“ - Mutter-Kind-Schwerpunktkur nach überstandener Krebserkrankung	Klinik Inntaler Hof	30
Psychosomatische Folgen von Krebserkrankungen	„zusammen stark werden“ - Mutter-Kind-Schwerpunktkur nach überstandener Krebserkrankung	Klinik Nordseedeich	38
Stressbewältigung	Stressbewältigung: Stark im Stress	Klinik Alpenhof	26
Trauer	Trauerbewältigung für nahe Angehörige	Fachklinik Mikina	18
Trauer	Hinter dem Horizont - Trauerbegleitung für Erwachsene	Kurklinik Sellin	48
Trauer	Trauerbegleitung: Wenn ein Suizid in der Familie geschieht	Fachklinik Mikina	19
Trauer	Trauerbegleitung für Witwen und Witwer	Fachklinik Mikina	20
Trauer	Bleibt alles anders - Trauerbegleitung für verwitwete Frauen und Männer und deren Kinder	Kurklinik Sellin	49
Trauer	Darüber spricht man nicht - Trauerbegleitung für durch Suizid verwitwete Frauen und Männer und deren Kinder	Kurklinik Sellin	47
Trauer	Ein Platz bleibt leer - Trauerbegleitung für verwaiste Mütter und Väter und trauernde Geschwister	Kurklinik Sellin	46
Trennung	Trennung: neue Wege finden	Klinik Alpenhof	28
Wege zum Wohlfühlgewicht	Ernährung, Bewegung & Motivation	Fachklinik Mikina	16
Zöliakie	Zöliakie	Klinik Maximilian	21
Zöliakie	Zöliakie	Klinik Nordseedeich	40
Zwillingspaare	Zwillingspaare und ihre Familien	Klinik Am Kurpark	34

Ganzjährige Therapieschwerpunkte		Seite
Adipositas	Adipositas in der Familie	8
Alleinerziehend	Alleinerziehend - Lebensformen ändern sich	10
Asthma bronchiale	Eltern und Kinder mit Asthma bronchiale	8
Chronische Schmerzen	Rückenschmerzen	9
Erschöpfung	Chronische Erschöpfungssyndrome und Stressbelastung	9
Erschöpfung	Psychovegetative Erschöpfungszustände	11
Klimatherapie	Klimatherapie	11
Kneipp	Gesundheitsvorsorge mit Kneipp	12
Kopfschmerz	Spannungskopfschmerz, Migräne	9
Psychische Gesundheit	Herausforderung und Chance nach Corona	13
Selbstfürsorge	Selbstfürsorge und Achtsamkeit	14
Vater-Kind-Kur	Aufnahme von Vätern	13

Klinik Maximilian

In traumhafter Lage zwischen Bodensee und Allgäuer Hochgebirge präsentiert sich auf ca. 800 Meter Seehöhe die Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Klinik „Maximilian“. Das milde und heilende Bergklima trägt zur Erholung und Entspannung bei.

IK 510 975 908

Klinik Sonnenalm

Die Mutter-Kind-Klinik „Sonnenalm“ befindet sich im staatlich anerkannten heilklimatischen Kurort Oberstaufen/Steibis in einer Höhenregion auf über 800 Meter über dem Meeresspiegel. Die Kräfte der Natur tragen dazu bei, wieder Energie zu tanken und fit für den Alltag zu werden. Die Klinik hat sich darauf spezialisiert, nur Mütter mit ihren Kindern aufzunehmen.

IK 510 974 736

Klinik Alpenhof

Im Alpenvorland, direkt am Ufer des Chiemsees - dem „Bayerischen Meer“ - befindet sich die Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Klinik „Alpenhof“, eine „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Einrichtung“, eingebettet in eines der reizvollsten Erholungsgebiete Bayerns. Ein erholsamer Kuraufenthalt gibt wieder Kraft für den Alltag.

IK 510 915 142

Klinik Lindenhof

Die Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Klinik „Lindenhof“ liegt im malerischen Ferienort Bayerbach, mitten im berühmten Rottaler Bäderdreieck mit seinen Heilbädern Bad Birnbach, Bad Griesbach und Bad Füssing. Sie bietet die optimalen Voraussetzungen für einen erfolgreichen Kurverlauf.

IK 570 920 058

Klinik Inntaler Hof

Die Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Klinik „Inntaler Hof“ liegt im Erholungsgebiet „Unteres Inntal“ im malerischen Örtchen Neuburg am Inn, umgeben von der niederbayerischen und oberösterreichischen Kulturlandschaft. Entspannung und Erholung inmitten unverfälschter Natur werden hier groß geschrieben.

IK 510 920 775

Klinik Am Kurpark & Haus Sonnenblick

Im Herzen des Luftkurortes Grafenau befindet sich die Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Klinik „Am Kurpark & Haus Sonnenblick“ und gibt den Blick frei auf die weiche Hügellandschaft des Bayerischen Waldes. Die einzigartige, naturbelassene Umgebung und das klinikinterne Angebot tragen wesentlich zum Heilerfolg bei.

IK 510 923 426

Fachklinik Mikina

Die Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Fachklinik „Mikina“ befindet sich in Bad Schönborn, im „Land der 1000 Hügel“, wie man die Region Kraichgau im Nordwesten Baden-Württembergs zwischen Rhein und Neckar nennt. Bad Schönborn bietet die idealen Voraussetzungen für eine erfolgreiche Kurmaßnahme in einer der renommiertesten Heilbäderlandschaften Deutschlands.

IK 570 820 057

Klinik Nordseedeich

Im Nordseeheilbad Friedrichskoog befindet sich die Mutter-Kind-Kur bzw. Vater-Kind-Klinik „Nordseedeich“ direkt auf einer weit in das Meer hineinragenden Landzunge. Das allergenarme Nordseeklima bildet ideale Voraussetzungen für einen erholsamen Kuraufenthalt direkt am Meer.

IK 510 107 484

Insel-Klinik Sylt

In Westerland, dem Herzstück der Nordseeinsel Sylt, befindet sich - nur wenige Meter vom Hauptstrand entfernt - die Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Klinik „Insel-Klinik Sylt“. Die Naturheilkräfte Sylts bilden den idealen Rahmen für einen erfolgreichen Therapieverlauf.

IK 510 109 910

Klinik Schwedeneck

Das Ostseebad Schwedeneck - direkt an der Kieler Bucht gelegen - gehört zu den reizvollsten Gegenden Schleswig Holsteins. Die Mutter-Kind-Klinik „Schwedeneck“ bietet ideale Voraussetzungen für einen naturnahen und erholsamen Kurverlauf. Die Klinik hat sich darauf spezialisiert, nur Mütter mit ihren Kindern aufzunehmen.

IK 510 102 924

Klinik Ostseedeich

Der familienfreundliche Ort Grömitz zählt zu den schönsten Seebädern Schleswig-Holsteins. Die Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Klinik „Ostseedeich“ liegt direkt am breiten Südstrand. Mit ihrem allergenarmen Reizklima empfiehlt sich die Region für einen erfolgreichen Kuraufenthalt.

IK 510 107 521

Kurklinik Sellin

Auf Deutschlands schönster und größter Insel, der Insel Rügen, mit ihren kilometerlangen Sandstränden, liegt inmitten eines ausgedehnten Buchenwaldes die Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Kurklinik „Sellin“. Die reine, jodhaltige Luft und das Seeklima tragen zu einer erfolgreichen Therapie bei.

IK 511 303 188

GANZJÄHRIGE THERAPIE-SCHWERPUNKTE

Adipositas in der Familie

Übergewicht stellt sich zunehmend als ein „schwerwiegendes“ Gesundheitsproblem der westlichen Industriegesellschaft dar. Adipositas ist zumeist eine Familienkrankheit. Eine erfolgreiche Behandlung adipöser Kinder und Jugendlicher kann langfristig nur durch die Mitarbeit und Unterstützung der Eltern erreicht werden.

Unser multimodaler Behandlungsansatz umfasst die Anwendung und Umsetzung moderner ernährungsphysiologischer Erkenntnisse zur Ernährungsumstellung in Verbindung mit interaktiver Ernährungsberatung, Bewegungstherapie und psychologischen Maßnahmen.

Nur so können Kinder, Jugendliche und Erwachsene lernen, langfristig und eigenverantwortlich mit ihrer individuellen Adipositasproblematik umzugehen. Unser Ansatz versucht, die Familie insgesamt mit einzubeziehen, um so die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken und diese zu einer Verbesserung der Motivation und des Durchhaltevermögens zu nutzen.

Dieser Therapieschwerpunkt wird in folgenden Kliniken angeboten:

- **Klinik Maximilian**
- **Klinik Sonnenalm**
  (nur Mütter mit ihren Kindern)
- **Klinik Alpenhof**
- **Klinik Lindenhof**
- **Klinik Inntaler Hof**
- **Klinik Am Kurpark & Haus Sonnenblick**
- **Klinik Nordseedeich**
- **Insel-Klinik Sylt**
- **Klinik Schwedeneck**
  (nur Mütter mit ihren Kindern)
- **Klinik Ostseedeich**
- **Kurklinik Sellin**

Eltern und Kinder mit Asthma bronchiale

Die Betreuung und Behandlung asthmakranker Mütter/Väter und Kinder in unseren Häusern wird im Hinblick auf die heilklimatischen Lagen der Kliniken mit Unterstützung der Klimatherapie durchgeführt. Vorgeschichte, Beschwerden, Symptome und Befunde werden zur Überprüfung und ggf. Optimierung der individuellen Therapie herangezogen. Die Therapie erfolgt gemäß der aktuellen Nationalen Versorgungsleitlinie Asthma.

Mit der Schulungsmaßnahme soll die Behandlungs- und Krankheitsakzeptanz gefördert sowie eine Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes erzielt werden. Die Betroffenen können gleichzeitig weitere gesundheitliche und seelische Beschwerden entsprechend der Indikationsliste unserer Häuser behandeln lassen.

Dieser Therapieschwerpunkt wird in folgenden Kliniken angeboten:

- **Fachklinik Mikina**
- **Klinik Maximilian**
- **Klinik Sonnenalm**
  (nur Mütter mit ihren Kindern)
- **Klinik Alpenhof**
- **Klinik Lindenhof**
- **Klinik Am Kurpark & Haus Sonnenblick**
- **Klinik Nordseedeich**
- **Insel-Klinik Sylt**
- **Klinik Schwedeneck**
  (nur Mütter mit ihren Kindern)
- **Klinik Ostseedeich**
- **Kurklinik Sellin**

ARBEITSGEMEINSCHAFT
Eltern & Kind Kliniken

Chronische Erschöpfungssyndrome und Stressbelastung Spannungskopfschmerz, Migräne sowie Rückenschmerzen

Unsere Kliniken verfolgen eine ganzheitliche Wahrnehmung des Menschen unter Einbeziehung der medizinischen, psychologischen und psychosozialen Besonderheiten. Im Vordergrund werden die Lebensgewohnheiten (Ernährung, Bewegung, Sport), allgemeine Stressfaktoren (Mehrfachbelastung, Kommunikation und Konflikte) und die besondere psychosoziale Problemsituation von Familien, z.B. Partnerschafts- und Erziehungsprobleme, berücksichtigt.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Unterstützung der Therapie durch erprobte und bewährte Behandlungsansätze aus dem Bereich Naturheilverfahren.

Die individuell angepassten Therapien sollen:
- Das Zusammenspiel von Körper, Geist und sozialem Umfeld aufzeigen
- Möglichkeiten der Regeneration und Entspannung vermitteln
- Stressbewältigungs- und Konfliktlösungsstrategien vermitteln
- Den Bewegungsapparat durch Haltungskorrektur und Muskelaufbautraining stabilisieren
- Sport und Bewegung in einem dem Beschwerdebild angepassten Maß vermitteln
- Das Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise wecken
- Positives, gegenseitiges Erleben von Erwachsenen und Kindern fördern
- Positive Gemeinschaftserlebnisse vermitteln
- Kreative Fähigkeiten entdecken und fördern

Diese o.g. Zielvorstellungen können in einem gewissen Umfang bereits während des Aufenthaltes in den Kliniken erreicht werden, wichtiger jedoch ist es, dieses Ergebnis darüber hinaus auch nach dem stationären Aufenthalt über einen längeren Zeitraum zu erhalten und zu intensivieren. In diesem Zusammenhang werden Möglichkeiten zur Nachsorge am Heimatort aufgezeigt.

Diese Therapieschwerpunkte werden in folgenden Kliniken angeboten:
- **Fachklinik Mikina**
- **Klinik Maximilian**
- **Klinik Sonnenalm** (nur Mütter mit ihren Kindern)
- **Klinik Alpenhof**
- **Klinik Lindenhof**
- **Klinik Inntaler Hof**
- **Klinik Am Kurpark & Haus Sonnenblick**
- **Klinik Nordseedeich**
- **Insel-Klinik Sylt**
- **Klinik Schwedeneck** (nur Mütter mit ihren Kindern)
- **Klinik Ostseedeich**

GANZJÄHRIGE
THERAPIE-
SCHWERPUNKTE

Alleinerziehend - Lebensformen ändern sich

Die Institution Familie befindet sich in der Krise; darauf deutet die zunehmende Scheidungs- und Trennungsrate hin. Als Folge nimmt die Zahl der Ein-Eltern-Familien zu. Alleinerziehende Mütter/Väter hat es immer und zu allen Zeiten gegeben; früher waren meist Witwen oder Witwer alleinerziehend. Heute steigt die Zahl der Alleinerziehenden, die diese Lebensform selbst gewählt haben oder die durch die Entscheidung des Partners zur Trennung alleinerziehend wurden und nun die neue Familiensituation mit den Kindern gemeinsam tragen müssen.

Der Therapieschwerpunkt ist ausgerichtet auf die betroffenen Mütter/Väter:
- Wir bieten den alleinerziehenden Müttern/Vätern Hilfestellung bei weiterführender Perspektiven- und Rollenfindung in diesem Bereich
- Im Vordergrund stehen die Kontaktaufnahme und der Austausch mit anderen Betroffenen

In gemeinsamer Absprache ergeben sich folgende Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten:
- Gesprächskreise
- Psychologische Einzelberatung
- Sozialberatung (bei Bedarf)
- Gesundheitstraining mit integrierten Entspannungsübungen

Dieser Therapieschwerpunkt wird in folgenden Kliniken angeboten:
- **Klinik Maximilian**
- **Klinik Sonnenalm** (nur Mütter mit ihren Kindern)
- **Klinik Alpenhof**
- **Klinik Lindenhof**
- **Klinik Inntaler Hof**
- **Klinik Am Kurpark & Haus Sonnenblick**

ARBEITSGEMEINSCHAFT
Eltern & Kind Kliniken

Klimatherapie

Dieses spezielle Konzept richtet sich an Mütter und Väter, die das besondere Heilklima der Nord- und Ostsee nutzen möchten, um ihr angegriffenes Abwehrsystem zu stärken, der psychophysischen Erschöpfung und der bestehenden Atemwegserkrankung heilsam entgegenzuwirken. Erhöhte Infektanfälligkeit ist häufig die Folge von dauerhaftem Stress, belastenden Lebensumständen und zunehmender Umweltbelastung.

Das Seeklima bietet ideale Bedingungen zur körperlichen sowie seelischen Erholung und gleichzeitig den nötigen Abstand vom Alltag. Dabei steht eine ganzheitliche Stärkung der Abwehrkräfte im Vordergrund. Die Faktoren Konstitution, Kondition und Ansteckung mit Viren und Bakterien verursachen die sogenannten Erkältungskrankheiten. Durch Abhärtung lässt sich die Widerstandsfähigkeit des Körpers verbessern. Abhärtung in der Klimatherapie bedeutet schrittweise Gewöhnung an Kältereize. Sie verhilft zu gesteigerter Leistungsfähigkeit. Abhärtung und Heilerfolge werden durch die klimatischen Besonderheiten, Meerwasser, Meeresluft und Abkühlungsreize sowie Sonneneinstrahlung erreicht. Das Seereizklima bietet mit ausgeglichenen Temperaturen, maritimem Aerosol und allergenarmer, sauberer Luft ideale Klimafaktoren zur Stabilisierung von Körper und Seele.

