



EDITORIAL



Liebe Leserin,
lieber Leser,

haben Sie sich schon einmal gefragt, wie eigentlich Ihre Arbeitswelt aussieht? Können Sie von einer sinnstiftenden und identitätsschaffenden Arbeit profitieren oder bestimmen Monotonie und Angst vor Arbeitslosigkeit Ihren Alltag?

Unsere leitende Ärztin der Psychosomatischen Fachklinik, Inés Frege, hat sich mit den Fragen zu dem Thema Arbeitswelten und Rehabilitation auseinandergesetzt. Im Zuge dessen wird sie auf MBOR zu sprechen kommen. MBOR ist für Rehabilitationskliniken, in denen Abhängigkeits- und Psychosomatisch erkrankte Rehabilitanden behandelt werden, sicher kein Fremdwort. Deshalb lag es für uns auf der Hand, dass wir ein entsprechendes Konzept mit unserem Federführenden Leistungsträger der DRV Rheinland im Oktober abgestimmt und umgesetzt haben.

Auf den nächsten Seiten beschäftigen wir uns dann damit, was wir benötigen, um unser Leben in Balance zu halten – also dem, was Ausgleich zur Arbeit schafft. Lernen Sie die Möglichkeiten in unserer Klinik abzuschalten kennen und entspannen Sie vielleicht selbst kurz mit den beiden Übungen, die unsere Yogalehrerin, Katrin Herrmann, in ihrem Artikel beschreibt.

Auch die Ernährung ist ein wichtiger Teil dessen, was zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Unser Ernährungsteam mit der Diätassistentin Laura Hennig, der Ernährungsberaterin Kristine Welter-Erll sowie unserem Küchenchef Andreas Hanke stellt sich in der aktuellen Ausgabe vor. Abgerundet wird die Vorstellung durch Edith Ploski, die das zweite Café salü im Oktober eröffnet hat.

Unsere Oberärztin der Suchtabteilung, Dorothee Hillig, stellt Ihnen unser abteilungsübergreifendes Angebot „Boxen für Frauen“ vor. Nachdem sich das Boxen in unserem Behandlungskonzept für junge drogenabhängige Patienten sehr gut etabliert hat, sind wir froh, dass wir diesen Ansatz nun auch für andere Indikationen einsetzen können. Wir enden mit einem kurzen Rückblick und dem Ausblick auf Veranstaltungen im kommenden Jahr.

Dies führt mich dazu, mich im Namen der Klinikleitung sowie unseren Mitarbeitern für das Jahr 2014 bei einem für uns sehr wertvollen, kooperativen Netzwerk zu bedanken! Wir konnten uns wieder auf Sie als Partner aus den unterschiedlichsten Bereichen verlassen und waren Ihrer Unterstützung gewiss! Im Namen des Teams, dem ich für seine hervorragende Arbeit an dieser Stelle einmal danken möchte, wünschen wir Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und alles Gute für das kommende Jahr! Gute informative Unterhaltung und Spaß beim Lesen,

Julia Domma-Reichart

ARBEITS WELTEN



I. Frege

Der Wecker klingelt, mühsam öffne ich die Augen. Es ist dunkel. Die Tage werden kürzer und da hilft auch die Zeitumstellung nichts. Ich stehe auf und denke einen kurzen Augenblick wie gut es Menschen haben, die arbeitslos sind. Aber sofort kommt der Gegengedanke - Eigentlich arbeite ich gerne und eigentlich gibt mir Arbeit eine Menge.

Ich überlege, was ich in den letzten Jahren über Arbeit gelernt habe:

Arbeit ist sinnstiftend – Arbeit gibt uns einen Sinn und motiviert uns, etwas zu tun. Wir brauchen sie, um zufrieden zu sein. Wer arbeitet, kann Freizeit und Urlaub genießen.

Arbeit schafft Identität – Arbeit ist ein wichtiger Gesprächsstoff. Lernt man neue Leute kennen, fragt man nach dem Beruf, bzw. nach der Tätigkeit. Man hat etwas zu erzählen. Man ist Teil des Ganzen. In Meyers Konversationslexikon (1897. Bd.1, 786) steht: „Arbeit schafft nicht allein nutzbare Werte, sie übt auch einen wohlthätigen Einfluss auf den Menschen selbst aus, indem sie als Mittel der Vervollkommnung... und geistig-sittlicher Veredlung dient“.

Arbeit gibt eine Tagesstruktur – Die Tagesstruktur hilft auch durch Routinen, eigenverantwortlich zu handeln und dadurch auch seine soziale Kom-

petenz zu erweitern. Eine Verbesserung der Lebensqualität wird erreicht. Eine Tagesstruktur ordnet den Geist und hält den Menschen gesund.

Arbeit erhöht den Selbstwert – Arbeit gibt uns einen Wert. Wir werden dadurch zu nützliche Mitglieder der Gesellschaft. Wir brauchen soziale Kontakte zur Bildung von Glückshormonen. Das Roman Herzog Institut hat herausgefunden, dass unter den Arbeitenden über die Hälfte Hochzufriedene sind, egal, ob sie Vollzeit oder Teilzeit arbeiten, abhängig beschäftigt oder selbstständig sind. Von den Arbeitslosen fühlt sich nur ein Fünftel wohl.

Die Studie „Gute Arbeit“ des Deutschen Gewerkschaftsbundes zeigt, dass 66% der Arbeitnehmer den Eindruck haben, durch ihre Arbeit einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft zu leisten, 80% haben den Eindruck, durch ihre Arbeit einen wichtigen Beitrag für den Betrieb zu leisten und 86% identifizieren sich mit ihrer Arbeit.

4. Sinn der Arbeit				
	Ja, sehr	Weniger	Schlimmer	Wird schlechter
• Haben Sie den Eindruck, dass Sie einen wichtigen Beitrag leisten?	9%	25%	48%	20%
• Haben Sie den Eindruck, dass Sie durch Ihre Arbeit einen wichtigen Beitrag für Ihren Betrieb leisten?	2%	8%	61%	29%
• Identifizieren Sie sich mit Ihrer Arbeit?	2%	12%	52%	34%

Und trotzdem geben 47% der Arbeitnehmer der „Gute Arbeit Studie des DGB“ an, dass sie nicht glauben, ihren

Beruf bis zur Rente ohne Einschränkungen ausüben zu können.



