



Ergänzende Therapieverfahren

Ergänzende Therapieverfahren für die PatientInnen aller Abteilungen

Medizinische Trainingstherapie (MTT), Walking und Sportgruppen dienen dem Wiederaufbau der eigenen Kräfte. Die Kurhessenthaltherme steht Ihnen fünf mal wöchentlich zum Schwimmen und für Sauna kostenlos zur Verfügung.

Verschiedene Techniken in der Krankengymnastik ergänzen individuell die Gruppen zur Rückenschule, Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik, Atemgymnastik und im Bewegungsbad.

Rücken-, Fußreflex-, Marnitz- und Akupunkt-massagen, Lymphdrainage, Bäder und Dauer-dusche unterstützen die aktiven Therapien. Die Ergotherapie setzt weitere Akzente in der Stärkung Ihrer Fähigkeiten.

Yoga, Autogenes Training, Tai Chi und Pro-gressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) dienen der gezielten Entspannung.

Meditation, Singen, sakraler Tanz und Gespräche zur Sinnfindung helfen, die eigene Mitte zu stärken.

Die Ernährung ist vollwertig, vegetarisch, makrobiotisch oder ayurvedisch.

Tanzen und kreatives Gestalten sind Möglich-keiten im freien Programm.



**körperliche
Aktivierung**

Physiotherapie

**balneo-
physikalische
Anwendungen
Ergotherapie**

**Entspannungs-
verfahren**

Spiritualität

**Gesundheits-
förderung**

Kreativität



Habichtswald- Klinik

Fachklinik für Psychosomatik,
Onkologie und Innere Medizin

Weitere Informationen: **08 00 / 8 90 11 00, kostenfrei**

info@habichtswaldklinik.de
www.habichtswaldklinik.de

Verwaltungsleiter

Herr Schenk 05 61 / 31 08 - 621
Fax 05 61 / 31 08 - 624

Habichtswald- Klinik

Fachklinik für Psychosomatik,
Onkologie und Innere Medizin

Kassel – Bad Wilhelmshöhe



Eine Klinik der Wicker-Gruppe · Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001
Erfüllt die Qualitätsgrundsätze der Deutschen Gesellschaft für Medizinische Rehabilitation

Habichtswald-Klinik · Wigandstr. 1 · 34131 Kassel
Tel. 05 61 / 31 08-0 · Fax 05 61 / 31 08-858

**Psychotherapie
für junge
Erwachsene**

**Psychosomatisch-
Psychotherapeutische
Abteilung**



Warum Therapie für junge Erwachsene

Krisen auf der Schwelle zum Erwachsenenalter treten in der heutigen Zeit immer häufiger auf. Die Ursachen liegen oft in **Konflikten**, die gerade in dieser Umbruchszeit entstehen: Ablösung vom Elternhaus, Schule und Studium, Partnerwahl, krankheitsfördernde Wertevorstellungen unserer Gesellschaft.

In unserer Psychosomatisch-Psychotherapeutischen Abteilung haben wir speziell für diese **Lebensthemen** und Probleme eine **Gruppe für junge Erwachsene**, PatientInnen im Alter zwischen 18 und 30 Jahren, mit unterschiedlichen Krankheitsbildern. Die Behandlung erfolgt schwerpunktmäßig in der Gruppentherapie.

Das fachärztlich geleitete Team mit OberärztIn, PsychotherapeutIn, ÄrztIn, KunsttherapeutIn, KörpertherapeutIn, Co-TherapeutIn und SozialpädagogIn steht Ihnen mit seiner langjährigen Erfahrung bei der Lösung Ihrer Probleme zur Seite.

Kommen Sie auf uns zu. Wir begleiten Sie.

Psychosomatik Aufnahmebüro
 Frau Bernhofen 05 61 / 31 08 - 523
 Frau Nöller 05 61 / 31 08 - 186
 Fax 05 61 / 31 08 - 128
 psychosomatik@habichtswaldklinik.de
 www.habichtswaldklinik.de



- Depressionen
- Ängste
- Somatisierungsstörung
- Zwänge
- Essstörung
- selbstverletzendes Verhalten
- Suchtverhalten
- Ausbildungsabbruch



Unser Therapie-Konzept

Dreimal in der Woche gibt es eine »**Stammgruppe**« (von BezugstherapeutIn und Co-TherapeutIn geleitet). In diesem geschützten Rahmen lernen Sie sich mitzuteilen und auszuprobieren. Übernehmen Sie Verantwortung für sich und Ihre Bedürfnisse; entwickeln Sie Perspektiven für Ihr zukünftiges Leben. Neben der **tiefenpsychologisch fundierten Gesprächstherapie** werden Methoden wie **Systemische Therapie, Psychodrama, Theatertherapie** und **Kreativitätsspiele** miteinbezogen.

Ein bis zweimal pro Woche finden **Einzelgespräche** für 20 – 30 Minuten statt. Der thematische Schwerpunkt ist, basierend auf der therapeutischen Vereinbarung, die **Änderung alter Gewohnheiten und Neustrukturierung** des Alltags.

Die Sozialberatung unterstützt Sie bei **schulischen und beruflichen Veränderungen** und hilft bei Förderungsmaßnahmen.

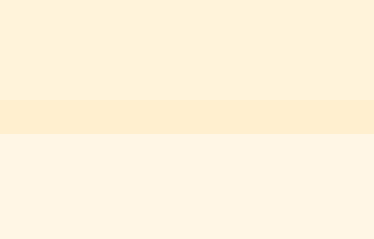
Kostenübernahmen erfolgen nach Antragstellung durch die gesetzlichen Krankenkassen als *stationäre Rehabilitation* und durch die Privaten Krankenkassen und Beihilfestellen als *Krankenhaus- und Sanatoriumsbehandlung*.



Gruppentherapie

Einzeltherapie

Sozialberatung



Die mitbetreuende StationsärztIn erarbeitet in Kooperation mit Ihnen einen **Behandlungsplan**, der vorübergehend den Einsatz von **Medikamenten** (Psychopharmaka) beinhalten kann. Eine Reduktion bzw. das Absetzen von **Suchtmitteln** ist möglich. Sie erhalten in diesem Fall unterstützende naturheilkundliche Behandlungen, physikalische Therapien und sportliches Training.

In der Körpertherapie geht es um Verbesserung der **Körperwahrnehmung** und um ein Verständnis von körperlichen Signalen. Hier lernen Sie unter anderem Nähe- und Distanzregulierung, Wahrnehmung persönlicher Grenzen und das Finden der eigenen Mitte.

Sport und Spiel machen körperlich **aktiv** und verbessern Ihre **soziale Kompetenz**.

Die **Kunsttherapie** dient dem Wahrnehmen eigener Gestaltungsräume: Kreatives Arbeiten mit Farben (Ausdrucksmalen) eröffnet einen direkten Erfahrungs- und Handlungsspielraum, in dem Neues erprobt werden kann.

Bei **Essstörungen** erarbeiten Sie gemeinsam mit ErnährungsberaterIn und ÄrztIn einen individuellen **Ernährungsplan**.



ärztliche Betreuung

Körpertherapie

Sport und Spiel

Kunsttherapie

Ernährungsberatung