Dieser Therapieschwerpunkt wird in folgenden Kliniken angeboten:
- **Klinik Nordseedeich**
- **Insel-Klinik Sylt**
- **Klinik Schwedeneck** (nur Mütter mit ihren Kindern)
- **Klinik Ostseedeich**
- **Kurklinik Sellin**

Psychovegetative Erschöpfungszustände

Dauerhafte und ungewohnte Beanspruchungen des Körpers und der Seele können zu Erschöpfung führen. Sollte der Erschöpfungszustand längere Zeit anhalten, können körperliche und seelische Beschwerden die Folge sein und zu eingeschränkter Leistungsfähigkeit führen. In den Kliniken der Arbeitsgemeinschaft haben Mütter und Väter in therapeutisch geleiteten Gesprächsgruppen oder in Einzelgesprächen die Möglichkeit, Zusammenhänge ihrer Belastung verstehen zu lernen und alternative Lösungs- und Handlungsansätze zur Bewältigung der Belastungssituationen zu erarbeiten. Ebenso fördern die zahlreichen bewegungstherapeutischen Angebote die innere Balance und nachhaltige gesundheitliche Stabilisierung.

Dieser Therapieschwerpunkt wird in folgenden Kliniken angeboten:
- **Fachklinik Mikina**
- **Klinik Maximilian**
- **Klinik Sonnenalm** (nur Mütter mit ihren Kindern)
- **Klinik Alpenhof**
- **Klinik Lindenhof**
- **Klinik Inntaler Hof**
- **Klinik Am Kurpark & Haus Sonnenblick**
- **Klinik Nordseedeich**
- **Insel-Klinik Sylt**
- **Klinik Schwedeneck** (nur Mütter mit ihren Kindern)
- **Klinik Ostseedeich**
- **Kurklinik Sellin**

GANZJÄHRIGE
THERAPIE-
SCHWERPUNKTE

Gesundheitsvorsorge mit Kneipp

Die eigene Gesundheit mit Freude und Spaß im Alltag zu erhalten, ist eine Herausforderung für jedermann. Infektanfälligkeit, Müdigkeit und Kopfschmerzen, chronische Erkrankungen sowie eine geringe Leistungsfähigkeit führen häufig zu Einschränkungen der Lebensqualität und gefährden die Gesundheit dauerhaft. Hektik, Stress und Reizüberflutung beeinflussen unser Leben - ein Teufelskreis, von dem Erwachsene und auch Kinder betroffen sind.

Während des Therapieschwerpunktes profitieren Kinder und Erwachsene von den ganzheitlichen Methoden der kneippschen Gesundheitslehre, beruhend auf den Elementen Ernährung, Bewegung, Lebensordnung, Heilpflanzen und Wasser. Das Besondere ist das harmonische Zusammenspiel dieser unter einem Dach. Mütter/Väter und Kinder finden ideale Bedingungen vor, um drei Wochen vielfältige Möglichkeiten, Hinweise und Anregungen für eine gesunde Lebensweise kennen zu lernen. Einerseits wirken die kneippschen Anwendungen gegen verschiedenste akute und chronische Krankheiten und helfen andererseits, die Selbstheilungskräfte des Menschen zu aktivieren. Sie entfalten mit einfachsten Mitteln eine große Wirkung und kräftigen Körper, Geist und Seele.

Kneipp-Zertifikate für die Kinder- und Jugendtreffs der Kliniken:
Bereits 2013 wurde dem Kinder- und Jugendtreff der Kurklinik Sellin vom Kneipp-Bund e. V. das „Kneipp-Zertifikat“ verliehen und seitdem erfolgreich praktiziert. Auch die pädagogisch erfahrenen Mitarbeiter der Klinik Alpenhof haben die Fortbildung zum „Kneipp-Gesundheitserzieher“ erfolgreich absolviert und können seit September 2017 ihr Gesundheitswissen an die Kinder weitergeben und die Erwachsenen mit einbeziehen. Das Konzept der Kneippschen Lehre und ihre Wasseranwendungen wurde fest in den Tagesablauf der Kinder- und Jugendtreffs integriert und bietet zusammen mit Klimawanderungen, Igelballmassagen und Entspannungsübungen eine optimale Anwendungspalette zur Gesundheitsvorsorge der Kinder. So lernen sie spielerisch die Grundlagen einer gesunden und natürlichen Lebensweise kennen. Das geht von Wasseranwendungen, über spielerische Bewegung, dem verantwortungsvollen Umgang mit der Natur, z.B. im eigenen Kräutergarten, bis hin zu gesunder und leckerer Ernährung.

Die Eigenverantwortung des Einzelnen und die Notwendigkeit der privaten Vorsorge rücken mehr und mehr in den Fokus unserer Gesellschaft. Umso wertvoller ist heutzutage eine ganzheitliche Betrachtung der eigenen Situation und Lebensordnung. Mal die Seele baumeln lassen, Neuorientierung finden, gesund schlemmen und sich wohlfühlen - gute Gründe, für die eigene Fitness vorzusorgen. Wir zeigen, wie die Kneipp-Anwendungen am besten zur Wirkung kommen und wie diese auch zu Hause Anwendung finden. Je früher auch Kinder eine gesunde Lebensführung erleben und erlernen, umso größer ist die Chance, dass sie diese verinnerlichen und auch ein Leben lang anwenden.

Dieser Therapieschwerpunkt wird in folgenden Kliniken angeboten:
- **Klinik Alpenhof**
- **Kurklinik Sellin**

Die Kinder- und Jugendtreffs sind „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtungen“.

ARBEITSGEMEINSCHAFT
Eltern & Kind Kliniken

Psychische Gesundheit – Herausforderung und Chance nach Corona

Die Corona-Pandemie hat uns tiefgreifende Veränderungen in allen Lebensbereichen gebracht. Gesellschaft und Wirtschaft sind in ihren Grundfesten erschüttert, Familien - Eltern und Kinder - sehen sich mit vielschichtigen Herausforderungen konfrontiert. Die Corona-Pandemie zeigt auf, wie verletzlich äußere und innere Strukturen sind trotz Weitsicht, Verantwortung und Planung.

Dauerhafte Beanspruchungen des Körpers und der Seele können zu Erschöpfung führen -insbesondere in der jetzigen Zeit. Das Belastungserleben wird durch Homeoffice, Kinderbetreuung, räumliche Enge, soziale Isolation und weitere individuelle Faktoren stark beeinflusst. Ebenso sind die Möglichkeiten den eigenen Bedürfnissen und der Gesunderhaltung durch z.B. Entspannung, Sport und Gespräche nachzukommen, stark eingeschränkt.
Wir stellen uns diesen Themen und Belastungen, um negativen Auswirkungen und möglichen Langzeitfolgen der Pandemie entgegenzuwirken.

Die Stärkung der eigenen Ressourcen sowie der Selbstbestimmung und des Selbstwertes rücken wir in den Focus. Ebenso werden Themenfelder wie psychosomatische Beschwerden, Konzentrationsprobleme, Verlust von Beruf, Existenzängste und die familiäre Interaktion als Schwerpunkte angesehen.

Viele Familien hinterfragen in diesen Zeiten das eigene Wertesystem und die Prioritäten. Dieser Prozess kann positiven Einfluss auf bestehende und manchmal festgefahrene Handlungs- und Denkmuster ausüben, somit eine Chance zur Entwicklung aus der Krise bedeuten und zu mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit führen. Auf diesem Weg möchten wir Familien bei der Entspannung und der Reaktivierung der Ressourcen unterstützen, sodass das eigene Befinden und das Zusammenleben in der Familie nachhaltig gestärkt wird.

Dieser Therapieschwerpunkt wird in folgender Klinik angeboten:

- **Klinik Alpenhof**
- **Klinik Inntaler Hof**
- **Klinik Am Kurpark & Haus Sonnenblick**
- **Klinik Nordseedeich**
- **Klinik Schwedeneck**
- **Kurklinik Sellin**

Vater-Kind-Kur, Aufnahme von Vätern

Immer mehr Väter übernehmen, dank veränderter Rollenbilder innerhalb der Familie, immer größere Anteile an der Familien-, Haushalts- und Erziehungsarbeit. So sind sie weitaus mehr in diese Themen eingebunden, als noch vor zehn Jahren. Die damit verbundenen Strapazen einer Mutter spüren nun auch vermehrt die Väter: Durch die Mehrfachbelastung in Familie, Beruf und Haushalt kann sich auch beim „starken Geschlecht“ ein Ungleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele einstellen.

Depressive Verstimmungen, aus der sich ein Burnout entwickeln kann, Erschöpfung, Angstzustände, Schlafstörungen, aber auch Rückenschmerzen und Gelenkbeschwerden können die Folgen der sich manifestierenden multiplen Belastungen sein. Auch veränderte Lebenssituationen, wie eine schmerzhafte Trennung, Alleinerziehend zu sein (jeder fünfte Alleinerziehende ist heute männlich!), Familienangehörige zu pflegen oder einen Trauerfall in der Familie zu haben, können eine Vater-Kind-Kur sinnvoll machen.

On top kommt, dass sich Väter die Tatsache, dass sie an die Grenze ihrer Belastbarkeit kommen, oft noch später eingestehen als Mütter.

Väter finden in der Kurmaßnahme - ebenso wie Mütter – auf ihrem individuellen Therapieplan ein Plus an Gesundheit in Form von Anwendungen, Therapien, Entspannungsübungen, Vorträgen, Gesprächskreisen, Ruhephasen und Interaktionsangeboten gemeinsam mit dem Kind, den Kindern. Idealerweise stellt die Kurmaßnahme die Weichen für eine langanhaltende Wirkung, denn eine Kur versteht sich auch immer als Hilfe zur Selbsthilfe.
Immer mehr Väter nehmen inzwischen das Angebot einer Vater-Kind-Kur in Anspruch. So hat sich die Anzahl der Väter in den letzten 10 Jahren durchaus erhöht, wenngleich sie aktuell nur etwa 5% der Patient*innen unserer Kliniken stellen.

Dieser Therapieschwerpunkt wird in folgenden Kliniken angeboten:

- **Fachklinik Mikina**
- **Klinik Maximilian**
- **Klinik Alpenhof**
- **Klinik Lindenhof**
- **Klinik Inntaler Hof**
- **Klinik Am Kurpark & Haus Sonnenblick**
- **Klinik Nordseedeich**
- **Insel-Klinik Sylt**
- **Klinik Ostseedeich**
- **Kurklinik Sellin**

GANZJÄHRIGE
THERAPIE-
SCHWERPUNKTE

Selbstfürsorge und Achtsamkeit

„Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hoch wirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“
Zitat: Jon Kabat-Zinn

Die mütter- und väterspezifischen Anforderungen unterliegen einem permanenten Wechsel und sind häufig mit einer Steigerung an Leistungsanforderungen verbunden. Mütter und Väter sehen sich mit vielschichtigen Belastungen und Rollenaufgaben konfrontiert und versuchen, diese zu erfüllen, zum Teil über physische und psychische Grenzen hinaus. Folgeerscheinungen dieser ständigen Überbelastung zeigen sich auf der körperlichen Ebene durch unterschiedliche Überlastungszeichen, wie ständige Erkältungen oder Schmerzen, aber auch zunehmend auf psychischer Ebene, in Form von Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen usw.

Durch Selbstfürsorge (d.h. sich um sich selbst sorgen, um den eigenen Körper, den eigenen Geist, die eigene Seele) und Achtsamkeit (der achtsame Umgang mit sich selbst und der Umwelt) können Mütter/Väter lernen, eine gesündere Balance zwischen Anforderungen und eigenen Bedürfnissen herzustellen und den Alltagsbelastungen anders zu begegnen.

Es werden theoretische und praktische Grundlagen der Selbstfürsorge und Achtsamkeit vermittelt sowie angeleitete Achtsamkeitsübungen durchgeführt.

Mütter und Väter können durch diese kleinen Übungen des Innehaltens im „Hier und Jetzt“ die Besonderheit des Augenblicks neu erfahren, sich spüren, sich wahrnehmen und eine somit wohltuende Sensibilität für den eigenen Körper und Geist entwickeln um Grenzen rechtzeitig zu setzen und „Nein“ sagen zu können - ehe es zu spät ist.

Es werden neue Impulse zur Stärkung der persönlichen Selbstfürsorge und Achtsamkeit ermöglicht und die Leichtigkeit des Transfers in den Alltag aufgezeigt.

Im Rahmen der klassischen Therapieangebote einer Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Kur nehmen die Patienten teil an:
- Psychologischen Gruppen für Erwachsene
- Psychologischen Einzelgesprächen bei Bedarf
- Entspannungstraining für Erwachsene
- Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Interaktionsangeboten
- Vorträgen und Schulungen
- Bewegungstherapeutischen Angeboten

Dieser Therapieschwerpunkt wird in folgenden Kliniken angeboten:
- **Fachklinik Mikina**
- **Klinik Maximilian**
- **Klinik Nordseedeich**
- **Kurklinik Sellin**

ARBEITSGEMEINSCHAFT
Eltern & Kind Kliniken

Wege zum Wohlfühlgewicht – Ernährung, Bewegung & Selbstfürsorge

Sie haben viele Diäten ausprobiert - und mal früher, mal später, aufgegeben. Das kennen die meisten Menschen deren Gewicht sich in den letzten Jahren manchmal auch schon seit ihrer Kindheit - ungünstig entwickelt hat.
Wer gesund und dauerhaft abnehmen möchte, muss sein Verhalten, seine Ernährung und seine Bewegungsgewohnheiten dauerhaft verändern. Es fehlt nicht an Wissen über gesunde Ernährung, vielmehr stellt sich die Frage, wie kann ich mich und meine Familie gesund ernähren, Freude an der Bewegung und einen entspannten Lebensstil entwickeln sowie Stress reduzieren? Da fehlen die richtigen Antworten.
Wir sind auf die spezifischen Anforderungen des Familienalltages spezialisiert und werden gemeinsam mit Ihnen neue Ansätze erarbeiten.
Im Mittelpunkt steht die Freude an Sport und Bewegung, die geweckt werden soll, sowie die Vermittlung neuester physiologischer Ansätze, Einkaufstrainings und auf Wunsch ein psychologisches Einzelcoaching für Ihren individuellen Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht.
Nur so können Erwachsene und Kinder lernen, langfristig und eigenverantwortlich mit ihrer individuellen Adipositasthematik umzugehen. Es ist unser Ansatz, die Familie insgesamt mit einzubeziehen, um so die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken und diese zu einer Verbesserung der Motivation und des Durchhaltevermögens zu nutzen.
Der Start in der Gruppe motiviert zusätzlich, da alle das gleiche Ziel haben. Wir unterstützen bei persönlichen Hürden und vermitteln nachhaltige Tipps und Anregungen für zu Hause.

Zielgruppe:
Patienten mit Übergewicht/Adipositas (Body-Mass-Index > 28 - 35),
die langfristig ihr Gewicht reduzieren möchten.

Neben den klassischen Therapieangeboten, die nach den individuellen Bedürfnissen verordnet werden, sehen wir folgendes für Sie vor:

Für Mütter/Väter:
- Analyse der Körperzusammensetzung (Muskelmasse, Wasser und Fett)
- Psychologisches Einzelcoaching
- Bei Bedarf Einzelberatung (Diätetik)
- Umfangreiches Sportangebote/Sporttherapie
- Koch- und Ernährungsclub in unserer großen Lehrküche
- Ernährungsberatung Einzel und Gruppe
- Virtuelles Einkaufstraining
- Themenspezifische Vorträge
- Entspannungstraining

Tiergestützte Eltern-Kind-Interaktion mit Kindern ab 5 Jahren oder Tierkontakt mit Kindern ab 3 Jahren.