Deutschland noch eine Industriena-tion?

Arbeit hat sich verändert. War en wir in Deutschland lange eine Industrienation, so hat auch bei uns die Informationstechnologie Einzug gehalten. Einfache Arbeitsplätze werden zunehmend von Maschinen und Technologien ausgeführt. Die Arbeitsverdichtung führt zu mehr Zeit- und Leistungsdruck, häufige Unterbrechungen oder Informationsüberflutung zerran an den Nerven vieler Beschäftigter.

Und so wundert es nicht, dass im September 2013 in Paragraph 4 des Arbeitsschutzgesetzes festgeschrieben wurde, dass auch die psychischen Belastungen in die Gefährdungsbeurteilung mit einfließen müssen, so wie schlechtes Licht, Lärm oder der falsche

Bürostuhl. Somit sind seit Neuestem auch die psychischen Gefährdungen zu erfassen.

Arbeitsbedingte psychische Belastungen beinhalten Faktoren wie Arbeitsintensität oder die soziale Unterstützung bei der Arbeit. Unter psychischen Belastungen wird nach arbeitswissenschaftlichem Verständnis (Norm DIN ISO EN 10075) die Gesamtheit aller Einflüsse verstanden, die von außen auf den Menschen treffen und auf ihn einwirken. Das bedeutet aber nicht, dass dies ausschließlich negativ ist. Eine wohl dosierte Anregung kann sehr belebend und motivierend im Job sein.

Was hat das mit Rehabilitation zu tun?

Als Rehabilitationseinrichtung beschäftigen wir uns generell auch mit dem Arbeitsplatz, den Anforderungen, die gestellt werden und wir schauen, ob der Patient den Arbeitsplatz ausfüllen kann. Wir prüfen, ob der Arbeitsplatz „leidensgerecht“ ist. Also dem Leiden (z.B. Depression, Angststörung) angemessen ist, nachdem es behandelt wurde.

Auch wir als Rehabilitationseinrichtung können den Arbeitsmarkt nicht verändern, aber wir können den Menschen helfen, besser mit den unterschiedlichen und sich verändernden Anforderungen zurechtzukommen. Dabei werden wir mit verschiedenen Problemfeldern konfrontiert.

Angst vor der Arbeitslosigkeit

Bereits die Angst vor der Arbeitslosigkeit kann Menschen krank machen. Übernahme der Firma durch andere Konzerne oder Kurzarbeit ist für Menschen eine Belastung. Die fortwährende Sorge um den Arbeitsplatz ist so belastend, dass es den Menschen sogar erst einmal wieder besser geht, wenn sie ihren Job dann tatsächlich verlieren. Zu dieser überraschenden Erkenntnis kommt eine Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW). Nur: Je länger dann die Arbeitslosigkeit dauert, desto tiefer rutschen sie wieder ab.

Unbefristete Arbeitsplätze

Ältere Arbeitnehmer haben kaum noch eine Chance einen festen Arbeitsplatz zu bekommen. Arbeitsstellen auf Lebenszeiten werden immer seltener. Dadurch wird es wohl zukünftig auch immer wieder mal Zeiten der Arbeitslosigkeit geben. Die Patienten werden lernen müssen, damit umzugehen. Wir werden mit den Patienten neue Lebensmodelle entwickeln müssen, in denen Arbeitslosigkeit vielleicht eher Zeiten der Erholung sind und nicht Zeiten, nachdem es einem noch schlechter geht (siehe Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW)). Menschen, die ihren Arbeitsplatz verlieren, leben ungesünder,



rauchen häufiger, lassen sich öfter scheiden und sterben früher. Aber auch den Lebenspartner/innen geht es insgesamt schlechter. Auch sie leiden unter der Arbeitslosigkeit des Partners und können sich nicht richtig distanzieren.

Was belastet am Arbeitsplatz

Und Arbeit ist nicht homogen. So gibt es Anteile, die einen glücklich und zufrieden machen und Anteile, die einen erschöpfen und ggf. krank machen. Dies ist individuell und jeder muss für sich herausarbeiten, welches seine Belastungsfaktoren sind.

Generation Y

Und dann ist da die Generation Y. Eine Generation von der Wikipedia schreibt: „Die Generation Y gilt als vergleichsweise gut ausgebildet, oft mit Fachhochschul- oder Universitätsabschluss. Sie zeichnet sich durch eine technologieaffine Lebensweise aus, da es sich um die erste Generation handelt, die größtenteils in einem Umfeld von Internet und mobiler Kommunikation aufgewachsen ist. Anstelle von Status und Prestige rücken die Freude an der Arbeit sowie die Sinnsuche ins Zentrum. Mehr Freiräume, die Möglichkeit zur Selbstverwirklichung sowie mehr Zeit für Familie und Freizeit sind zentrale Forderungen der Generation Y: Sie will nicht mehr dem Beruf alles unterordnen, sondern fordert eine Balance zwischen Beruf und Freizeit und denkt oft schon vor dem 30. Lebensjahr an eine Teilzeitbeschäftigung.“

Arbeit in 2050?

Und natürlich gehe ich als Ältere davon aus, dass unsere Form der Arbeitsteilung, der Arbeitsethik und z.T. auch des Wettbewerbs richtig und hilfreich sind. Wir vergessen dabei, dass das, was wir heute haben und was wir Arbeit nennen, nicht älter als 200 Jahre ist und durch die Industrialisierung „erschaffen“ wurde. Mit dem Internet und der Digitalisierung haben sich für uns klassische Lehr-Berufe vollständig verändert und eine Fülle von neuen Berufen ist hinzugekommen. Die Ansprüche an den Umgang mit Informationstechnologien sind gestiegen und der Umgang mit Informationen muss neu erlernt

werden. So gesehen ist die Arbeitswelt in einem Umbruch. Die Globalisierung erfordert mehr Fremdsprachenfähigkeiten und einen sicheren Umgang mit digitalen Technologien im Allgemeinen. All dies sind Belastungen, mit denen unsere Patienten auch konfrontiert werden.

