

Therapeutisches Konzept unserer Klinik

In der Mutter-Kind-Vorsorge-Klinik „Anne Frank“ arbeiten wir auf der Grundlage eines ganzheitlichen und frauenspezifischen Konzeptes.

Behandlungsziel ist eine Besserung des körperlichen Befindens, die Stärkung des Selbstvertrauens und der eigenen Handlungsfähigkeit, mehr psychische Ausgeglichenheit und das Erlernen von Strategien und Techniken im Umgang mit Belastungssituationen und Risikofaktoren.

Die individuellen Kurzziele werden mit jeder Kurteilnehmerin im persönlichen Gespräch erarbeitet und in unserem interdisziplinären Team mit Hilfe verschiedener Methoden angestrebt:

Medizinische Betreuung, physikalische und psychosoziale Therapie sind dabei eng vernetzt.

Professionelle Kinderbetreuung ist selbstverständlich gewährleistet, so dass genügend Zeit für die Wahrnehmung der Gesundheitsangebote besteht.



Ort

**Mutter-Kind-Vorsorge-Klinik
„Anne Frank“**
Dörrenbergweg 5
35321 Laubach
Tel.: 06405 5059 0
Email: laub-bhoehl@awo-hessensued.de

Termine

~~14.04.10 – 05.05.10~~
~~26.05.10 – 16.06.10 u.n. Vereinbarung~~

Alle Schwerpunktkuren finden parallel zu den regulären Kuren statt.

Anmeldung

Beate Kröll
Geschäftsstelle für Kurvermittlung
Tel. 06405 4345
Fax 06405 4131
Email: kurvermittlung@awo-hessensued.de
Internet: www.awo-mutter-kind-vorsorgeklinik.de

Träger der Einrichtung

AWO Perspektiven gGmbH
Geschäftsführer: Friedrich Finger, Thomas Przibilla
Borsigallee 19
60388 Frankfurt am Main
Tel. 069 42009 240
Fax 069 42009 19240
Email f-finger@awo-hessensued.de
Korporatives Mitglied der AWO Hessen-Süd

Wege aus dem Burnout



Schwerpunktkur

in der
**Mutter-Kind-Vorsorge-Klinik
„Anne Frank“ in Laubach**
Naturpark
Hoher Vogelsberg



Hessen-Süd



Hessen-Süd

Burnout

Lähmende Müdigkeit, Lustlosigkeit und Gereiztheit kennzeichnen das Burnout-Syndrom, das früher als typische Folge von Überengagement und Frust vor allem in Helferberufen und bei Managern diagnostiziert wurde.

Häufig unerkannt finden sich dieselben Symptome aber auch bei Müttern, die zusätzlich zu ihrem erlernten Beruf in vielen weiteren Lebenslagen funktionieren sollen: als Mana-gerinnen eines Familienunternehmens, als Erzieherinnen und Lehrerinnen, als Putzfrauen und Köchinnen, als Krankenpflegerinnen und Ehefrauen. Häufig mischen sich hier eigene hohe Ansprüche mit denen der Umgebung und einer geringen Anerkennung für „das bisschen Kinder und Haushalt“.

Das Gefühl des Ausgebranntseins entsteht schleichend, auf Kosten der Gesundheit, des Selbstvertrauens und der Lebenszufriedenheit. Folgende Symptome weisen auf ein Burn-Out-Syndrom hin:

- Dauernde Müdigkeit und Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Depressives Erleben, Freudlosigkeit, Unzufriedenheit und Unlust bis hin zur klassischen Erschöpfungsdepression
- Reizbarkeit
- Schwindendes Selbstvertrauen, Gefühl von Unzulänglichkeit und Unattraktivität
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Distanzierungswünsche
- Psychosomatische Beschwerden

Kurzziele

- Aufbau von Problembewusstsein und Veränderungsmotivation
- Analyse und Überprüfung der eigenen Belastungsfaktoren und der persönlichen Einstellungen
- Aufbau neuer stärkender Denkmuster und Handlungsweisen, Zugang finden zu eigenen Kraftquellen
- Stärkung des Selbstvertrauens und der sozialen Kompetenz
- Förderung der Fähigkeit zur Abgrenzung und zum Nein-Sagen
- Erlernen und Anwenden von Entspannungstechniken
- Entwicklung eines positiven Körpergefühls, Erleben von Freude an körperlicher Aktivität



Allgemeine Kurmaßnahmen

Medizinische Betreuung

- Medizinische Informationen rund um Stress/Burn-out und Psychosomatik
- Bei Bedarf medikamentöse Therapie

Psychologische Betreuung

- Psychotherapeutische Begleitung bei seelischen Belastungen und im Hinblick auf persönliche psychosoziale Stressfaktoren

Entspannung / Stressbewältigung

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Autogenes Training
- Gruppengespräche zum Stressmanagement im Alltag
- Übungen für Gelassenheit
- Kreatives Gestalten

Physikalische Therapie

- Bewegungstherapie (Walking, Fitnessgymnastik)
- Klassische Massagen¹
- Ayurvedische Heilmassagen¹
- Krankengymnastik¹
- Rückenschule

Entlastung von Alltagspflichten

- Kinderbetreuung durch Fachpersonal wochentags am Vor- und Nachmittag
- Vollverpflegung (verschiedene Kostformen)

1: je nach Indikation