Termine 2022:
01.02.2022 22.02.2022 05.04.2022 19.07.2022
30.08.2022 11.10.2022 01.11.2022

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Fachklinik Mikina

Alleinerziehend – aber nicht allein

Mittlerweile wird fast jede zweite Ehe in Deutschland geschieden. Lebenspartner trennen sich, das bedeutet als Mann und Frau getrennte Wege zu gehen, als Vater und Mutter aber einen gemeinsamen Weg für und mit den Kindern zu finden. Diese Aufgabe zu bewältigen, stellt für alle Beteiligten eine große Herausforderung dar.

Der Alltag muss neu organisiert werden, ein Wiedereinstieg in das Berufsleben kann anstehen, evtl. kommen finanzielle und existenzielle Ängste hinzu. Eine hohe emotionale Belastung im Umgang mit der Trennung und der notwendigen Bearbeitung prägen vielfach die Zeit, bis Eltern und Kinder sich an die neue Lebensform anpassen.

Wir begleiten Sie gerne ein Stück in dieser schwierigen Phase und werden gemeinsam mit Ihnen Perspektiven für Sie und Ihre Kinder entwickeln.

Ein wichtiger Baustein während Ihres Aufenthaltes ist der Austausch mit anderen Betroffenen in einer themenspezifischen Gruppe. Der Inhalt kann je nach Bedarf der Gruppe sein:

- Umgang mit dem anderen Elternteil
- Die Gefühle der Kinder
- Wie kann der Alltag gestaltet werden - Beruf, Haushalt, Erziehung der Kinder - alles muss neu aufgestellt werden.

Weiterhin werden die Trennungsphasen und Unterstützungsmöglichkeiten für Ihre neue Situation intensiv besprochen.

Neben den klassischen Therapieangeboten, die nach den individuellen Bedürfnissen verordnet werden, sehen wir folgendes für Sie vor:

Therapieangebote Erwachsene:
- Psychologische Gesprächsgruppe
- Psychologische Einzelberatung bei Bedarf
- Sport- und Physiotherapie
- Entspannungstraining
- Vorträge nach Wahl
- Bewegungstherapeutische Angebote
- Achtsamkeit in der Natur

Tiergestützte Eltern-Kind-Interaktion mit Kindern ab 5 Jahren oder Tierkontakt mit Kindern ab 3 Jahren und weitere Interaktionen zur Bindungsförderung.

Termine 2022:
11.01.2022 15.03.2022 05.04.2022
09.08.2022 22.11.2022

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Trauerbewältigung für nahe Angehörige

Der Tod eines nahestehenden Menschen ist ein einschneidendes Lebensereignis.

Der Verlust ist unwiederbringlich - das Erleben, einen Menschen wie Mutter, Vater, Großeltern oder Geschwister zu verlieren, beeinflusst die Seele der Hinterbliebenen auf lange Zeit.

Die Trauer endet nicht irgendwann. Die Gefühle wie Schmerz verändern sich und man lernt mit der Zeit besser damit umzugehen. Die Akzeptanz des Verlustes ist ein wichtiger Teil in der Trauerbewältigung, ebenso wie der Umgang damit innerhalb der Familie mit Partner und oder Kindern. Dies kann im alltäglichen Leben durch die Fülle der Aufgaben sehr belastend sein.

Daraus resultierend können körperliche und seelische Probleme auftreten, die sich in Erkrankungen manifestieren. Diese zu vermeiden und zu bewältigen, ist ohne Hilfestellung oft nicht mehr möglich. Das ist das Ziel dieser Schwerpunktkur - Hilfe auf dem individuellen Trauerweg.

Neben den klassischen Therapieangeboten, die nach den individuellen Bedürfnissen verordnet werden, sehen wir folgendes für Sie vor:

- Therapeutische Austauschgruppe der Betroffenen
  Mögliche Themen: Trauerprozess, Trauerrituale, Symptome, Umgang mit trauernden Kindern
- Bei Bedarf therapeutische Einzelgespräche
- Entspannung
- Bewegungstherapeutische Angebote
- Kunsttherapie oder tiergestützte Interventionen

Behandlungsbedürftige Kinder werden im Rahmen unseres allgemeinen Therapieangebotes begleitet.
Dazu können folgende Behandlungen gehören:

- Kunsttherapie oder tiergestützte Interventionen
- Sportgruppen
- Bewegungstherapeutisches Angebot
- Psychomotorik

Tiergestützte Eltern-Kind-Interaktion mit Kindern ab 5 Jahren oder Tierkontakt mit Kindern ab 3 Jahren und weitere Interaktionen zur Bindungsförderung.

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Anreisetermin
Der Kurantritt sollte frühestens 6 Monate nach dem Verlusterlebnis sein.

Termine 2022:
12.01.2022 16.03.2022 27.04.2022
18.05.2022 29.06.2022 12.10.2022
23.11.2022

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Fachklinik Mikina

Trauerbegleitung: Wenn ein Suizid in der Familie geschieht

Der Tod durch Suizid stellt einen ganz besonderen Verlust dar, sei es der des Partners bzw. der Partnerin oder auch der Mutter, des Vaters, der Großeltern oder Geschwister. Es ist ein schicksalhaftes Ereignis, das in vielen Fällen unerwartet und plötzlich eintritt.

Nach dem Schockerleben des Partnerverlustes oder wenn ein naher Angehöriger durch einen Suizid verstirbt, können Emotionen wie Wut, Schmerz, Einsamkeit und Angst entstehen. Häufig entwickeln sich Schuldgefühle und unzählige offene Fragen finden keine Antworten. Nicht nur weil der Tod plötzlich und zumeist unerwartet eintritt und mit großem Schmerz verbunden ist. Im Falle eines Suizides begegnen die Betroffenen zudem einem Tabuthema in unserer Gesellschaft. Das eigene Leben gerät ins Wanken, viele Dinge werden durch das tragische Ereignis in Frage gestellt. Viele Betroffene teilen ihr Leben in ein „Davor“ und „Danach“ ein. Als Mutter und Vater ist man nicht nur mit den eigenen Gefühlen konfrontiert - auch die Kinder benötigen Unterstützung mit dieser schwierigen Lebenserfahrung. Schuldgefühle können auftreten und für lange Zeit bestehen bleiben. Sie sind ein besonderer Teil der Trauerverarbeitung. Das Chaos aus Gedanken und Gefühlen scheint kein Ende zu nehmen. Es kann nichts ungeschehen gemacht werden und doch müssen die Betroffenen lernen, mit dem Geschehenen umzugehen.

Im Rahmen unserer zwei Schwerpunktkuren möchten wir Sie begleiten, dem Tabuthema einen Raum geben und den Austausch mit anderen Betroffenen ermöglichen.

Neben den klassischen Therapieangeboten, die nach den individuellen Bedürfnissen verordnet werden, sehen wir folgendes für Sie vor:

- Therapeutische Austauschgruppe der Betroffenen
  Mögliche Themen: Trauerprozess, Trauerrituale, Symptome, Umgang mit trauernden Kindern
- Bei Bedarf therapeutische Einzelgespräche
- Entspannung
- Bewegungstherapeutische Angebote
- Kunsttherapie oder tiergestützte Interventionen

Tiergestützte Eltern-Kind-Interaktion mit Kindern ab 5 Jahren oder Tierkontakt mit Kindern ab 3 Jahren und weitere Interaktionen zur Bindungsförderung.

Behandlungsbedürftige Kinder werden im Rahmen unseres allgemeinen Therapieangebotes begleitet.

Schwerpunktkur Trauerbegleitung für Witwen und Witwer bei Verlust des Partners oder der Partnerin durch Suizid.
Dazu können folgende Behandlungen gehören:

- Interaktionsgruppe für Kinder ab 6 Jahren
- Tiergestützte Therapie
- Sportgruppen
- Bewegungstherapeutisches Angebot

Termin 2022:
21.09.2022

Schwerpunktkur Trauerbegleitung bei Verlust naher Angehöriger (Mutter, Vater, Großeltern, Geschwister) durch Suizid
Dazu können folgende Behandlungen gehören:

- Kunsttherapie oder tiergestützte Interventionen
- Sportgruppen
- Bewegungstherapeutisches Angebot
- Psychomotorik

Termin 2022:
02.02.2022

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Anreisetermin; der Kurantritt sollte frühestens 6 Monate nach dem Verlusterlebnis sein.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Trauerbegleitung für Witwen und Witwer: Schwerpunktkur zur Trauerbewältigung für verwitwete Frauen und Männer und deren Kinder

Der Tod des Partners oder der Partnerin gehört zu den schwierigsten Lebenserfahrungen. Das Leben verändert sich, manchmal innerhalb eines Augenblicks. Seelisch durchwandern Trauernde nach dem ersten Schock emotionale Ausnahmezustände verschiedenster Art: tiefe Verzweiflung, Schmerz, Wut, Einsamkeit, Angst, Schuldgefühle, totale Hoffnungs- und Freudlosigkeit.

Diese Gefühlswelt auszuhalten und zu durchschreiten, ist ein schwerer Prozess für Trauernde. Umso wichtiger auf dem Weg dahin ist, dass die seelischen Wunden anfangen können zu heilen. Der Verlust muss als Realität anerkannt werden, ebenso wie die veränderte Lebensplanung. Die Kinder, die oft so ganz anders trauern, brauchen, neben der eigenen Trauer, Unterstützung.

Im Rahmen der Schwerpunktkur möchten wir die Trauernden ein Stück auf ihrem ganz individuellen Trauerweg begleiten und vor allem seelisch unterstützen.

Neben den klassischen Therapieangeboten, die nach den individuellen Bedürfnissen verordnet werden, sehen wir folgendes für Sie vor:

- Therapeutische Austauschgruppe der Betroffenen
  Mögliche Themen: Trauerprozess, Trauerrituale, Symptome, Umgang mit trauernden Kindern
- Bei Bedarf therapeutische Einzelgespräche
- Entspannung
- Bewegungstherapeutische Angebote
- Kunsttherapie oder tiergestützte Interventionen

Behandlungsbedürftige Kinder werden im Rahmen unseres allgemeinen Therapieangebotes begleitet. Dazu können folgende Behandlungen gehören:

- Interaktionsgruppe für Kinder ab 6 Jahren
- Kunsttherapie oder tiergestützte Therapie
- Sportgruppen
- Bewegungstherapeutisches Angebot

Tiergestützte Eltern-Kind-Interaktion mit Kindern ab 5 Jahren oder Tierkontakt mit Kindern ab 3 Jahren und weitere Interaktionen zur Bindungsförderung.

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Anreisetermin
Der Kurantritt sollte frühestens 6 Monate nach dem Verlusterlebnis sein.

Termine 2022:
23.02.2022 08.06.2022 02.11.2022

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Fachklinik Mikina

Zöliakie

Zielgruppe: Betroffene Mütter/Väter und Kinder mit Diagnosestellung Zöliakie seit mindestens einem Jahr.

Krankheitsbild Zöliakie:
Bei der Erkrankung Zöliakie handelt es sich um eine dauerhafte Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten. Enthalten ist dieses Eiweiß in den Getreideprodukten Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste und alten Getreidesorten wie Kamut, Einkorn oder Emmer und allen daraus hergestellten Lebensmitteln wie Brötchen, Brot, Nudeln, Frühstückscerealien usw.. Außerdem wird Gluten oft auch in der Industrie in Aromen, Gewürzmischungen, Farbstoffen, Bindemitteln oder als Zutat von Getränken verwendet. Die Kontamination in der Herstellung sowie die Zubereitung von Lebensmitteln stellt eine weitere Herausforderung dar. Dies macht den Einkauf und damit die Zubereitung glutenfreier Produkte so schwierig.

Bauchschmerzen, Gewichtsverlust, Durchfall, Missmutigkeit, Konzentrationsschwäche, Wachstumsverzögerung vor allem bei Kindern sind nur einige Symptome der Zöliakie. Lediglich eine strikte, lebenslängliche Ernährungsumstellung ohne das krankmachende Eiweiß führt zur Beschwerdefreiheit und zum Rückgang der Schleimhautveränderungen im Bereich des Dünndarms. Die Notwendigkeit und die Durchführung einer glutenfreien Ernährung wirken sich auf die gesamte Familie aus. Umso wichtiger ist es also, dass alle Familienmitglieder den Sinn und die praktische Umsetzung der erforderlichen Ernährungsweise kennen lernen und verstehen. Unser Ziel ist es, den Kindern und Erwachsenen Freude am glutenfreien Leben zu vermitteln. Hierbei steht der Erfahrungsaustausch im Vordergrund.

Wir können unseren Patienten in den Bereichen Ernährung, Psychologie und Medizin Hilfe in Form von kompetenter Beratung und Therapie anbieten. Schulungen, Lehrküche, Vorträge, Einkaufstipps und Gesprächsgruppen geben reichlich Gelegenheit, sich über Neuigkeiten und Erfahrungen im Umgang mit dem Krankheitsbild Zöliakie auszutauschen. Neben dem Aspekt der glutenfreien Ernährung sind uns auch psychologische Aspekte wie Krankheitsverarbeitung der Zöliakie, emotionale Reaktionen, Akzeptanz durch die nicht betroffenen Familienmitglieder und die Nachsorge zur Verbesserung der Nachhaltigkeit der Kurmaßnahme wichtig.

Programmelemente für Erwachsene:
- Medizinische Aufnahmeuntersuchung, Zwischengespräch und Abschlussuntersuchung
- Psychologisches Aufnahmegespräch
- Psychologische themenspezifische Elterngesprächsgruppe Zöliakie
- Entspannungsverfahren
- Psychologische Vorträge und Sprechstunde (falls indiziert)
- Einführungsrunde der Ernährungsberatung
- Ernährungstherapeutische Gesprächsgruppen
- Glutenfreie Lehrküche
- Abschlussrunde

Programmelemente für Kinder:
- Medizinische Aufnahmeuntersuchung, Zwischengespräch und Abschlussuntersuchung
- Einführungsrunde der Ernährungsberatung
- Kinderschulungen Ernährung
- Glutenfreie Lehrküche
- Psychologische Kindergruppe
- Einkaufstraining (ab 8 Jahren)

Termine 2022:

12.01.2022	**27.04.2022**
31.08.2022	**02.11.2022**

wir2kompakt - Bindungstraining für Alleinerziehende

In Deutschland lebten 2016 2,7 Millionen Ein-Elternteil-Familien mit Kindern. Die Zahl ist weiter steigend.

Wenn eine(r) für alles zuständig ist, wächst die wirtschaftliche und soziale Verwundbarkeit einer Familie beträchtlich.

Neben der finanziellen Belastung ist auch oft die zunehmende soziale Isolierung und fehlende Erholungszeit ein belastender Faktor. Wenn die/der Mutter/Vater krank wird, ist die Familie schnell von existentiellen Sorgen betroffen. Dazu kommen noch die gesundheitlichen Risiken durch die Mehrfachbelastungen. Schlafstörungen, psychosomatische Erkrankungen, depressive Verstimmungen, Burnout und Belastungsstörungen nehmen zu. Kinder zeigen somatische Beschwerden und Verhaltensauffälligkeiten.

Genau hier setzt **wir2kompakt** als Elterntraining für Alleinerziehende mit ihren Kindern an. Das strukturierte Gruppenprogramm basiert auf entwicklungspsychologischen Grundlagen und widmet sich dem Erleben und dem Umgang mit Gefühlen.

Vor mehr als 10 Jahren entwickelte Prof. Dr. Matthias Franz von der Universität Düsseldorf das Bindungstraining für Alleinerziehende. Durch die tatkräftige Unterstützung der Walter Blüchert-Stiftung konnte das Programm auch für den Klinik-Alltag umgesetzt werden.

Wir waren an der Entwicklung des **wir2kompakt**-Trainings aktiv beteiligt und halfen dabei mit, das Programm für eine dreiwöchige Kurmaßnahme zu gestalten. Wir freuen uns über die weiterhin enge Zusammenarbeit mit der Universität Düsseldorf.