Rehabilitation

Und all dies sind auch Anforderungen an die Rehabilitation. Musste früher der Mensch auf körperliche Belastungen begutachtet werden, wie Rückenbeschwerden beim Bücken und Heben, und das Knien trainiert werden; müssen wir heute in der Rehabilitation die psychischen Belastungen herausarbeiten und trainieren. So geht es z.B. um Stressbelastung, um Konzentration, um Erhöhung der Frustrationstoleranz und um die Umstellfähigkeit.

Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MBOR)

Somit ist es auch wichtig in der Rehabilitation, wo die Zielsetzung die Wiederherstellung bzw. der Erhalt der Arbeits- und Erwerbsfähigkeit im Hinblick auf die zuletzt ausgeübte Tätigkeit oder die Reintegration erwerbsfähiger Rehabilitanden in den Arbeitsmarkt in den Mittelpunkt zu stellen. Die Verschiebung der Grundauffassung des Arbeitsgedankens muss ebenfalls mit einbezogen werden. Auch die Grundauffassung von Krankheit bzw. Gesundheit hat sich verschoben. Ging es lange um die Therapie von Erkrankungen, geht es jetzt verstärkt um die Bearbeitung von Beeinträchtigungen der funktionalen Gesundheit, insbesondere der (beruflichen) Aktivitäten und Teilhabe. Es geht darum, den Anforderungen der Arbeitswelt gerechter zu werden. Dazu müssen wir wissen wie der Patient arbeitet, wo er arbeitet und unter welchen Bedingungen. Ausführliche Anamnesegespräche ermöglichen uns dann, in einem weiteren Schritt die berufliche Situation ins Zentrum der Behandlung zu stellen. Entsprechend den Einschränkungen nach der Internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit (ICF) werden Beeinträchtigungen bearbeitet und trainiert. Einschränkungen, die ein Arbeiten verhindern,

werden geprüft und behandelt. Oder aber, wenn die Einschränkungen am Arbeitsplatz behindernd sind, müssen sie auch in Bezug zum Arbeitsplatz oder Beruf bewertet werden. Dazu gibt es verschiedenen Therapieeinheiten, die in verschiedenen Intensitäten durchgeführt werden. Neben Basisangeboten gibt es Kernangebote und dann noch zusätzliche spezifische Angebote. Dies können Gruppenprogramme zum beruflichen Verhalten und Erleben (z.B. Stressbewältigung oder Konfliktlösung am Arbeitsplatz) oder auch Belastungserprobungen, z.B. in der „Boutique“ sein. Allerdings sind es die Therapeuten, die nach entsprechenden Kriterien entscheiden, welche Behandlung der Patient bekommt. Ziel von MBOR ist es, den Anforderungen des Arbeitsplatzes gerechter zu werden.

Wie sieht MBOR bei salus aus?

Da ca. 60 % unserer Patienten arbeitsunfähig geschrieben sind, liegt ein Schwerpunkt unserer Arbeit in der Sicherung bzw. Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit als vorrangiges Ziel der Rehabilitationsmaßnahme. Nach den ausführlichen Anamnesen werden die Patienten mit besonderen beruflichen Problemlagen (BBPL) identifiziert. Dies sind Patienten,

- die vor Aufnahme lange Krankheitsverläufe haben
- die von sich behaupten, dass sie den Anforderungen des Arbeitsplatzes nicht mehr gewachsen sind
- die unter einem Arbeitsplatzkonflikt leiden
- die einen Antrag auf berufliche Rehabilitation oder einen Rentenantrag gestellt haben
- die seit längerem keiner sozialversicherungspflichtigen Tätigkeit nachgegangen und
- denen gekündigt wurde und damit aus dem „Tritt“ geraten sind.

Die Motivation zur arbeits- und berufsbezogenen Behandlung ist anfänglich oft nicht gegeben. Die Auseinandersetzung mit dem Berufsumfeld und mit den Auswirkungen der eingeschränkten Gesundheit muss oft erst geweckt und gefördert werden.

Somit sind konkrete Ziele von MBOR:

- Motivierung zur aktiven Teilnahme an der Rehabilitation und Änderung
- Verbesserung von Problemkompetenzen im interpersonellen Bereich
- Psychische Stabilisierung
- Wiederherstellung / Erhalt der Arbeitsfähigkeit



- Erarbeiten von Zukunftsperspektiven
- Verbesserung der Alltagsbewältigung

Viktor Frankel sagte: "Wenn wir nicht in der Lage sind eine Situation zu verändern, ist das eine Herausforderung uns selbst zu ändern." – Und das ist, was wir in der Psychotherapie versuchen und trotzdem muss das Ergebnis eine verbesserte Work-Life-Balance sein.

Was verstehen wir unter Work-Life-Balance?

Für uns ist es das Herstellen eines Gleichgewichtes oder eines Ausbalancieren von Arbeit und anderen Lebensbereichen. Optimal ist es, wenn sich die Lebensbereiche gegenseitig unterstützen und nicht behindern. Wir sprechen dann von den Win-Win-Situationen, die zugegebenermaßen nicht immer umsetzbar sind. Um aber ein möglichst optimales Ergebnis zu erzielen, brauchen wir Eigenschaften im Sinne physischer, psychologischer, emotionaler und sozialer Ressourcen. Teilweise haben wir sie seit der Geburt, andere haben wir durch Erziehung und Bildung erworben. Und durch Therapie können weitere Ressourcen aufgebaut werden. Zu den Arbeitswelten gehört somit nicht nur die Arbeit, sondern auch das Gegenstück, das ausgleichende Korrektiv. Und dies zu erarbeiten ist auch Auftrag der Deutschen Rentenversicherung an uns und somit Teil und Ziel der Rehabilitation.