Für Alleinerziehende in einer belastenden Lebenslage bietet **wir2kompakt** mit seinem hochwirksamen Konzept ein sehr hilfreiches Kur-Angebot:
- Maßgeschneidert für Alleinerziehende mit einem oder mehreren Kindern
- Abgestimmt auf Ihre besondere Lebenssituation
- Nachweislich und nachhaltig wirksam

Das Programm gliedert sich in 13 Termine mit folgenden Inhalten:
- Selbstbild und soziale Rollen
- Umgang mit Stress, die Bedeutung von Gedanken und Emotionen
- Einfühlen in die Bedürfnisse und Belastungen des Kindes
- Erlernen von Strukturen, die Kinder sichern und stabilisieren
- Trennung von Paarkonflikt und Elternverantwortung
- Bedeutung des anderen Elternteils, Konflikt- und Alltagsbewältigung auf Verhaltensebene

Klinik Maximilian

wir2kompakt wirkt und stärkt:
- Mütterliches und väterliches Selbstvertrauen
- Elterliche Feinfühligkeit
- Die Eltern-Kind Bindung
- Die gemeinsame Elternverantwortung angesichts des Paarkonflikts
- Das seelische Gleichgewicht
- Soziale Kompetenzen für den Alltag
- Das Wohlbefinden der Kinder

Viele Alleinerziehende sind nach dem wir2-Training deutlich optimistischer und selbstbewusster als vorher. Was uns besonders freut: Ihr Erfolg spiegelt sich auch im Wohlbefinden Ihrer Kinder wieder - das bestätigen die teilnehmenden Eltern und zeigen auch die wissenschaftlichen Auswertungen der Kurse.

Therapieangebote für Erwachsene:
- Psychologische Gruppenaufnahme
- 13 Gesprächsgruppen, die von zwei Therapeuten geleitet werden
- Intensives Achtsamkeitstraining
- Einzelgespräche und therapeutische Stabilisierung bei Bedarf
- Sport- und Physiotherapie

Therapieangebote für Kinder:
- Interaktion mit Mutter/Vater
- Kinderentspannung
- Psychomotorik bzw. Beko-Training
- Durch die Planung der Gruppen gibt es viel Zeit, um gemeinsam etwas mit den Kindern zu unternehmen
- Fragen zu Erziehungsthemen können im Einzelgespräch und/oder in der Gruppe bearbeitet werden, so kann die Beziehung zum Kind positiv unterstützt werden

Termine 2022:

02.02.2022	**23.02.2022**	**18.05.2022**
29.06.2022	**21.09.2022**	**03.11.2022**

Mindestteilnehmerzahl: 10
Höchstteilnehmerzahl: 14

AD(H)S und Autismus Spektrumsstörungen - bei Kindern und Erwachsenen

Symptome erkennen, verstehen und Lösungen entwickeln lernen

AD(H)S und ASS Störungen haben in den letzten Jahren zugenommen, wobei auch immer mehr Erwachsene davon betroffen sind. Daher richtet sich diese Schwerpunktkur auch an Erwachsene.
Denn neben der intensiven Aufklärung über Symptome, Erleben und auftretende Verhaltensbelastungen, geht es auch darum, einen Weg aus dem eigenem selbstschädigendem Verhalten und chronischer Selbstüberforderung zu finden. Ebenso eine Antwort auf die Frage finden: Wer bin ich und wer möchte und kann ich sein. Verbesserte Stressregulation entlastet auch den Umgang mit den Kindern und hilft, deren eigene Entwicklung positiv voran zu bringen.
So befasst sich die Schwerpunktkur neben einer umfassenden Information über die Erkrankung und deren möglichen Auswirkungen, intensiv mit der Bewältigung eigener Stressfaktoren. Das Erlernen von Übungen aus der Verhaltenstherapie zur Impulsregulation, dem Aufbau von Selbstwirksamkeit und Selbstwert sind ein weiterer wichtiger Teil des Schwerpunktes. Ebenso wie das intensive Achtsamkeitstraining, das hilft, kognitive Erfahrungen zu vertiefen und körperlich erfahrbar zu machen.

Ziele der Schwerpunktkur:
- Erwerb von Basiswissen über die Störung und deren physiologischen Auswirkungen
- Verbesserung der eigenen Stressverarbeitung
- Aufbau von Stressbewältigung und Entspannungskompetenz bei Kindern und Erwachsenen
- Senkung des Erregungsniveaus
- Aufbau von Lernkompetenz bei Kindern
- Verbesserung von Selbstwirksamkeit und Selbstregulation
- Mit schwierigen Gefühlen und Alltagssituationen gelassener umgehen
- Kommunikation achtsam und wertschätzend führen
- Alltagsstrukturen und Alltagsregulationen einführen, die ein besseres Miteinander ermöglichen

Behandlungsangebote:
- Gesprächsgruppe für Erwachsene und Kinder
- Achtsamkeitstraining für Erwachsene
- Struktur- und Sozialtraining für Erwachsene
- Lerntraining für Kinder
- AD(H)S und ASS Training für Erwachsene und Kinder
- BeKo® (Bewegungs- und Koordinationstraining) für Kinder und Erwachsene
- Mutter/Vater-Kind-Interaktion
- Mutter/Vater-Kind-Yoga

Termine 2022:
17.03.2022 07.04.2022 09.06.2022
21.07.2022 11.08.2022 13.10.2022

Mindestteilnehmerzahl: 10, Höchstteilnehmerzahl: 14

Klinik Maximilian

Klinik Sonnenalm

Timeout statt Burnout

Mehr Achtsamkeit im Alltag bei Doppel-/Mehrfachbelastung

Die Schwerpunktkur richtet sich an Frauen, die sich im Alltag körperlich und seelisch erschöpft fühlen und unter z. B. chronischer Müdigkeit, Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder Schlafstörungen leiden. Oftmals kommen dazu auch Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel und Gereiztheit.

Die Rahmenbedingungen unseres gesellschaftlichen, kulturellen und sozialen Lebens unterliegen einem raschen und ständigen Wandel. Insbesondere sind davon Frauen betroffen. Überbelastungen können nicht nur im Zusammenhang mit Erwerbstätigkeit entstehen, sondern auch durch längere Belastungen im familiären Bereich. Viele Frauen sehen sich in ihren verschiedenen Rollen als Partnerin, Mutter, Kollegin, Schwiegertochter, Tochter usw. widersprüchlichen Erwartungen ausgesetzt. Ein unachtsamer Umgang mit diesen Erwartungen kann zu psychischen und physischen Erkrankungen führen, z. B. Burnout, Depressionen, Ängste, Zwänge, Reizbarkeit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Aggressivität, aber auch übermäßiges Essen, vermehrter Alkohol-, Medikamenten- oder Nikotinkonsum nach sich ziehen.

Ziel dieser Schwerpunktkur ist es, bereits im Anfangsstadium aktiv zu werden, um es gar nicht erst zu einem Burnout kommen zu lassen. Unsere Patientinnen lernen frühzeitig, mehr Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse in den Alltag einzubauen, effektivere Stressbewältigungsstrategien einzusetzen und förderliche Verhaltens- und Denkgewohnheiten zu entwickeln, um die Abwärtsspirale zu stoppen. So können Freude, Leidenschaft und Genuss wieder in den Alltag einkehren. Auch die Familie und das soziale Umfeld profitieren von der zunehmenden Ausgeglichenheit und psychischen Widerstandsfähigkeit der Patientin.

Wir bieten den Patientinnen im Rahmen dieser Schwerpunktkur die Möglichkeit, Abstand vom Alltag zu nehmen, innezuhalten und sich körperlich und seelisch zu erholen. Mit der notwendigen Unterstützung durch ein kompetentes medizinisch-therapeutisches Team und ergänzt durch den Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Frauen, können die eigene Anspruchshaltung sowie Alltagsstrukturen hinterfragt und ein konkreter Handlungsplan erarbeitet werden, um für ein gesundes Gleichgewicht zwischen Verpflichtungen und eigenen Bedürfnissen zu sorgen.

Im Rahmen von psychologischen Gruppenangeboten sowie Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen lernen die Patientinnen, eigene Bedürfnisse und Wünsche zu achten, mit Belastungssituationen konstruktiver umzugehen und förderliche Einstellungen zu entwickeln.

Unsere Angebote im Rahmen der Schwerpunktkur:

- Psychologische Gesprächsgruppe
- Vortrag „Erziehung“
- Ggf. psychologische Einzelgespräche
- Achtsamkeit und Entspannungsverfahren, um die Entspannungsfähigkeit zu fördern, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und hilfreicher mit schwierigen Emotionen umzugehen
- Teilnahme am allgemeinen medizinischen und sporttherapeutischen Programm der Klinik (Sport-/Bewegungstherapie, Anwendungen in der Physiotherapie)

Sportliche Aktivitäten und Spaziergänge in der herrlichen Bergnatur vertiefen und unterstützen die therapeutischen Prozesse.

Termine 2022:
15.03.2022 26.04.2022
20.09.2022 01.11.2022

Mindestteilnehmerzahl: 6, Höchstteilnehmerzahl: 12

Die Klinik Sonnenalm ist darauf spezialisiert, nur Mütter mit Kindern ab 3 Jahren aufzunehmen.

Stressbewältigung: Stark im Stress

Zeitdruck, schreiende Kinder, Ärger in der Arbeit, lauter rote Ampeln…
Kennen Sie das? Das alles verursacht „Stress“. Sie fühlen sich erschöpft? Haben das Gefühl, Ihre Kraftreserven sind leer und füllen sich auch bei kurzen Pausen nicht mehr auf? Sie schlafen schlecht ein? Wollen Sie sich Ihrem Stress nicht mehr ausgeliefert fühlen, sondern selbst bestimmen, wie Sie mit den Anforderungen umgehen?

Sie fragen sich:
Warum fühle ich mich immer so gestresst?
Wie kann ich mal runterkommen?
Warum werde ich im Stress laut, leise, hektisch, langsam...?
Wie bekomme ich das alles hin?
Auf diese und viele weitere Fragen wollen wir gemeinsam Antworten finden! Dabei ist nicht wichtig, „was“ Sie stresst, sondern nur, dass Sie etwas ändern wollen!

Ziele:
Unsere Schwerpunktkur „Stressbewältigung: Stark im Stress“ baut auf das gleichnamige, sehr erfolgreiche Training auf. In den Stressbewältigungskursen werden Sie lernen, wie wichtig (kurzfristiger) Stress ist, warum es ihn gibt und warum wir ihn trotzdem manchmal nicht gebrauchen können. Sie bekommen zahlreiche Übungen und Techniken an die Hand, die Ihnen helfen, einen guten und gesunden Umgang mit Stress und Emotionen zu finden. All das Gelernte können Sie bereits hier bei uns ausprobieren und umsetzen. So gestärkt werden Sie mit den beruflichen und privaten Anforderungen gelassener umgehen.

Für Kinder sind eine gute Stressbewältigung und ein guter Umgang mit Emotionen eine der wesentlichsten Kompetenzen, um sich gesund entwickeln zu können. Daher haben Kinder (zwischen 7 und 12 Jahren) bei uns die Möglichkeit, an dem speziell für sie angebotenen Kurs teilzunehmen. Dort lernen schon die Jüngsten, was sie brauchen, um mit ihrem Stresserleben anders umgehen zu können. Darüber hinaus trägt allein schon die wunderbare Lage der Klinik direkt am Ufer des Chiemsees einen großen Teil zur Erholung und Stressreduktion bei.

Die Mütter/Väter erhalten:
- Stressbewältigungstraining
- Entspannungstraining
- Achtsamkeitstraining
- Ggf. ergänzende psychologische Einzelgespräche
- Ggf. Sozialberatung

Die behandlungsbedürftigen Kinder erhalten:
- Stressbewältigungstraining
- Entspannungstraining
- Ggf. ergänzende psychologische Einzelgespräche

Termine 2022:

05.01.2022	**16.02.2022**	**30.03.2022**	**22.06.2022**
14.09.2022	**26.10.2022**	**16.11.2022**	

Mindestteilnehmerzahl: 4
Höchstteilnehmerzahl: 10

Klinik Alpenhof

Familien mit behinderten Kindern der Pflegegrade 1 - 4

Die Behinderungen von Kindern mit Pflegegrad 1 - 4 verursachen eine deutlich höhere Belastung der Eltern. Die angebotenen Maßnahmen sollen helfen, mit der höheren Belastung zurecht zu kommen, Strategien für die Bewältigung der dadurch entstandenen Probleme und Konflikte (z.B. mit gesunden Geschwisterkindern, Partnerschaftsprobleme) zu entwickeln und akut eine Entlastung zu bewirken.

Der Ansatz ist integrativ - Mütter/Väter mit behinderten Kindern treffen in unserem Haus Mütter/Väter mit nicht behinderten Kindern, was das gegenseitige Verständnis fördert. Sowohl medizinische als auch psychologische Maßnahmen werden angeboten. Im Kindertreff werden die behinderten Kinder in einer speziellen Gruppe (10 Kinder) von drei Mitarbeiter*innen betreut.

Im Bereich Psychologie werden Gruppengespräche durchgeführt, die speziell auf die Bedürfnisse von Müttern/Vätern behinderter Kinder abgestimmt sind und die Möglichkeit bieten sollen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

In Einzelgesprächen kann vertiefend auf die Problematik der Eltern eingegangen werden. Ergänzend werden Stressbewältigungsstrategien ausgearbeitet und in Form von Entspannungstrainings praktisch umgesetzt. Neben einer Erziehungsberatung für die gesunden Geschwisterkinder können diverse Vorträge (z.B. Depression/Burnout und Hausaufgaben) besucht werden.

Im Rahmen der medizinischen Betreuung bieten wir außer der ausführlichen Aufnahmeuntersuchung die gesamte medizinische Behandlung (auch von interkurrenten Erkrankungen) sowie physiotherapeutische Anwendungen für Mütter/Väter und behandlungsbedürftige Kinder an.

Folgende Anwendungen werden speziell für die behinderten Kinder angeboten:
- Ergotherapie
- Krankengymnastik
- Krankengymnastik im Wasser
- Musik und Rhythmik
- Feinmotorikförderung
- Entspannung

Ziel der Schwerpunktkur ist die Entlastung und Entspannung der Mütter/Väter, um ihre psychische und physische Stabilität zu sichern.

Aufnahme:
Diese Schwerpunktkur ist für Mütter/Väter von Kindern mit dem Pflegegrad 1 bis 4 (im Alter von 3 bis 16 Jahre) und ggf. für Geschwisterkinder geeignet. Die Aufnahme von Kindern außerhalb des Alterslimits bedarf im Rahmen einer Einzelfallentscheidung einer besonderen Prüfung.

Termine 2022:

09.03.2022	**20.04.2022**	**01.06.2022**
13.07.2022	**24.08.2022**	**05.10.2022**

Mindestteilnehmerzahl: 5
Höchstteilnehmerzahl: 10

Trennung: neue Wege finden

Menschen lieben sich, teilen den Alltag, planen die Zukunft, bekommen Kinder und werden eine Familie. Im Beziehungsverlauf kommt es jedoch oft zu Problemen, die zur Trennung führen. Selten finden diese von „jetzt“ auf „gleich“ statt. Zumeist ziehen sie sich phasenweise über einen längeren Zeitraum hin. Prioritäten und intensive Gefühle verlagern sich, der Stellenwert des Partners verändert sich.

Hat die Beziehung noch eine Chance? Was wird aus den Kindern?
Ein Wechselbad der Gefühle ist vorprogrammiert, die Fehlersuche beginnt. Partnerbezogene Kommunikation findet kaum mehr statt. Noch vorhandene Liebe bleibt oftmals einseitig und unerfüllt. Es entwickeln sich andere Emotionen wie Verzweiflung, Selbstzweifel, Wut und auch Hass.
Auf dem Weg zur Neuorientierung werden unspezifische Ängste erlebt. Man fühlt sich wertlos und isoliert sich. Einsamkeit setzt ein, wenn sich vertraute Freunde zurückziehen und sich der gemeinsame Freundeskreis auflöst.

Die Schwerpunktkur „Trennung: neue Wege finden“ wurde für Personen entwickelt, die die belastende Veränderung ihrer Lebenssituation bearbeiten wollen.
Die Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte fördert die Entwicklung eines positiven Selbstbezugs, stärkt die Person und macht sie zuversichtlicher. Unsere Psycholog*innen bieten Einzelgespräche, spezielle Gesprächsgruppen und themenspezifische Vorträge an. Durch das Entspannungstraining lernen die Patient*innen zudem, sich selbst wieder positiv wahrzunehmen. Oft ergeben sich Fragen zur Sozialarbeit, teils hinsichtlich der Vermittlung konkreter Hilfen, aber auch Beratung und Information aus Familien- und Jugendrecht.

In unserem Kindertreff erhalten die „Kleinen“ liebevolle und professionelle Betreuung. Für viele Kinder stellt die Trennung der Eltern ein großes, meist belastendes Lebensereignis dar. Daher bietet die psychologische Abteilung eine **Regenbogengruppe** für Kinder ab 6 Jahren an. In dieser Gruppe wird den Kindern die Möglichkeit gegeben, sich im geschützten Rahmen mit dem Thema Trennung und den damit verbundenen Gefühlen, Gedanken und Vorstellungen auseinander zu setzen.

Ziel der Schwerpunktkur ist es, durch den Abstand zum Alltag, die Zeit für sich und im Austausch mit anderen Betroffenen zu erkennen, wo man sich im Prozess der Trennungsverarbeitung aktuell befindet, um die nächsten Verarbeitungsschritte setzen zu können.

Termine 2022:
26.01.2022 11.05.2022 03.08.2022

Mindestteilnehmerzahl: 4
Höchstteilnehmerzahl: 10

Klinik Alpenhof

Klinik Lindenhof

Gemeinsame Stärke - Konfliktprävention

Wir unterstützen Familien im Umgang mit Konfliktsituationen

Gewalt zeigt sich in den unterschiedlichsten Formen. Oftmals werden Familien damit in alltäglichen Situationen konfrontiert - Mobbing am Arbeitsplatz oder in der Schule, Streitigkeiten auf dem Spielplatz, aggressive Kommunikation, Gewalt in den Medien aber auch körperliche und psychische Gewalt im familiären Umfeld sind keine Seltenheit.

Die eigene Reaktion in solchen Situationen ist oftmals geprägt von Hilflosigkeit und Überforderung. Die betroffenen Eltern und auch die Kinder wissen nicht, wie sie Gewalt einordnen sollen und wie man sich in solchen Situationen verhält. Daher hat die Schwerpunktkur „Konfliktprävention“ das Ziel die Eltern und auch die Kinder im Umgang mit Konflikten und Gewalt zu stärken.

Mithilfe von speziell geschultem Fachpersonal bekommen Eltern die Möglichkeit, die individuelle Konfliktsituation zu überdenken und dafür persönliche Lösungen zu finden. Im Rahmen der Schwerpunktkur zeigen wir Ihnen neue Ansätze auf, wie Konflikte geklärt und zielführend bewältigt werden können. Dafür nutzen wir den gemeinsamen Erfahrungsaustausch der betroffenen Familien, was dazu führt, dass die Teilnehmer der Kurmaßnahme die eigene Lebenssituation für sich reflektieren und eigenständig verbessern.

In medizinischen und psychosozialen Einzel- und/oder Gruppengesprächen werden bereits bestehende und aufkommende Fragen fachlich kompetent beantwortet sowie Lösungsansätze erarbeitet. Die Eltern erfahren Unterstützung im Hinblick auf eine gewaltfreie Kommunikation sowie die Kompetenz Konflikte individuell zu lösen und gehen somit gestärkt aus der Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Kur hervor.

Bei Bedarf haben betroffene Kinder ab 7 Jahren, die mit Gewalt konfrontiert sind, die Möglichkeit in einer Kindergruppe Strategien für den Umgang mit Gewalt und Konflikten zu erlernen und erhalten durch unsere Therapeuten Unterstützung beim Erwerb von selbst schützenden Verhaltensweisen.

Termine 2022:
01.02.2022 15.03.2022
20.09.2022 01.11.2022

Mindestteilnehmerzahl: 3
Höchstteilnehmerzahl: 5

„zusammen stark werden“

Mutter-Kind-Schwerpunktkur nach überstandener Krebserkrankung

In den letzten zwanzig Jahren kann man auch in Deutschland eine deutliche Zunahme der Häufigkeit von Krebserkrankungen beobachten. Davon sind auch jüngere Frauen unter 50 Jahren betroffen, also in einem Alter der aktiven Familienphase. Tumorerkrankungen gehören zu den schwerwiegendsten körperlichen und seelischen Belastungen im Erwach-senen- und Kindesalter.

Wir legen zielgruppenspezifisch unser besonderes Augenmerk auf die psychosomatischen Folgen von Krebserkrankungen bei Müttern mit ihren Kindern; wobei die Mutter im Vordergrund steht.
Nach der abgeschlossenen Erstbehandlung der Tumorerkrankung setzt die Schwerpunktkur „zusammen stark werden“ an.

Aufnahmekriterien:
- Psychosomatisch psychovegetative Folgeerkrankungen der betroffenen Mütter
- Die überstandene Krebserkrankung kann/soll einen längeren Zeitraum zurückliegen (mind. sechs Monate bei Brustkrebs und vier Monate bei anderen Krebserkrankungen - vorbehaltlich der Attestprüfung können alle Tumorerkrankungen aufgenommen werden)
- Die Kinder sind über die Krebserkrankung der Mutter informiert
- Keine Aufnahme von Müttern mit schnell wachsenden Tumoren, Tumoren mit hoher Rezidivbereitschaft: z.B. Astrocytom, Bronchial-Carzinom, vorhandenen Metastasen, Tumorkachexie, einer Erkrankung, die einer stationären Behandlung in einem Akutkrankenhaus bedarf oder einer Erkrankung, die den Aufenthalt in entsprechenden Fachkliniken notwendig macht

Ziel ist es, den Patientinnen Strategien zur Verbesserung der Lebensqualität und im Umgang mit der Krankheit zu vermitteln, sie zur positiven und aktiven, im Alltagsleben anwendbaren Gestaltung, ihrer wiedergewonnenen Zukunft zu motivieren. Für die 7- bis 12-jährigen Kinder, die behandlungsbedürftig als auch nicht behandlungsbedürftig sein können, ist eine ressourcenorientierte Begleitung vorgesehen, d. h. die Kinder werden thematisch mit eingebunden. Ein weiterer Fokus wird auf die Gestaltung und Stärkung der intrafamiliären Beziehung gerichtet.

Medizinisches & therapeutisches Programm für die Schwerpunktkurpatienten (Erwachsene):

Mögliche Anwenungen:
- Aufnahmeuntersuchung mit symptomorientierter Untersuchung, gemeinsamer Festlegung von Therapiezielen und Erstellung eines individuellen Therapieplans
- Zwischenuntersuchung mit der Möglichkeit der Erörterung individueller medizinischer Probleme
- Abschlussuntersuchung

Klinik Inntaler Hof

- Psychologisches Aufnahmegespräch
- Gesundheitstraining mit Entspannungseinheiten für Erwachsene
- Gesprächskreis kombiniert mit Kunsttherapie für Erwachsene
- Psychologische Einzelgespräche
- Vorträge
- Aquatherapie
- Medizinische Bäder
- Krankengymnastik nach Bedarf
- Kinderbewegungstherapien und -sport
- Lymphdrainage
- Nordic Walking
- Kneipptherapie
- Massage
- Wasserdruckstrahlmassage (Hydrojet)
- Anregung zur Familiengesundheit
- Indoor-Kneipplehrpfad

Besondere Angebote für behandlungsbedürftige Kinder:
- Kunsttherapie für Kinder und je nach Indikation als Mutter-Kind-Angebot (für Kinder ab 6 Jahren)
- Bewegungsangebote
- Interaktion

Termine 2022:

25.01.2022 08.03.2022 10.05.2022 31.05.2022
02.08.2022 04.10.2022 15.11.2022

Mindestteilnehmerzahl: 6
Höchstteilnehmerzahl: 12

AD(H)S verstehen und neue Wege in der Familie finden „Eine Modediagnose?“ oder „Struwwelpeter lässt grüßen!“

AD(H)S ist gekennzeichnet durch eine verminderte Aufmerksamkeit, Unruhe und Impulsivität, wobei es ganz unterschiedliche Ausprägungsgrade der jeweiligen Störung gibt.

Man weiß, dass AD(H)S weltweit auftritt und in allen sozialen Schichten beobachtet werden kann. Eine Fehlregulierung der Hirnbotenstoffe zeigt die biologische Verankerung der Erkrankung an. Auch tragen gesellschaftliche Veränderungen (Erziehungsstil, Familiensituation, zunehmende Technologisierung, Homeschooling, Reizüberflutung…) zu einem heute häufiger auftretenden Maße der Erkrankung bei. Oft sind die betroffenen Familien „am Ende ihrer Nerven“ und stehen unter großem Leidensdruck.

Die Schwerpunktkur ist ausgerichtet auf die Mütter/Väter und ihre betroffenen Kinder (bis max. 11 Jahre):

- Unser Anliegen besteht in einer besseren Aufklärung und Beratung über das Krankheitsbild
- Durch Herausnahme aus dem Alltag sollen insbesondere die Mütter/Väter Entlastung finden
- Die Diagnostik muss bereits am Heimatort erfolgt sein
- Wir beraten über die verschiedenen Therapiemöglichkeiten und versuchen, negative Teufelskreisläufe aufzudecken und Möglichkeiten zu finden, diese zu durchbrechen
- Gerade bei einer bestehenden AD(H)S Problematik erfordert jede neue Umgebungssituation eine besondere Anpassungsleistung für alle Familienmitglieder. Hier unterstützt unser multiprofessionelles Team Mütter/Väter und Kinder bei der Eingewöhnung im Haus

In gemeinsamer Absprache ergeben sich folgende Behandlungsmöglichkeiten:

Für Erwachsene:

- Themenzentrierte Gesprächskreise in der Gruppe
- Elternarbeit in Einzelgesprächen
- Medizinischer Vortrag

Für Kinder:

- Kunsttherapie
- Therapiebegleitendes Reiten für Kinder ab 6 Jahren (externer Anbieter)
- Autogenes Training (bei ADS-Indikation)
- Psychomotorikgruppe
- Förderung der sozialen Kompetenz in der Gruppeninteraktion und durch geführte Freizeitangebote

Für Erwachsene und Kinder:

- Therapeutisch geführte Eltern-Kind-Interaktionsangebote

Termine 2022:
29.03.2022
12.07.2022
23.08.2022

Mindestteilnehmerzahl: 6
Höchstteilnehmerzahl: 12

Klinik Inntaler Hof

Klinik Am Kurpark & Haus Sonnenblick

„Mütze hat den Kopfschmerz satt“

(Kinder im Alter von 7 – 12 Jahren)

Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen haben in den letzten 20 Jahren um ein Vielfaches zugenommen. Gegenwärtig leidet etwa jeder zweite Schüler im Alter zwischen 7 und 18 Jahren an Kopfschmerzen. Schulumfragen ergaben, dass Kopfschmerzen für 70 % der Schüler ein großes Gesundheitsproblem darstellen.

Leistungsdruck in der Schule, Freizeitstress am Nachmittag, aber auch Reizüberflutung sowie unregelmäßiges Essen und ungenügendes Trinken führen zu Spannungskopfschmerzen oder sogar zu Migräneanfällen.

Die Ursachen der Schmerzen werden oft nicht genau diagnostiziert und bedauerlicherweise werden auch keine geeigneten und präventiven Gegenmaßnahmen ergriffen. Stattdessen findet man immer häufiger einen unreflektierten Umgang mit Schmerzmedikamenten.

Die oben genannten Schulumfragen ergaben auch Hinweise darauf, dass der Kopfschmerz eine wichtige Ursache für das Entstehen von Suchtverhalten und Drogenmissbrauch darstellt.

Kopfschmerz bedeutet oft großen Leidensdruck. Die Versuchung, verschiedene Medikamente oder sogar Drogen auszuprobieren, ist groß. Deshalb ist ein fundiertes Wissen zur Entstehung, Vorbeugung und Behandlung von Kopfschmerzen im Kindes- und Jugendalter in der Gesundheitsförderung sowie in der Sucht- und Drogenprävention unabdingbar. In unserer Schwerpunktkur stehen Kinder von sieben bis zwölf Jahren mit einer bestehenden Kopfschmerzsymptomatik (an mehr als zehn Tagen im Monat Kopfschmerzen) im Vordergrund. Die Kinder werden im Umgang mit Kopfschmerzen geschult. Des Weiteren beraten wir auch deren Eltern und Familienmitglieder ausführlich.

Mögliche Programmelemente für Mütter/Väter:
- Schulung
- Psychologische Betreuung (Gesprächskreis, Vortrag)

Mögliche Programmelemente für Kinder:
- Schulung
- Psychologische Betreuung: Gesprächskreis, bei Bedarf Einzelgespräch, Entspannungstraining wie z. B. autogenes Training, PMR, Phantasiereise
- Evtl. Teilnahme Waldwichtel

Mögliche Programmelemente für Mütter/Väter und Kinder:
- Eltern-Kind-Entspannung
- Physiotherapeutische Behandlung (Kopfschmerz-Massage für Kinder mit oder ohne Eltern, Interaktion im Wasser (Eltern/Kind), BeKo® (Bewegungs- und Koordinationstraining für Kinder), Krankengymnastik, Kindergymnastik/ Haltungsschule, Klimatherapie)
- Ernährungsmedizinische Betreuung (Ernährungscomic, Einkaufstraining, Vortrag)

Entwickelt wurde die Aktion „Mütze - Kindheit ohne Kopfschmerz“ von der ZIES gGmbH, gemeinsam mit Prof. Göbel und seinem Team der Schmerzklinik in Kiel. Nähere Informationen unter www.aktion-muetze.de

Termine 2022:
06.04.2022
02.11.2022

Mindestteilnehmerzahl: 5
Höchstteilnehmerzahl: 10

Zwillingspaare und ihre Familien

(Kinder ab dem vollendeten 3. Lebensjahr)

„Halb so schlimm und doppelt so schön“
Für viele Frauen und Männer ist es erst einmal ein Schock, wenn sie erfahren, dass sie Zwillinge erwarten. Die Schwangerschaft ist anstrengend und nach der Geburt geht der Stress erst richtig los - schließlich wollen gleich zwei Kinder gestillt, gewickelt und getragen werden und das am besten gleichzeitig.

Symptome wie Erschöpfungszustände, Schweißausbrüche und Schlafstörungen, ja sogar Depressionen können die Folge sein. Viele Zwillingseltern fühlen sich, egal wie die Situation sich auch gestaltet, häufig extrem überfordert.

Aber nicht nur die Mütter bzw. Väter werden überdurchschnittlich belastet, auch die älteren Kinder haben Probleme, sich plötzlich mit zwei neuen Familienmitgliedern auseinander zu setzen und sich der Geschwisterrivalität zu stellen.

Diese spezielle Maßnahme setzt genau bei diesen Problematiken an und richtet seinen Schwerpunkt auf die Besonderheiten in der Beziehung:
- Zwillinge untereinander
- Zwillinge und Geschwister
- Eltern und Zwillinge

Programmelemente für Mütter/Väter:
- Intensive und umfangreiche indikationsgerechte medizinische Betreuung
- Themenzentrierte Gruppengespräche
- Vorträge
- Psychologische Einzelgespräche
- Entspannungstraining
- Eltern-Kind-Entspannung
- Indikationsgerechte physikalische Anwendungen

Programmelemente für Kinder:
Neben der professionellen Kinderbetreuung bieten wir für die behandlungsbedürftigen Kinder eine indikationsgerechte medizinische und physiotherapeutische Betreuung an.