Abschließen möchte ich nun mit einem Zitat von John Lennon, der sagte: "Als ich fünf war, hat meine Mutter mir immer gesagt, dass es das Wichtigste im Leben sei, glücklich zu sein. Als ich in die Schule kam, baten sie mich aufzuschreiben, was ich später einmal werden möchte. Ich schrieb auf:



glücklich. Sie sagten mir, ich hätte die Frage nicht richtig verstanden, und ich antwortete ihnen, dass sie das Leben nicht richtig verstanden hätten."

In diesem Sinne wünsche ich uns allen eine erfüllende und glückliche Arbeit, so dass wir in unseren anderen Lebensbereichen erfüllte und glückliche Menschen sein können.



ELEKTROTHERAPIE...

...EINE ERFINDUNG DER NEUZEIT?



S. Schneider

Nein!

Denn schon Scribonius Largus berichtete 47n.Chr. von Schmerzbehandlungen einer Arthritis mittels eines Zitteraals. Auch Claudius Galen (129-199 n.Chr.), griechischer Arzt aus Pergamon, verwendete elektrische Fische zur Kopfschmerzbehandlung. Die tierische Elektrizität erforschte Luigi Galvani (1737-1798), Anatom und Physiologe aus Bologna, eingehend und konstruierte eine Elektrisiermaschine zur elektrischen Behandlung des Gichtschmerzes. In den 50er Jahren wurden dann vermehrt Arbeiten über die physikalische Behandlung mit konstanten Gleichströmen veröffentlicht.

Seit dieser Zeit hat sich in der Forschung von und der Behandlung mit „elektrischem Strom“ einiges getan. Aber was ist Elektrotherapie eigentlich und wann wird sie angewendet? Als Elektrotherapie wird die Anwendung von elektrischem Strom bezeichnet. Elektrische Spannung wird über Elektroden im Wasserbad oder mittels leitender Elektroden über die Hautoberfläche dem Körper zugeführt. Der Strom wirkt auf verschiedene Körperstrukturen (Nerven, Gefäße etc.).

Es gibt viele unterschiedliche Verfahren, denen gemeinsam ist, dass Gleich- oder Wechselstrom durch den Körper fließt.

Die Wirkungen der Elektrotherapie sind so vielfältig wie ihre Verfahren. So können sie (die Wirkungen) von Schmerzlinderung über Verbesserung der Durchblutung und Anregung von Muskelaktivität bis hin zum Einbringen von Medikamenten ins Gewebe reichen.

Schon allein daraus ergibt es sich, dass es nicht nur DIE EINE Stromform als Patentlösung für alle Erkrankungen gibt. Die Anwendung der Elektrotherapie kann von täglich (bei akuten Erkrankungen) bis 2-3 x pro Woche (bei chronischen Erkrankungen) erfolgen. Das Stromempfinden reicht, je nach Stromform, von gar nichts spüren (sensibel unerschwellig), über leichtes und deutliches Kribbeln bis hin zur motorischen Reaktion (Muskelkontraktion). Elektrotherapie kann u.a. bei Schmerzsyndromen am Bewegungsapparat (Arthrosen, chron. Polyarthritis, Sehnenproblematiken etc.), Funktionellen Durchblutungsstörungen, Muskelverspannungen und Muskelzerrungen (Sportverletzungen etc.), Muskelschwächen und Muskellähmungen angewendet werden.

Wann darf man Elektrotherapie nicht anwenden?

Bei Metallimplantaten im Körper des Patienten, z.B. Gelenkprothesen, Herzschrittmachern, schwere Herzrhythmusstörungen, akuten Entzündungen, akuten Infekten, Fieber, Thrombosen. Auch auf offenen Hautstellen/Hautdefekten darf Elektrotherapie nicht angewendet werden.

Generell sollte man bei Sensibilitätsstörungen, bösartigen Tumorerkrankungen, bei erhöhter Blutungsneigung und bei Schwangerschaft vorsichtig mit der Anwendung von Elektrotherapie sein. Bei falscher Anwendung (z.B. zu hoher Dosierung) von Elektrotherapie kann es u.a. zu folgenden Nebenwirkungen kommen: Hautschäden durch Verbrennungen, Entzündungsprozesse können durch die Behandlung gefördert werden und bei Schwangeren kann eine Hochfrequenztherapie über der Gebärmutterregion kindliche Missbildungen auslösen.

Daher sollte Elektrotherapie nur vom Fachmann bzw. nach fachlicher Einweisung erfolgen.



VORSTELLUNG

LAURA HENNIG DIÄTASSISTENTIN

Laura Hennig wurde am 19.09.1985 in Köln als mittlere von drei Geschwistern geboren. Nach dem Abitur absolvierte sie eine Ausbildung zur staatlich anerkannten Diätassistentin am St. Josef Hospital in Bad Driburg, welche sie mit dem Examen erfolgreich abgeschlossen hat.

Direkt nach der Ausbildung 2009 und der Rückkehr ins Rheinland wurde sie vom Catering Unternehmen „BestLife“ eingestellt, um dann ein Jahr später von der salus klinik Hürth übernommen zu werden.

In Zusammenarbeit mit der Küche gehört es zu ihren Aufgaben eine gesunde und ausgewogene Ernährung der Patienten zu gewährleisten. Ihr Aufgabenfeld umfasst die Ernährungsberatung in Gruppenschulungen verschiedener Themen für die Psychosomatik- und die Suchtpatienten, sowie die individuellen Ernährungsberatungen und die Erstellung von Ernährungsplänen für Patienten. Außerdem bietet sie Einkaufstrainings, abendliche Kochkurse sowie Büffetrundgänge mit den Patienten an. Durch regelmäßige Besuche von Ernährungsmessen, Fortbildungen und Weiterbildung durch Fachzeitschriften gewährleistet sie durch einen stets aktuellen Wissensstand eine gewissenhafte Beratung bei den Patienten, um deren Gesundheit zu erhalten und Heilungsprozesse zu unterstützen.