Speziell abgestimmte Freizeitangebote, die sowohl gemeinsam als auch getrennt wahrgenommen werden können, ergänzen unser Konzept harmonisch. Durch intensive Kinderbetreuung steht den Zwillingseltern ausreichend Zeit für Therapie und Erholung zur Verfügung.

Ziel dieser Schwerpunktkur ist es, der Mutter bzw. dem Vater die Gelegenheit zu geben, sich wieder mehr Zeit für sich selbst zu nehmen und somit das Familiengefüge zu stabilisieren.

Termine 2022:
19.01.2022
02.03.2022
28.09.2022

Mindestteilnehmerzahl: 8
Höchstteilnehmerzahl: 10

Klinik
Am Kurpark &
Haus Sonnenblick

Familien mit Mehrlingen

(Kinder ab dem vollendeten 3. Lebensjahr)

Unser Schwerpunktkurdurchgang für Familien mit Mehrlingen wird angeboten, um Mütter und auch Väter aus ihrem strapaziösen Alltag und ihrem Dasein als Exotenfamilie herauszunehmen. Mit diesem speziellen Therapiekonzept stellt sich die Klinik auf die besonderen Bedürfnisse und Probleme von Mehrlingsfamilien ein.

Therapeutische Angebote:

- Intensive indikationsgerechte medizinische Betreuung
- Indikationsgerechte physiotherapeutische Anwendungen zur Linderung der körperlichen Beschwerden, die insbesondere aus den Extrembelastungen resultieren
- Themenzentrierte Gesprächsgruppen zur Erkennung, Bewältigung und Verringerung von alltäglichen Stresssituationen
- Psychologische Einzelgespräche
- Diskussion allgemeiner und mehrlingsspezifischer Erziehungsfragen
- Entspannungstraining
- Eltern-Kind-Entspannung

Hauptziel dieser Schwerpunktkur:
ist eine umfangreiche und nachhaltige Entlastung der gesamten Familie. Ein weiteres Ziel ist die gesundheitliche Stabilisierung und Therapie der chronischen Erkrankungen von Kindern, die sich häufig aus der Frühgeburtlichkeit ergeben, wie z.B. Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, aber auch Neurodermitis.

Termine 2022:
09.02.2022 06.07.2022

Mindestteilnehmerzahl: 5
Höchstteilnehmerzahl: 8

Adoptiv- und Pflegefamilien

(Kinder ab dem vollendeten 3. Lebensjahr)

„Ein Kind braucht so viel Wahrheit wie möglich und so wenig Wahrheit wie nötig.“
Adoptiv- bzw. Pflegeeltern zu sein bedeutet nicht nur die Freuden einer Elternschaft, sondern beinhaltet auch die Herausforderung, unterschiedliche Lebensgeschichten zusammen zu führen. Ein Kind bei sich aufzunehmen bedarf nicht nur großer Liebe, sondern auch der Fähigkeit, mit „seiner“ Geschichte umzugehen. So möchte das Kind wissen, woher es kommt, wem es ähnelt und warum es fortgegeben wurde. Diese existentiellen Fragen seitens des Kindes sind wichtig für sein Selbstbild und seine emotionale Bindung an die Pflege- und Adoptiveltern. Gerade auf psychosozialer und emotionaler Ebene sind Adoptiv- und Pflegefamilien besonderen Belastungen ausgesetzt. Insbesondere der Umgang mit Kindern, die in frühester Kindheit durch Bindungsverluste oder Gewalt traumatisiert waren, sowie der Umgang mit älteren Kindern, bei denen zu pubertätsspezifischen Problemen noch Identifikationsschwierigkeiten kommen, fordern diese Eltern besonders heraus.

Inhalte der Schwerpunktkur:
- **Bindungsentwicklung bei Adoptiv- und Pflegekindern**
  Problematik eigene Kinder und Adoptiv- bzw. Pflegekinder; Suche nach der eigenen Identität; Kontakt zu leiblichen Eltern; Hilfestellung bei Umgang mit Problemfeldern; Erarbeitung neuer Perspektiven
- **Erziehung**
  Darstellung des Erziehungsalltags; Vermeidung uneffektiver Auseinandersetzungen; Strategien für elterliche Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit; Umgang mit Auffälligkeiten, Vertrauensdefiziten und früheren Verhaltenserfahrungen; Entwicklung von Lösungsstrategien
- **Hilfe zur Selbsthilfe**
  Kommunikation und Austausch mit anderen Müttern/Vätern

Mögliche Programmelemente für Mütter/Väter:
- Intensive und umfangreiche indikationsgerechte medizinische Betreuung
- Psychologische Einzelgespräche
- Themenzentrierte Gruppengespräche
- Vortrag
- Physiotherapeutische Anwendungen
- Entspannungstraining
- Eltern-Kind-Entspannung
- Eltern-Kind-Interaktion
- Massagen

Mögliche Programmelemente für Kinder:
Neben der professionellen Kinderbetreuung bieten wir für die behandlungsbedürftigen Kinder eine intensive und umfangreiche indikationsgerechte medizinische und physiotherapeutische Betreuung an.
Ziel unserer Ärzt*innen, Psycholog*innen, Physiotherapeut*innen und Ernährungsberater*innen ist es, den Müttern/Vätern in ihrer besonderen Situation zu helfen, ein Alltagsmanagement zu entwickeln, Stressbewältigungsstrategien zu erarbeiten sowie körperliche Erholung und Konditionierung zu erfahren. Nicht die biologische Herkunft bildet die Basis für das gemeinsame Leben von Adoptiv-/Pflegefamilien, sondern der gemeinsame Lebensweg. Die Vermittlung dieses Leitgedankens an die betroffenen Mütter/Väter und ihre Kinder ist das Hauptziel des interdisziplinären Teams der Klinik.

Termine 2022:
25.05.2022 07.09.2022

Mindestteilnehmerzahl: 5
Höchstteilnehmerzahl: 15

Klinik Am Kurpark & Haus Sonnenblick

„Mein Akku ist leer“ - dem Burnout vorbeugen

„Nur jemand, der einmal entflammt war, kann auch ausbrennen!“
Zitat: Pines, Aronson & Kafry, 1985

Die Zielgruppe dieser Schwerpunktkur umfasst alle Mütter und Väter, die seit einem längeren Zeitraum unter stressassoziierten Symptomen auf psychischer und physischer Ebene leiden und dem Burnout vorbeugen wollen und müssen. Treffen kann das „innere Ausgebrannt sein“ prinzipiell jeden. Rund 15% der Deutschen sind einmal im Leben über eine längere Zeitspanne damit konfrontiert. Es geht um einen Zustand langandauernder körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung und dieser entsteht, wenn keine ausgewogene Balance zwischen Aktivitäts- und Regenerationsphasen gefunden werden kann.

Immer mehr Frauen und auch Männer leiden unter den Anforderungen des Alltags. Sie empfinden die Tätigkeiten im Beruf und/oder Haushalt nur noch als Belastung, fühlen sich bereits nach dem Aufstehen schlapp und haben das Gefühl, mit immer mehr Energieaufwand immer weniger zu erreichen. Eine typische Aussage von Betroffenen ist: „Mein Akku ist leer“. Weitere klassische Symptome sind u.a. abrupte Stimmungsschwankungen, Ruhelosigkeit bzw. die Unfähigkeit, sich zu entspannen, der Rückzug aus sozialen Kontakten, Intoleranz und Gereiztheit. In der Folge verringern sich Motivation und Kreativität, man „funktioniert nur noch“. Hinzu kommen zunehmend häufiger und schwerer ausgeprägte psychosomatische Reaktionen, wie beispielsweise Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden und chronische Muskelverspannungen.

Das Wichtigste ist jetzt, sich für einige Zeit „auszuklinken“, um Körper und Geist ein bisschen Ruhe zu verschaffen. Die körperliche Erholung ist eine wichtige Voraussetzung, um dann - am besten mit Hilfe von professionellen Unterstützern - an den eigenen Gefährdungen arbeiten zu können. In diesem Zusammenhang kann eine Kurmaßnahme entlastend und richtungsweisend für die Betroffenen sein. Der Abstand zum Alltag ermöglicht einen objektiveren Blick und ein Hinterfragen des bisherigen Lebensweges. Durch gezielte medizinische, physikalische und insbesondere psychosoziale Maßnahmen kommt es bei den Patienten zu einer Symptomreduzierung und Einstellungsänderung. Während des Aufenthaltes wird die Initiativkraft gestärkt, so dass der Wandlungsprozess zu Hause weitergeführt werden kann.

Programmelemente für Erwachsene:
- Intensive und umfangreiche indikationsgerechte medizinische Betreuung
- Themenzentrierte Gruppengespräche
- Psychologische Einzelgespräche
- Entspannungstraining
- Gestaltungstherapie
- Massagen
- „Kraft tanken in der Natur“
- Rückentraining
- Aquafitness

Programmelemente für Kinder:
Neben der professionellen Kinderbetreuung bieten wir für die behandlungsbedürftigen Kinder eine indikationsgerechte medizinische und physiotherapeutische Betreuung an.

Ziel unseres interdisziplinären Teams ist es, den Betroffenen zu helfen, ein Alltagsmanagement zu entwickeln, Stressbewältigungstrategien zu erarbeiten sowie körperliche Erholung zu erfahren.

Termine 2022:
27.04.2022 10.08.2022

Mindestteilnehmerzahl: 5
Höchstteilnehmerzahl: 10

„zusammen stark werden“

Mutter-Kind-Schwerpunktkur nach überstandener Krebserkrankung

IIn den letzten zwanzig Jahren kann man auch in Deutschland eine deutliche Zunahme der Häufigkeit von Krebserkrankungen beobachten.

Davon sind auch jüngere Frauen und Männer unter 50 Jahren betroffen, also in einem Alter der aktiven Familienphase. Tumorerkrankungen gehören zu den schwerwiegendsten körperlichen und seelischen Belastungen im Erwachsenen- und Kindesalter. Die Angst, eventuell sterben zu müssen, ist ein ganz massiver Eingriff in die Integrität der Familie.

Wir legen zielgruppenspezifisch ein besonderes Augenmerk auf die psychosomatischen Folgen von Krebserkrankungen bei Müttern und ihren Kindern; wobei die Mutter im Vordergrund steht. Die Schwerpunktkur „zusammen stark werden“ setzt nach der abgeschlossenen Behandlung der Tumorerkrankung an.

Aufnahmekriterien:

- Psychosomatisch psychovegetative Folgeerkrankungen der betroffenen Mütter
- Die überstandene Krebserkrankung kann/soll einen längeren Zeitraum zurückliegen (mind. sechs Monate bei Brustkrebs und vier Monate bei anderen Krebserkrankungen - vorbehaltlich der Attestprüfung können alle Tumorerkrankungen aufgenommen werden)
- Die Kinder sind über die Krebserkrankung der Mutter informiert
- Keine Aufnahme von Müttern mit schnell wachsenden Tumoren, Tumoren mit hoher Rezidivbereitschaft: z.B. Astrocytom, Bronchial-Carzinom, vorhandenen Metastasen, Tumorkachexie, einer Erkrankung, die einer stationären Behandlung in einem Akutkrankenhaus bedarf, einer Erkrankung, die den Aufenthalt in entsprechenden Fachkliniken notwendig macht oder während einer Hormontherapie mit Biologicals

Ziel ist es, den Patientinnen Strategien zur Verbesserung der Lebensqualität und im Umgang mit der Krankheit zu vermitteln, sie zur positiven und aktiven, im Alltagsleben anwendbaren Gestaltung, ihrer wiedergewonnenen Zukunft zu motivieren.

Für Kinder (ab 7 Jahren), die sowohl behandlungsbedürftig als auch nicht behandlungsbedürftig sein können, ist eine ressourcenorientierte Begleitung vorgesehen, d. h. die Kinder werden thematisch mit eingebunden. Ein weiterer Fokus wird auf die Gestaltung und Stärkung der intrafamiliären Beziehung gerichtet.

Klinik Nordseedeich

Mögliche medizinische und therapeutische Anwendungen für Erwachsene:
- Aufnahmeuntersuchung mit symptomorientierter Untersuchung, gemeinsamer Festlegung von Therapiezielen und Erstellung eines individuellen Therapieplans
- Psychologisches Aufnahmegespräch
- Zwischenuntersuchung mit der Möglichkeit der Erörterung individueller medizinischer Probleme
- Abschlussuntersuchung
- Entspannungstraining für Erwachsene
- Gesprächskreis für Erwachsene
- Psychologische Einzelgespräche
- Vorträge
- Aquatherapie, medizinische Sporttherapie
- Medizinische Bäder
- Krankengymnastik nach Bedarf
- Lymphdrainage
- Nordic Walking
- Kneipptherapie
- Wasserdruckstrahlmassage (Hydrojet)
- Infrarotwärme-Therapie

Besondere Angebote für Kinder:
- Gesprächskreis für Kinder ab 7 Jahren
- Mutter-Kind-Interaktion kreativ und aktiv

Termine 2022:

05.01.2022	**26.01.2022**	**16.02.2022**	**09.03.2022**	**30.03.2022**	**20.04.2022**	**11.05.2022**	**01.06.2022**
22.06.2022	**13.07.2022**	**03.08.2022**	**24.08.2022**	**14.09.2022**	**05.10.2022**	**26.10.2022**	**16.11.2022**

Mindestteilnehmerzahl: 4
Höchstteilnehmerzahl: 12

Zöliakie

Im täglichen Leben sind nicht nur die Zöliakie-Betroffenen selbst eingeschränkt, sondern auch das familiäre Umfeld dieser Patienten ist mitbelastet. Die Mütter/Väter sehen sich damit konfrontiert, ihr Kind ständig vor glutenhaltigen Nahrungsmitteln zu schützen. Diese dauernde Wachsamkeit kostet immense Energie. Die Sonderstellung des betroffenen Kindes birgt häufig Eifersuchtspotential unter Geschwistern und löst oftmals unterschwellig auch Partnerschaftskonflikte aus. Die Mütter/Väter fühlen sich dann schuldig.

Eine Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Kur bietet die Möglichkeit, diese besondere Situation mit speziell geschultem Fachpersonal zu überdenken und zu klären. Die Küche ist auf die Bedürfnisse der Patienten bestens vorbereitet. Zum Frühstück sowie zum Abendessen steht den betroffenen Patient*innen ein separates glutenfreies Buffet zur Verfügung. In der Schauküche gibt es zahlreiche Tipps zur Zubereitung glutenfreier Speisen sowie Hinweise auf Bezugsquellen für Nahrungsmittel sowie viele glutenfreie Kochrezepte.
Es besteht eine enge Zusammenarbeit mit der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e.V.

Mütter/Väter und Kinder lernen von- und miteinander neue Wege im Umgang mit der Krankheit. In medizinischen und psychologischen Einzelgesprächen werden alle Fragen fachlich kompetent beantwortet und Lösungsansätze erarbeitet. Aufgenommen werden betroffene Mütter/Väter und Kinder mit Zöliakie. Liegen neben der Glutenunverträglichkeit weitere Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -allergien vor, besteht die Möglichkeit, zu Terminen außerhalb der Schwerpunktkuren nach Absprache anzureisen. Die Diagnosestellung sollte möglichst 9 Monate zurückliegen.

Zielgerichtet wird der Erfahrungsaustausch von Müttern/Vätern und Kindern genutzt, um die eigene Lebenssituation zu verbessern. Das Aufnahmealter der Kinder liegt zwischen 3 und 12 Jahren. Die Aufnahme von Kindern außerhalb des Alterslimits bedarf im Rahmen einer Einzelfallentscheidung einer besonderen Prüfung.

Mögliche medizinische und therapeutische Anwendungen:
Programmelemente für Erwachsene:
- Med. Aufnahmeuntersuchung, Zwischengespräch und Abschlussuntersuchung
- Psychologisches Aufnahmegespräch
- Ernährungsberatung Einzel-sowie Gesprächsgruppe
- Psychologische Einzelgespräche
- Vorträge
- Aquatherapie, medizinische Sporttherapie
- Nordic Walking
- Kneipptherapie
- Wasserdruckstrahlmassage (Hydrojet)
- Infrarot-Wärmetherapie

Besondere Angebote für behandlungsbedürftige Kinder:
- Med. Aufnahmeuntersuchung und Abschlussuntersuchung
- Glutenfreie Schauküche Eltern-Kind
- Einzelernährungsberatung Kinder (ab 10 Jahren)
- Entspannungstraining Kinder (ab 6 Jahren)
- Psychologische Kindergruppe (ab 7 Jahren)
- Mutter-Kind-Interaktion kreativ und aktiv
- Eltern-Kind-Schulung Zöliakie

Termine 2022:

04.01.2022	**25.01.2022**	**15.02.2022**	**08.03.2022**	**29.03.2022**
19.04.2022	**10.05.2022**	**31.05.2022**	**21.06.2022**	**12.07.2022**
02.08.2022	**23.08.2022**	**13.09.2022**	**04.10.2022**	**25.10.2022**
15.11.2022				

Mindestteilnehmerzahl: 4
Höchstteilnehmerzahl: 6

Klinik Nordseedeich

Klinik Schwedeneck

Mütter mit Adoptiv- und Pflegekindern

Familien mit Adoptiv- und Pflegekindern haben im Alltag ganz besondere Herausforderungen zu meistern. So ist häufig eine intensive Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen erforderlich. Die Kinder benötigen oft eine spezielle Unterstützung und Förderung aufgrund von traumatisierenden Erfahrungen in ihrer Vorgeschichte. Besuchskontakte zur Herkunftsfamilie können sich verstörend auf die Kinder auswirken und das Zusammenspiel in der Familie immer wieder durcheinanderbringen. Sorgen um die Entwicklung der Kinder können Adoptiv- und Pflegemütter ganz besonders belasten. Es kann schwierig sein, ein Adoptiv- oder Pflegekind in die Familie zu integrieren, wenn es außerdem leibliche Kinder in der Familie gibt.

In ihrem Engagement im Interesse ihrer Kinder kann es passieren, dass Adoptiv- und Pflegemütter über eigene Belastungsgrenzen hinausgehen, sich überfordern und in einen Erschöpfungszustand geraten. Dies kann sich in verschiedenen körperlichen und seelischen Beschwerden zeigen, z. B. in Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder depressiven Verstimmungen.

Mit unserem langjährig bewährten Schwerpunktangebot möchten wir Adoptiv- und Pflegemüttern die Möglichkeit bieten, im Austausch mit anderen Adoptiv- und Pflegemüttern Sorgen und Belastungen zu teilen sowie sich gemeinsam für die verantwortungsvollen Aufgaben im Alltag zu stärken. Während der Schwerpunktkur wird unser psychologisches Angebot speziell auf die Probleme von Adoptiv- und Pflegefamilien abgestimmt und erweitert.

Das Schwerpunktangebot umfasst:
- Gesprächsgruppe für Adoptiv- und Pflegemütter
- Bei Bedarf psychologische Einzelberatungen
- Soziales Kompetenztraining für Adoptiv- und Pflegekinder ab 8 Jahren
- Vortrag einer Fachanwältin für Familienrecht zum Thema „Rechte von Pflegekindern“
- Informationsveranstaltung des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien Schleswig-Holstein
- Teilnahme an motivierenden und entspannenden Bewegungsangeboten wie z. B. Walking, Wassergymnastik, Yoga
- Kneipp-Therapie, Sauna
- Hydrojetbehandlung, klassische Massagen
- Terraintraining in der wunderschönen und naturbelassenen Umgebung
- Kreativ- und Sportangebote
- Kinderbetreuung

Termine 2022:
05.01.2022 16.11.2022

Mindestteilnehmerzahl: 5
Höchstteilnehmerzahl: 10

Die Klinik Schwedeneck ist darauf spezialisiert, nur Mütter mit Kindern aufzunehmen.

Dem Burnout vorbeugen - raus aus dem „Hamsterrad“

Der Begriff „Burnout“ bezeichnet einen andauernden und schweren Erschöpfungszustand mit sowohl körperlichen als auch seelischen Beschwerden.
Die Betroffenen fühlen sich erschöpft und leer, sie empfinden ihre Arbeit als sinn- und nutzlos und ziehen sich von anderen Menschen zurück. Typische Symptome sind chronische Müdigkeit, Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden und Schlafstörungen. Weiterhin Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel, Grübeleien, Reizbarkeit im Umgang mit anderen und eine negative Einstellung zu sich selbst. Burnout ist nicht beschränkt auf Belastungen, die im Zusammenhang mit Erwerbstätigkeit stehen. Vielmehr können Burnout-Prozesse auch durch lang anhaltende Belastungen im familiären Bereich entstehen.
Die Lebenswelten und Lebenslagen von Frauen in familiärer Verantwortung haben sich in den letzten Jahren verändert. Gerade Mütter sind komplexen Anforderungen ausgesetzt. Sie sind mehr und mehr Familien-Managerinnen, müssen verschiedene Anforderungen wie Alltagsorganisation, Erziehung, Haushalt, Berufstätigkeit, Pflege und Versorgung kranker Angehöriger erfüllen. Ein persönliches Lob oder eine gesellschaftliche Anerkennung ihrer Leistungen erfahren sie eher selten. Oft sind sie einem enormen körperlichen und seelischen Dauerstress ausgesetzt, der in der Folge zur Gefährdung oder Störung ihrer Gesundheit führen kann, kurz gesagt: Gerade Mütter sind besonders burnout-gefährdet!

Burnout „passiert“ nicht von einem Tag zum anderen, sondern es ist ein langsamer, schleichender Prozess. Um es gar nicht so weit kommen zu lassen, ist eine möglichst frühzeitige Wahrnehmung und Beachtung von ersten Erschöpfungssymptomen entscheidend.
Mit unserem ganzjährigen Schwerpunktangebot möchten wir Frauen die Möglichkeit bieten, rechtzeitig inne zu halten und sich körperlich und seelisch zu erholen. Durch den Abstand vom Alltag und den Ausstieg aus dem alltäglichen „Hamsterrad“ wird ein Perspektivenwechsel möglich, der dazu einlädt, die persönliche und familiäre Lebenssituation zu reflektieren. Unterstützt durch ein gezieltes medizinisches, psychologisches und physio-therapeutisches Angebot werden nicht nur bestehende Symptome gelindert.
Wir bieten darüber hinaus zahlreiche Anregungen zum kompetenteren Umgang mit alltäglichen Herausforderungen. Wir laden ein zum Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen, zur Selbsterforschung und zu einem liebevollen und fürsorglichen Umgang mit sich selbst.

Folgende Therapieangebote sind möglich:
- Schulungsvortrag „Wege aus der Erschöpfung - Stress und Stressbewältigung“
- Stressbewältigungstraining
- Entspannungstherapien
- Ggf. psychologische Einzelberatung
- Teilnahme an motivierenden und entspannenden Bewegungsangeboten wie z.B. Walking, Wassergymnastik, Yoga
- Kneipp-Therapie, Sauna
- Wasserdruckstrahlmassage (Hydrojet), klassische Massagen
- Terraintraining in der wunderschönen und naturbelassenen Umgebung
- Kreativ- und Sportangebote
- Kinderbetreuung

Termine 2022:

04.01.2022	**15.02.2022**	**29.03.2022**	**10.05.2022**	**21.06.2022**
02.08.2022	**13.09.2022**	**25.10.2022**	**15.11.2022**	

Mindestteilnehmerzahl: 6
Höchstteilnehmerzahl: 12

Die Klinik Schwedeneck ist darauf spezialisiert, nur Mütter mit Kindern aufzunehmen.

Klinik Schwedeneck

Positive Erziehung - Mehr Freude, weniger Stress mit Kindern

Eltern sind die wichtigsten Menschen für ihre Kinder. In der Aufgabe als Erziehende wägen sie zwischen dem richtigen Maß an Freiraum für Erfahrungen und Grenzen zum Schutz der Kinder ab.

Das klingt so einfach - ist es aber nicht!

Denn Werte, Normen und Strukturen werden immer weniger von der Gesellschaft vorgegeben und unterliegen einem enormen Wandel. Im Umgang mit ihren Kindern fühlen sich Eltern heute häufig verunsichert und orientierungslos. Im angestrengten Bemühen, alles richtig machen zu wollen, wird Erziehung zu einer schwierigen Aufgabe, bei der Freude und Leichtigkeit im Zusammenleben mit Kindern manchmal auf der Strecke bleiben. Tägliche Streitereien, Machtkämpfe und Missverständnisse verursachen Stress und können zu verschiedenen körperlichen und seelischen Beschwerden bei Eltern und/oder Kindern führen.

In Anlehnung an den Elternkurs „Starke Eltern - starke Kinder“® des Deutschen Kinderschutzbundes haben wir den Kurs „Positive Erziehung“ entwickelt, den wir als Schwerpunktkur im Rahmen einer Mutter-Kind-Kurmaßnahme anbieten.

Wir möchten mit diesem Angebot Mütter in ihrer Erziehungskompetenz stärken und ihnen die Möglichkeit bieten, ihre eigenen Herangehensweisen an diese Lebensaufgabe zu reflektieren.

In der Schwerpunktkur „Positive Erziehung“ werden in vier Gruppensitzungen und einem Schulungsfilm die Grundzüge des Modells der „anleitenden Erziehung“ vermittelt und geübt.

- Welche Werte und Erziehungsvorstellungen leben wir in der Familie?
- Die psychischen Grundbedürfnisse von Kindern - was unterstützt sie/was hemmt sie in ihrer Entwicklung?
- Mehr Klarheit in der Kommunikation
- Probleme erkennen - Probleme lösen

Für ein neues Selbstvertrauen als Erziehende und für mehr Freude im Zusammenleben mit den Kindern gibt das Modell der anleitenden Erziehung eine ideale Hilfestellung und zeigt neue Perspektiven auf. Unser multiprofessionelles Team bietet darüber hinaus zahlreiche Anregungen zum Umgang mit alltäglichen Herausforderungen. Wir laden ein zum Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen, zur Selbsterforschung und zu einem liebevollen und fürsorglichen Umgang mit sich selbst.

Termine 2022:

26.01.2022 09.03.2022 20.04.2022 01.06.2022
13.07.2022 24.08.2022 05.10.2022

Mindestteilnehmerzahl: 6
Höchstteilnehmerzahl: 12

Die Klinik Schwedeneck ist darauf spezialisiert, nur Mütter mit Kindern aufzunehmen.

Esstisch statt Stresstisch:
Umgang mit Essens- und Gewichtssorgen

In vielen Familien nimmt das Thema Essen und Gewicht eine schwierige Rolle ein: In fast jeder Familie findet sich irgendjemand „zu dick“, irgendjemand „zu dünn“, irgendjemand „isst nicht genug Gesundes“, irgendjemand mag das alles nicht, irgendjemand macht sich Sorgen oder hat ein schlechtes Gewissen oder zu viel Arbeit…Dadurch entsteht viel Stress, der oft auf den Schultern der Mütter landet. Leicht ist das alles nicht!
Wir bieten in dieser Situation umfassende Information und Beratung aus ernährungswissenschaftlicher und aus ärztlich-psychosomatischer Sicht an und laden Sie zu einem Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Müttern ein. Die Teilnahme ist geeignet für Familien, in denen Stress um die Themen Essen und Gewicht in der Familie eine zu große Rolle spielt. Das Ziel ist nicht, in 3 Wochen ein paar Kilo ab zu nehmen, oder hier die neue Wunderdiät kennenzulernen, sondern einen langfristig möglichst gesunden Umgang mit diesem Thema in der Familie zu finden.
Unterstützt wird dies Angebot durch unser medizinisches, psychologisches und physiotherapeutisches präventives Angebot. Dabei geht es vor allem um Bewegung, die Spaß macht und um Entspannung, die auch im Alltag realistisch möglich ist.
Für Erwachsene und Kinder mit bekannten Ess-Störungen ist dieses Angebot nicht geeignet.

Folgende Therapieangebote sind möglich:
- themenzentrierte Gesprächsgruppe „Esstisch statt Stresstisch“ (Themenschwerpunkte: Gesunde Ernährung, Stress- und Gewicht, Kinderernährung, Ess-Erziehung)
- Entspannungstraining
- Teilnahme an motivierenden und entspannenden Bewegungsangeboten, wie z. B. Walking, Wassergymnastik oder Yoga
- Schulungsvortrag „Wege aus der Erschöpfung – Stress und Stressbewältigung“
- Ggf. ernährungsmedizinische und ökotrophologische Einzelberatungen
- Kneipp-Therapie, Sauna
- Wasserbettmassage (Hydrojet), klassische Massagen
- Kreativ-, Sport und naturpädagogische Angebote
- Kinderbetreuung

Termine 2022:
25.01.2022 12.07.2022

Mindestteilnehmerzahl: 6
Höchstteilnehmerzahl: 12

Die Klinik Schwedeneck ist darauf spezialisiert, nur Mütter mit Kindern aufzunehmen.

Klinik Schwedeneck

Klinik Ostseedeich

„gemeinsam gesund werden“ - Onkologische Rehabilitationsmaßnahme für an Brustkrebs erkrankte Mütter und ihre Kinder

unterstützt von der Rexrodt von Fircks Stiftung

Stationäre Rehabilitationsmaßnahmen nach Krebserkrankungen sind schwerpunktmäßig auf die erkrankte Frau ausgerichtet und finden in der Regel in onkologischen Kliniken statt, in denen die Aufnahme von Kindern nicht vorgesehen ist. Mütter, die durch eine erneute Trennung eine weitere Destabilisierung ihrer Kinder befürchten, verzichten oft ganz auf eine Rehamaßnahme. Etwa 30 % der Kinder körperlich schwerkranker Eltern entwickeln über zeitweilige Anpassungsstörungen hinausgehende klinisch relevante Symptome vor allem im Bereich von Angst, depressiven oder psychosomatischen Störungen. „Gemeinsam gesund werden“ bietet eine stationäre Rehabilitationsmaßnahme für Mütter mit der Erstdiagnose Brustkrebs gemeinsam mit ihren Kindern innerhalb eines Zeitraums von 6 Wochen bis zu einem halben Jahr nach Abschluss der Ersttherapien. Bei eigener Indikation können auch Väter als Patienten aufgenommen werden, was die Rehabilitation der gesamten Familie unterstützt.

Unsere therapeutischen Angebote für Mütter:
- Medizinische Rehabilitation mit fachärztlicher Betreuung und entsprechender physiotherapeutischer Behandlung
- Steigerung der allgemeinen körperlichen Belastbarkeit
- Medizinische Fachvorträge
- Sozialberatung
- Psychologische Rehabilitation und ganzheitlich orientierte Gesundheitsförderung durch psychologische Gruppenangebote
- Ergänzende Einzelberatung je nach individueller Problemlage
- Psychoedukatives Seminar zum Thema „Kommunikation in der Familie“
- Psychologische Elternberatung begleitend zu allen Kindertherapien
- Gemeinsame Zeit und Aktivitäten mit dem Kind

für Schulkinder:
- Alters- und bedarfsdifferenzierte psychologische Themengruppen für Schulkinder bis 12 Jahren zur Förderung aktiver Bewältigungsmechanismen
- Angebote zur Kinderentspannung für Schul- und Vorschulkinder
- Einzelgespräche zur ergänzenden individuellen Unterstützung und Problemlösung
- Einbeziehung diagnostischer Beobachtungen aus den Kindertherapien in die Beratung der Eltern

für Väter:
- Information, Austausch und Beratung: „Männergruppe“
- Möglichkeit zur Teilnahme an Beratungsgesprächen bezüglich der Kinder sowie an Vorträgen

Ziel der Maßnahme ist, neben der onkologischen Rehabilitation für die Mutter, die Prävention psychischer Störungen bei den Kindern und eine Unterstützung des gesamten Familiensystems.