Im nächsten Jahr erfolgt dann die berufsbegleitende Weiterbildung zum Ernährungsberater bei der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) in Bonn.

DIE **KUNST** DES **AUSRUHENS** IST EIN TEIL DER **KUNST** DES **ARBEITENS**

(JOHN STEINBECK)

Das Wellness-Freizeitangebot der Psychosomatischen Fachklinik Hürth

In der Psychosomatischen Fachklinik Hürth ist mit dem Neubau ein Freizeit- und Wellness-Bereich entstanden, der es den Patienten des Hauses ermöglicht, abseits des Therapiealltags etwas für ihr Wohlbefinden zu tun. Das Angebotsspektrum orientiert sich an einem Verständnis von ‚Wellness‘ im Sinne der bewussten, gesundheitsfördernden und -erhaltenden Lebensgestaltung und reicht damit über ein ‚passives Verwöhnen und behandelt werden‘ hinaus. Hierunter fallen daher auch Bewegungsangebote, wie Tanzen, Zumba und (aktive) Entspannungsverfahren, wie Yoga.

Im Kern geht es darum, die Patienten dabei zu unterstützen, Maßnahmen zu ergreifen, ihre Lebensqualität und das subjektive Gesundheitsempfinden nachhaltig zu verbessern, den Prozess anzustoßen, aktives, gesundheitsförderndes Verhalten aufzubauen unter

„Wer Zeit zur Stille findet, stärkt seine Fähigkeit, seine Ruhe nicht zu verlieren.“ (Ernst Ferstl)

Berücksichtigung ihrer Ressourcen, Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit und Kompetenzen. Wellness im Lebensalltag zu integrieren hat weniger mit ‚Luxusleben‘ zu tun, auf das wir getrost verzichten können, wenn die Zeit dafür knapp ist, als mit dem Aufbau und Erhalt einer gesunden Work-Life-Balance. Die Frage, um die es geht, ist: Wie kann ich, abseits von Therapie (wenn wir diese mit einem Arbeits-Alltag gleichsetzen), meine Freizeit gestalten? Für manchen Patienten ist dies

eine Frage, die es neu zu beantworten gilt, wenn die bisherige Work-Life-Balance in ein dysfunktionales Ungleichgewicht geraten ist. Die Auseinandersetzung mit ihren biopsychosozialen Bedürfnissen und den Möglichkeiten, diesen gerecht zu werden, steht dabei im Mittelpunkt.

Im Folgenden werden der Wellness-Bereich, der Aktiv-Raum und der Oasenraum vorgestellt. Orte, an denen unsere Patienten auf unterschiedlichen Wegen etwas für ihr Wohlbefinden und Gleichgewicht in ihrer therapiefreien Zeit tun können.

Das klassische Angebot an ‚Wellness‘ finden die Patienten im hinteren Teil unserer Klinik. Dort steht ihnen eine große Badewanne zur Verfügung, die für Aroma- und Entspannungsbäder genutzt wird. Bei Bedarf können Patienten hier nach ärztlicher Verordnung oder außerhalb der Therapiezeit, nach Voranmeldung, Erholungsbäder genießen. Für Patienten mit chronischen Schmerzen, bei starken körperlichen Verspannungen oder leichten Erkältungen kann ein solches Bad ‚wahre Wunder‘ wirken. Hier steht die Idee im Vordergrund, auf einfache und leicht umsetzbare Mittel zurückzugreifen, sich etwas Gutes zu tun und das Wohlbefinden zu verbessern.

Des Weiteren verfügt die Klinik über einen großzügigen Saunabereich. In zwei Kabinen können die Patienten zwischen einer klassischen Sauna und einem Sanarium wählen.



Das Sanarium wird als ‚sanfte Sauna‘ bezeichnet, in der Temperaturen von etwa 50°C und eine Luftfeuchtigkeit von 50% herrschen. Somit unterscheidet sich das Sanarium von der klassischen Sauna durch die mildere Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Über die gesundheitlichen Vorteile der Sauna und des Sanariums informiert der nebenstehende ‚Infokasten Sauna‘. Für manche Patienten ist ein regelmäßiger Saunabesuch bereits fester Bestandteil der Freizeitgestaltung, für andere wiederum ist es eine ganz neue Erfahrung. In jedem Fall geht es nicht nur darum ‚in der Sauna zu schwitzen‘, sondern auch darum, die eigene Freizeit in Gesellschaft anderer zu verbringen, an einem Ort der Begegnung, der Ruhe und des Wohlbefindens. Wir bieten den Patienten eine Auswahl an Aroma-Aufgüssen, die sie täglich bei der Anmeldung zur Sauna neu festlegen können.

Der Aktiv-Raum: die meisten Menschen denken bei Wellness zuerst an sanfte Verwöhnprogramme, luxuriöse Körperpflege und exotische Massagen. Aktive Bewegung gilt im allgemeinen Verständnis eher nicht dazu, doch spätestens beim zweiten oder dritten Nachdenken wird ihnen

bewusst, wie viel körperliche Bewegung zum Wohlbefinden beitragen kann. Deshalb ist dies ein weiterer Baustein unseres Freizeit-Wellness-Angebotes. Der Aktiv-Raum ist ein ausgewiesener Freizeitraum. Hier kommen die Patienten zusammen, um an modernen Cardio-Geräten, an der Hantelbank oder auf der Gymnastikmatte etwas für ihre körperliche Fitness zu tun.

Harmonie in Körper, Geist und Seele zu finden bedeutet ein Bewusstsein von der dynamischen Balance zwischen Aktivierung und Ruhe, Anspannung und Entspannung zu entwickeln.

Deshalb haben wir den Oasenraum, oder Raum der Stille, geschaffen. Er ist unsere ausgelobte Gemeinschaftsruhezone in der ersten Etage.