Termine 2022:

04.01.2022	**25.01.2022**	**15.02.2022**	**08.03.2022**	**29.03.2022**	**19.04.2022**	**10.05.2022**	**31.05.2022**
21.06.2022	**12.07.2022**	**02.08.2022**	**23.08.2022**	**13.09.2022**	**04.10.2022**	**25.10.2022**	**15.11.2022**

Mindestteilnehmerzahl: 8

Ein Platz bleibt leer - Trauerbegleitung für verwaiste Mütter und Väter und trauernde Geschwister

Wenn ein Kind stirbt, werden Familien zutiefst in ihren Grundfesten erschüttert, geraten aus dem Gleichgewicht und stehen oft langfristig in einer Krise. Oftmals ist es aufgrund der Stärke der Belastung und der Fülle der Alltagsaufgaben schwer, den Anfang des Trauerweges zu finden, viele Familien verharren im Funktionieren. Frauen trauern anders als Männer, Erwachsene anders als Kinder und Jugendliche. Diese Unterschiede können Enttäuschung und Unverständnis erzeugen und Kinder leiden im Trauerprozess oft doppelt: unter dem eigenen Verlust des Geschwisterkindes und zusätzlich unter der Trauer der Eltern. Sie sind mit ihren Gefühlen, Erfahrungen und Wünschen oft auf sich allein gestellt.
Im Rahmen der Schwerpunktkur „Ein Platz bleibt leer - Trauerbegleitung für verwaiste Mütter und Väter und trauernde Geschwister“ wird Familien die Möglichkeit gegeben, sich im geschützten Rahmen neu zu orientieren, sich der veränderten Lebenssituation anzunähern, sich mit dieser auseinanderzusetzen. Zeiten der Trauer, aber auch Zeiten der Freude, des Miteinanders finden ihren Platz.
Der Verlust eines Kindes hat oftmals auch erheblichen Einfluss auf die Partnerschaft. Manchmal erfordert es einen „Übersetzer“, um den Partner in seinem Trauerprozess verstehen und annehmen zu können, vielleicht auch erstmals Worte zu finden und sich wieder anzunähern.

Wir machen es uns zur Aufgabe, Familien nach dem Verlust eines Kindes zu begleiten und ihnen Raum und Zeit für Gefühle und gemeinsame Erfahrungen in der Familie zu ermöglichen.

Neben den klassischen Therapieangeboten im Rahmen einer Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Kur werden angeboten:
- Psychologische Gruppen für Erwachsene und Kinder (altersspezifisch} für Kinder ab 6 Jahren
- Entspannungstraining für Erwachsene und Kinder
- Psychologisches Einzelgespräch bei Bedarf
- Eltern-Kind-Interaktionsangebote
- Vorträge für Erwachsene
- Bewegungstherapeutische Angebote

Termine 2022:
12.01.2022 08.06.2022

Anmeldeschluß: 4 Wochen vor Anreisetermin
Hinweis: Im Rahmen der Schwerpunktkur für verwaiste Mütter/Väter und trauernde Geschwister ist der Kurantritt der gesamten Familie (beide Elternteile) aus therapeutischer Sicht sehr empfehlenswert. Für die therapeutische Arbeit mit den Kindern im Rahmen der Schwerpunktkur setzen wir ein Mindestalter von 6 Jahren voraus. Jüngere Kinder sind selbstverständlich als Begleitung willkommen. Der Kurantritt sollte frühestens sechs Monate nach dem Verlusterlebnis sein.

Mindestteilnehmerzahl: 4 Familien
Höchstteilnehmerzahl: 8 Familien

Kurklinik Sellin

Darüber spricht man nicht - Trauerbegleitung für durch Suizid verwitwete Frauen und Männer und deren Kinder

Schwerpunktkur für Mütter/Väter mit Kindern ab 6 Jahren

Jedes Jahr nehmen sich in Deutschland circa 10.000 Menschen das Leben. Suizid ist ein plötzlicher, gewaltsamer Tod, der unfassbar, schockierend, beunruhigend oder tragisch erlebt wird und mit einem großen Tabu behaftet ist.

Mit dem plötzlichen Tod eines Familienmitglieds durch Selbsttötung verändert sich das bisherige Leben gänzlich. Es beginnt ein mühevoller Weg des Verstehenwollens, der mit sehr unterschiedlichen und teilweise sehr heftigen Gefühlen verbunden ist und bei dem die Frage nach dem Warum häufig unbeantwortet bleibt. Landläufig ist die Meinung verbreitet, Suizid sei vermeidbar, wenn die Umgebung gut genug aufpasst. Diese Haltung, egal ob ausgesprochen oder nicht, bürdet Angehörigen eine Riesenschuld auf. Hinzu kommt oft große Wut auf den, der „einfach so“ gegangen ist. Manchmal kann auch ein Gefühl der Befreiung entstehen. Darf über diese Gefühle, dieses teilweise erlebte Gefühlschaos gesprochen werden bei dieser eher tabuisierten Todesart? Oft müssen große Schamgefühle überwunden werden, um sich und das eigene Erleben mitteilen zu können. Wenn jedoch die Mauer des Schweigens durchbrochen wird, kann befreiend für jeden Einzelnen, für die Familie und für andere sein.

Im Rahmen der Schwerpunktkur „Darüber spricht man nicht - Trauerbegleitung für durch Suizid verwitwete Frauen und Männer und deren Kinder“ wird Familien die Möglichkeit gegeben, sich im geschützten Rahmen mit Gleichbetroffenen auszutauschen, das eigene Erleben mitzuteilen und zu teilen, sich der veränderten Lebenssituation anzunähern, mit dieser auseinanderzusetzen und sich so auch neu zu orientieren. Zeiten der Trauer, aber auch Zeiten der Freude, des Miteinanders finden ihren Platz.

Erwachsenen und Kindern bietet sich die Möglichkeit, sich auf Seelentiefe einzulassen und gleichzeitig Lachen und Lebensfreude zu erleben.

Neben den klassischen Therapieangeboten im Rahmen einer Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Kur werden angeboten:
- Psychologische Gruppen für Erwachsene und Kinder (altersspezifisch) für Kinder ab 6 Jahren
- Entspannungstraining für Erwachsene und Kinder
- Psychologisches Einzelgespräch bei Bedarf
- Eltern-Kind-Interaktionsangebote
- Vorträge für Erwachsene
- Bewegungstherapeutische Angebote

Termin 2022:
21.09.2022

Anmeldeschluß: 4 Wochen vor Anreisetermin

Hinweis: Für die therapeutische Arbeit mit den Kindern im Rahmen der Schwerpunktkur setzen wir ein Mindestalter von 5 Jahren voraus. Jüngere Kinder sind selbstverständlich als Begleitung willkommen.

Der Kurantritt sollte frühestens sechs Monate nach dem Verlusterlebnis sein.

Mindestteilnehmerzahl: 4
Höchstteilnehmerzahl: 8

Hinter dem Horizont - Trauerbegleitung für Erwachsene

Schwerpunktkur für Mütter/Väter nach Verlust durch Tod

Trauer ist ein lebenslanger Prozess. Manchmal rückt sie in den Hintergrund, gerade wenn der Alltag mit seinen Aufgaben und Herausforderungen alle Aufmerksamkeit und Kraft erfordert. Aber dann gibt es Momente, in denen - plötzlich und unerwartet – verschiedene Gefühle da sind. Verlust ist wie eine Verletzung, die Heilung sucht. An manchen Tagen sind die Wunden gut versorgt, an anderen schmerzen sie umso mehr. Es braucht Zeit und Raum, sich der Trauer anzunähern, sich auf sie einzulassen. Dies wird im geschützten Rahmen einer Kurmaßnahme ermöglicht. In den Trauergruppen finden Patienten mit ganz unterschiedlichen Schicksalen und Lebensgeschichten zusammen – verbindendes Element ist die Trauer. Hier teilen sie ihre Gefühle, ihre ganz unterschiedlichen Erinnerungen. Gemeinsam tragen sich die Patienten in der Gruppe - und werden von der Gruppe getragen. Der Austausch, sich einlassen können und verstanden werden sind stützende Elemente der Gruppenarbeit. Das Miteinander kann aufbrechende Gefühle auffangen, bietet Trost und Geborgenheit. Es hilft dabei, die Last jedes Einzelnen leichter werden zu lassen und im Trauerprozess einen Schritt voranzukommen.

Durch die therapeutische Begleitung werden Wege der Trauer aufgezeigt. Manchmal heißt es auch erst einmal den Anfang des Weges zu finden oder einen Anstoß zum Weitergehen zu bekommen.

Neben den klassischen Therapieangeboten werden angeboten:
- Psychologische Gruppen für Erwachsene, bei Bedarf Einzelgespräche
- Entspannungstraining für Erwachsene
- Vorträge für Erwachsene
- Bewegungstherapeutische Angebote

Termine 2022:

02.02.2022	**16.03.2022**	**06.04.2022**	**18.05.2022**	**29.06.2022**
20.07.2022	**31.08.2022**	**12.10.2022**	**02.11.2022**	

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Anreisetermin
Der Kurantritt sollte frühestens sechs Monate nach dem Verlusterlebnis sein.

Mindestteilnehmerzahl: 4
Höchstteilnehmerzahl: 8

Kurklinik Sellin

Bleibt alles anders -
Trauerbegleitung für verwitwete Frauen und Männer und deren Kinder

Schwerpunktkur für Mütter/Väter mit Kindern ab 6 Jahren

Wenn ein Familienmitglied stirbt, wenn der Tod den Partner, die Mutter, den Vater mit sich nimmt, kann sich das bisherige Leben gänzlich verändern. Jeder Einzelne wird in seinen Grundfesten erschüttert, Familien geraten aus dem Gleichgewicht und stehen oft langfristig in einer Krise. Oftmals ist es aufgrund der Stärke der Belastung und der Fülle der Alltagsaufgaben schwer, den Anfang des Trauerweges zu finden, viele Familien verharren im Funktionieren. Frauen trauern anders als Männer, Erwachsene anders als Kinder und Jugendliche. Diese Unterschiede können Enttäuschung und Unverständnis erzeugen und Kinder leiden im Trauerprozess oft doppelt -unter dem eigenen Verlust und zusätzlich unter der Trauer des verbliebenen Elternteils. Sie sind mit ihren Gefühlen, Erfahrungen und Wünschen oft auf sich allein gestellt. Im Rahmen der Schwerpunktkur „Bleibt alles anders - Trauerbegleitung für verwitwete Frauen und Männer und deren Kinder“ wird Familien die Möglichkeit gegeben, sich im geschützten Rahmen neu zu orientieren, sich der veränderten Lebenssituation anzunähern und sich mit dieser auseinanderzusetzen. Zeiten der Trauer, aber auch Zeiten der Freude, des Miteinanders finden ihren Platz.

Die Kurklinik Sellin macht sich zur Aufgabe, trauernde MütterNäter und Kinder auf ihrem Trauerweg zu begleiten und Raun, Zelt und Zuwendung zu ermöglichen.

Neben den klassischen Therapieangeboten im Rahmen einer Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Kur werden angeboten:
- Psychologische Gruppen für Erwachsene und Kinder (altersspezifisch) für Kinder ab 6 Jahren
- Entspannungstraining für Erwachsene und Kinder
- Psychologisches Einzelgespräch bei Bedarf
- Psychologisches Paargespräch bei Bedarf
- Eltern-Kind-Interaktionsangebote
- Vorträge für Erwachsene
- Bewegungstherapeutische Angebote

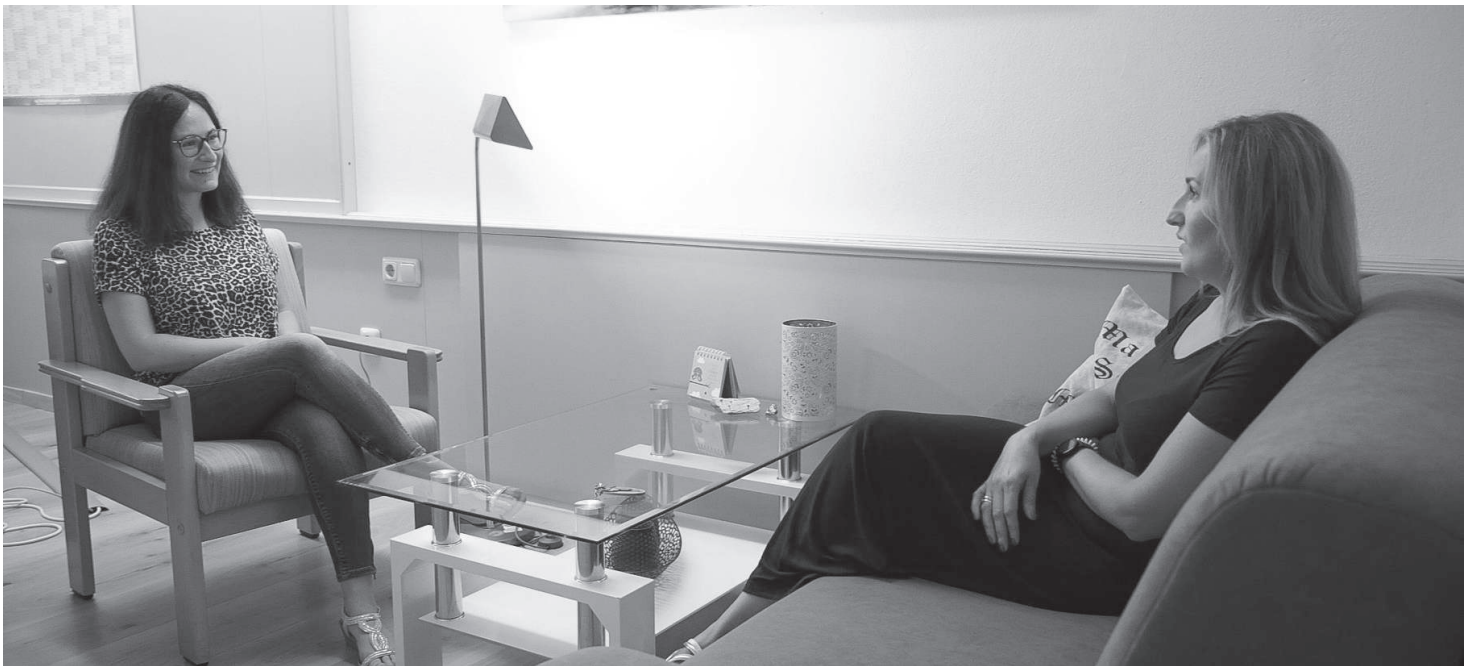
Termine 2022:
23.02.2022 27.04.2022
10.08.2022 23.11.2022

Anmeldeschluß: 4 Wochen vor Anreisetermin

Hinweis:
Hinweis: Für die therapeutische Arbeit mit den Kindern setzen wir ein Mindestalter von 5 Jahren voraus. Jüngere Kinder sind selbstverständlich als Begleitung willkommen. Der Kurantritt sollte frühestens sechs Monate nach dem Verlusterlebnis sein.

Mindestteilnehmerzahl: 4
Höchstteilnehmerzahl: 8

84
Athletic State



Präventions- & habilitationseinrichtungen Mutter-Kind & Vater-Kind

ARBEITSGEMEINSCHAFT
Eltern & Kind Kliniken

Neue Kraft für's Leben

Im Verbund der
Arbeitsgemeinschaft Eltern & Kind Kliniken

Millberger Weg 1 . 94152 Neuhaus a.Inn
T 08503 9004-0 . F 08503 9004-39
arge@mutter-kind.de . www.mutter-kind.de