Tagsüber finden im Oasenraum unterschiedliche Gruppen- und Einzelange-





„Statt zu sagen: Sitz nicht einfach nur da – tu irgendetwas, sollten wir das Gegenteil fordern: Tu nicht einfach irgendetwas – sitz nur da.“
(Thich Nhat Hanh)



K. Herrmann

bote statt. Er ist dezent eingerichtet und bewusst auf ein notwendiges Maß an Ausstattung reduziert. Ob es die Achtsamkeitsgruppe, Rückenschule, ‚Ausgeglichen durch den Tag‘ (PMR) ‚Körper in Balance‘ oder körpertherapeutische Einzelarbeit ist, allen Angeboten ist gemein, dass es um das Erleben von ‚Körper, Seele und Geist‘ als einer voneinander untrennbaren Einheit geht. Die Patienten bekommen Impulse und Übungen an die Hand sich

zu entspannen, zu harmonisieren, zu aktivieren. Im Grunde geht es um die Beantwortung der Frage ‚Was brauche ich? Was kann ich tun, um Einfluss auf meine Schmerzen, meine Müdigkeit, meine große Anspannung zu nehmen?‘. Es kommt zum Beispiel nicht selten vor, dass ein Patient den Oasenraum mit tief empfundener Müdigkeit und dem dringenden Bedürfnis nach Schlaf betritt und ihn am Ende, durch ein paar kleine Lockerungs- und Mobilisie-

rungsübungen, deutlich vitalisiert und aufgeheitert wieder verlässt. Der Oasenraum steht den Patienten in der therapiefreien Zeit als ‚Ort der Stille und Begegnung‘ zur Verfügung. Ein Ort, an dem sie bewusst die Ruhe suchen, ohne den Rückzug (ins eigene Zimmer) zu wählen. Täglich liegt ab spätestens 17:00 Uhr eine Auswahl an Affirmationen und Sinnsprüchen sowie Meditationsanleitungen und Körperübungen aus. Letztere korrespondieren

Informationen über die Vorteile der Saunanutzung und mögliche Kontraindikationen

(vgl. FID Verlag GmbH, Fachverlag für Gesundheitswissen)

- Die Durchblutung wird angeregt, denn während eines Saunagangs erhöht sich die Körpertemperatur um rund 1 bis 2 °C (‚künstliches Fieber‘, die Hautoberfläche erwärmt sich sogar um rund 10 °C). Der Wechsel zwischen dieser Hitze, der kalten Dusche und normalen Raumtemperatur danach, härtet den Körper ab. Man kann einen Saunabesuch auch als passives Kreislauftraining bezeichnen.
- Die Gefäße bleiben elastisch. Man sollte dabei nach dem Saunagang auf keinen Fall auf die kalte Dusche verzichten. Mag der Temperaturunterschied im ersten Moment auch unangenehm sein, er sorgt dafür, dass sich die Gefäße wieder zusammenziehen.
- Während des Saunabesuchs können Schadstoffe durch die angekurbelte Schweißproduktion besser abtransportiert werden (nach 2 Saunagängen produziert der Körper ca. 1 Liter Schweiß). Der Kreislauf wird angeregt. Darüber hinaus gibt der Körper zum Beispiel Milchsäure aus den Muskeln ins Blut ab. Diese Schadstoffe werden dann über den Urin ausgeschieden und der Körper entschlackt.
- Wer unter Bluthochdruck leidet sollte ins Sanarium, die Niedrigtemperatur-Sauna, gehen. Bei Temperaturen um die 60° C und die geringere Luftfeuchtigkeit kann der Bluthochdruck hier besser reguliert werden.
- Trockenere Wärme kann Rheumaschmerzen lindern. Insgesamt unterstützt die Wärme der Sauna muskuläre Entspannung.
- Gerade für den Übergang in die kalte Jahreszeit benötigt der Körper vermehrt Abwehrkräfte. Das Immunsystem wird durch Saunieren gestärkt. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Immunzellen im Körper nach einem Saunabesuch deutlich ansteigen. Dabei ist die Saunaform nicht relevant, alle härten die Körper ab, so dass der Schutz vor Erkältungskrankheiten größer ist.
- Im direkten Anschluss an sportliche Verausgabung in die Sauna zu gehen, ist nicht empfehlenswert. Eine Ruhepause (der Pulsschlag sollte sich normalisiert haben) und Flüssigkeitsaufnahme (mit Wasser und/oder Saftschorlen) sind wichtig und notwendig, bevor der Saunagang beginnen kann. Durch das anschließende Saunabad wird die beim Sport produzierte Milchsäure allerdings dann wieder schneller abtransportiert, und so wird die Muskelregeneration beschleunigt.
- Grundsätzlich gilt: Wer eine akute Krankheit hat, der sollte auf keinen Fall in die Sauna gehen!
- Je nach Ausmaß und Stadium einer Erkrankung kann der Saunagang im Einzelfall gut tun oder aber gefährlich sein. Bei chronischen Erkrankungen sollte vor dem ersten Saunabesuch ein Arzt konsultiert werden. Besondere Vorsicht ist unter anderem geboten bei Herz-Kreislauf- oder Gefäßerkrankungen, wie koronarer Herzkrankheit, bereits erlittenem Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Schilddrüsenüberfunktion, Asthma, Multipler Sklerose oder Nierenkrankheiten. Auch wer unter Schwindel und Kreislaufproblemen leidet, sollte sich unbedingt mit einem Arzt abstimmen.
- Für jeden Saunagänger ist es ganz wichtig, auf die Signale des Körpers zu hören. Das heißt: Im Zweifelsfall lieber nur kurz in den heißen Raum und dafür längere Ruhepausen. Sauna soll wohltuend sein, nicht anstrengend!



VORSTELLUNG

KRISTINE WELTER-ERLL ERNÄHRUNGSBERATERIN

Kristine Welter-Erll wurde 1965 in Dortmund geboren. Hier wurde ihr auch die Liebe zum BVB quasi in die Wiege gelegt. Nach dem Abitur schloss sie zunächst eine Krankenpflegeausbildung ab, um dann in Bonn Haushalts- und Ernährungswissenschaften zu studieren.

Ihr beruflicher Einstieg als Diplom-Oecotrophologin begann mit einem Ernährungsprojekt, das sie für übergewichtige Kinder und deren Eltern entwickelte. Das Projekt mit dem Namen „Muntere Magier mampfen mäßig“ wurde vom Bonner Förderverein Psychomotorik übernommen und „lebt“ heute immer noch.

Danach arbeitete sie beim Dachverband der deutschen Studentenwerke als Ansprechpartnerin für die Mensen und Cafeterien an den Hochschulen. Nach einer Tätigkeit bei einem Klimaschutzprojekt der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) verlegte sie ihren beruflichen Schwerpunkt wieder in die Ernährungsberatung, die ihr immer schon am Herzen lag. Zusätzlich arbeitete sie als Gruppenleiterin an einer offenen Ganztagsgrundschule.

Als Ernährungsberaterin in der salus klinik ist es ihr Anliegen, Essen und Trinken stets im Zusammenhang mit der Lebenssituation der Patienten zu sehen. Dabei folgt sie dem bekannten Zitat von Winston Churchill: „Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“.

Kristine Welter-Erll lebt mit ihrem Ehemann, zwei Kindern und einer Katze in Bornheim. In ihrer Freizeit genießt sie die Natur; entweder in ihrem Garten oder auf Wanderungen und Radtouren mit Familie und Freunden. Sie kocht gern und singt in einem Chor.

in der Regel mit den Übungen aus den Körpergruppen. Wir wollen damit Impulse schaffen, das Erlernte (z.B. Yogaübungen auf dem Hocker oder Atemmeditation) in der freien Zeit zu wiederholen und einzuüben.

So kann der Oasenraum auch ein Ort der inneren Einkehr sein, an dem die Patienten einfach gemeinsam zur Ruhe kommen, in die bewusste Stille eintauchen. Fast überall sind wir heute einem Geräuschpegel ausgesetzt, dass Stille richtig ungewohnt, für den einen oder anderen vielleicht sogar unangenehm ist. Die Stille kann zu einer Kraftquelle in unserer lauten Welt werden. Es heißt nicht umsonst: **In der Stille und der Ruhe liegt die Kraft.**

Wir hoffen, dass unsere Patienten in dem Angebot Anregungen finden ihre freie Zeit hier angenehm zu gestalten und vielleicht den ein oder anderen Impuls mit in ihren Alltag nehmen können etwas für ihr Wohlbefinden zu tun.



Der Oasenraum der salus klinik



ZUR RUHE KOMMEN, ENTSPANNEN, SICH ETWAS GUTES TUN

Im Folgenden finden Sie zwei Entspannungsübungen, die Sie zu Hause nachmachen können:

Die ‚kleine Kugel Übung‘

Die Übung beginnt mit der Anspannungsphase: Setzen Sie sich auf den Boden oder die vordere Sitzfläche Ihres Stuhls. Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten, winkeln Sie die Arme an, pressen Sie sie gegen den Körper und ziehen Sie die Schultern hoch. Ziehen Sie die Knie möglichst hoch, so dass sich ihre Füße vom Boden heben und drücken Sie die Oberschenkel gegen die Brust. Ziehen Sie das Kinn Richtung Brustbein und spannen Sie alle Gesichtsmuskeln an. Winkeln Sie Ihre Fußspitzen in Richtung Schienbeine. Spannen Sie jetzt den ganzen Körper einatmend an, machen Sie sich zu einer kleinen Kugel, so klein und fest wie möglich, und halten Sie die maximale Spannung in der Atemfülle. Mit dem Impuls zur Ausatmung beginnen Sie die Spannung im Körper zu lösen. Ausatmend entspannen Sie der Reihe nach: Arme, Hände, Schultern, Gesicht, Rücken, Brust, Bauch und Beine. Nehmen Sie sich genügend Zeit und entspannen Sie völlig, während Sie beobachten, dass Ihr Atmen frei und ruhig ein- und ausströmt. Mit jedem Ausatmen lassen Sie weiter los. Sinken Sie in eine bequeme aufrechte Sitzposition und beobachten Sie noch für einen kurzen Moment, wo Sie vielleicht noch ein wenig loslassen können.

Übung zur Atemwahrnehmung und Atementspannung

(vgl. Gudrun Görlitz „Körper und Gefühl in der Psychotherapie-Basisübungen“ Leben Lernen Klett-Cotta)
Setzen Sie sich in entspannter Haltung auf Ihren Stuhl. Die Füße stehen beckenbreit auseinander, mit der ganzen Fußsohle auf dem Boden. Schultern und Arme sind so gut es geht entspannt und die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Der Rücken ist aufrecht, die Augen können leicht geschlossen sein. Legen Sie nun eine Hand auf den Bauch (in Höhe des Bauchnabels) und die andere Hand auf die Brust. Atmen Sie langsam durch die Nase ein und wieder aus, Ihre Aufmerksamkeit ist bei dem Atemgeschehen. Beobachten Sie wie der Atem Brust und Bauch hebt und senkt, immer wieder hebt und senkt. Atmen Sie nun 6mal tief ein und aus, und beobachten Sie dabei, wie sich das Heben und Senken unter den Händen verändert.

Nun überlassen Sie Ihren Atem wieder seinem eigenen Rhythmus, er kommt und geht von alleine, ohne Ihr Zutun. Legen Sie die Hände wieder entspannt in den Schoß, Arme und Schultern entspannt. Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Nase, spüren Sie, wie die Atemluft durch die Nase streicht. Wie ist die Empfindung beim Einatmen und beim Ausatmen? Lassen Sie den Atem frei durch die Nase fließen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf die Empfindung in der Nase. Mit dem Zeigefinger schließen Sie nun das rechte Nasenloch und atmen nur durch das linke Nasenloch ca. 1 Minute, oder 5-10mal, ein und aus. Dann machen Sie für ein paar Atemzüge eine Pause.

Schließen Sie mit dem anderen Zeigefinger nun das linke Nasenloch und atmen Sie nur durch das rechte wiederum ca. 1 Minute, oder 5-10mal, ein und aus. Machen Sie wieder eine kurze Pause.

Sie verschließen beide Nasenlöcher und atmen durch den Mund (ca. 1 Minute, oder 5-10mal).

Danach atmen Sie in einer entspannten Haltung durch die Nase wieder ein und aus, beobachten Sie Ihren Atem, sein Tempo, die Bewegung im Atemraum, die Veränderungen. Ihr Körper kommt ganz allmählich zur Ruhe.

Während Sie Ihren Atem wahrnehmen, können Sie eine der folgenden Möglichkeiten ausprobieren:

- Denken Sie beim Einatmen das Wort ‚Ein‘ und beim Ausatmen das Wort ‚Aus‘
- Sie sprechen innerlich den Satz ‚ich atme ruhig‘
- Einatmend sprechen Sie den Satz ‚ich werde weit‘ und ausatmend ‚ich lasse los‘
- Zählen Sie Ihre Atemzüge, ‚Einatmen eins, Ausatmen zwei, ein drei, aus vier ...‘ und so weiter bis 10 und wieder von vorn.

Diese Sätze können Ihnen helfen, sich von störenden Gedanken abzulenken.

FRAUENBOXEN



D. Hillig

Im Vordergrund der „Box-Einheiten“ für Frauen stehen das eigene Erleben, Wahrnehmen und Umgehen mit körperlicher Kraft und psychischer Stärke. Inhaltlich ist die Einheit so aufgebaut, dass sich zunächst intensiv aufgewärmt wird, mit Boxhandschuhen die Technik in Form von Schattenboxen trainiert und anschließend verschiedene Übungsformen am Sandsack geboxt werden.

Vorwiegend werden Frauen mit depressiver Erlebnisverarbeitung, nach „innen gerichteter Wut“ und Anspannung angeleitet, diese durch das Boxen am Sandsack und der intensiven körperlichen Betätigung nach „Außen“ zu bringen und zu spüren. Bestehende

Beziehungsmuster und Konflikte kommen zum Vorschein und werden von den Patientinnen als eigener Impuls auf den Boxsack projiziert und einer ersten „Lösung“ zugeführt. Durch den aktiven Umgang mit körperlicher Kraft ist es den Frauen so möglich, diese als Ressource zu nutzen und in psychische Stärke zu transformieren.

Der Boxsack stellt diesbezüglich eine Art „Ersatzobjekt“ dar, das es gestattet, Wut zu erleben, Aggression zulassen zu dürfen und dieser eine Richtung zu geben. Die Patientinnen empfinden es als erleichternd, in dieser Form ihrer Wut Ausdruck zu verleihen, vor allem diese erstmalig zu spüren. Alle Frauen (unabhängig ob fit/unfit/jung/alt), die bisher am Boxen teilgenommen haben, konnten nach dem Boxen deutlich mehr physische Kraft und psychische Stärke, wahrnehmen und



auch benennen. Mit Hilfe des Boxens schaffen es die Frauen, Passivität und Ohnmacht auf eine Handlungsebene zu bringen und in Aktivität und machtvolles Tun zu transformieren.



VORSTELLUNG

ANDREAS HANKE KÜCHENLEITER

Andreas Hanke wurde am 7. August 1967 in Nieder-Marsberg geboren. Aufgewachsen ist er im Sauerland, wo er noch heute mit seiner Frau und seinen 2 Kindern lebt.

Nach Abschluss der Realschule absolvierte er eine Ausbildung zum Koch in einem kleinen Familienunternehmen, spezialisiert auf Wild, Fisch und Krustentiere. In diesem Beruf war er lange Jahre als Küchenchef tätig. Während dieser Zeit bildete er sich laufend weiter. Er absolvierte das Fachabitur, erhielt den Ausbildererschein und besuchte eine dreijährige Weiterbildung zum Betriebsleiter für die Gastronomie.

Im Jahr 2003 wechselte er in die Catering-Branche und arbeitete für die Firma bestLife als Küchenleiter in der salus klinik in Oeventrop (Sauerland). Dort unternahm er weitere Fortbildungen zum Hygienebeauftragten, Sicherheitsbeauftragten und besuchte verschiedene Seminare für Sonderkost.

Im Jahr 2009 wechselte er mit der salus klinik von Oeventrop nach Hürth und im Jahr 2013 wurde der Catering-Bereich durch Gründung der Salus Service GmbH von der salus klinik übernommen. Durch die Erweiterung der Klinik im Bereich Psychosomatik stellt er sich neuen Herausforderungen. Nach Einführung mediterraner Gerichte, fettreduzierter Produktion und zweier vegetarischer Tage pro Woche, soll eine Zertifizierung durch die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) erfolgen, um einer gesunden Ernährung auch zukünftig gerecht werden zu können.

SALUT IM ZWEITEN CAFÉ SALÜ

Zuerst einmal möchte ich mich vorstellen: Mein Name ist Edith Ploski und ich habe im Oktober das zweite Café Salü der salus klinik Hürth im Neubau der Psychosomatischen Fachklinik eröffnet.

Ich habe bis zum Sommer diesen Jahres ein kleines Portugiesisches Restaurant geführt und freue mich nun auf meine Aufgaben in der Klinik.

Angefangen vom Kaffee zu selbstgebackenen Muffins und Kuchen, hausgemachte Desserts und kleine Knabberien möchte ich unseren Patienten einen gemütlichen Rahmen bieten, abzuschalten, gute Gespräche zu führen, sich verwöhnen und einfach die Seele baumeln zu lassen.

Eine große Bücherwand lädt zum Schmökern, eine umfangreiche Spielesammlung zum ausgelassenen Miteinander ein.

Dank einer großen Auswahl an Zeitungen und Zeitschriften können sich unsere Patienten auf den aktuellen Stand des Weltgeschehens bringen.

Herr Ruppert, mein Kollege, der die Verantwortung für unser Kulturbüro innehat, wird mit mir gemeinsam einige Kulturveranstaltungen ins Café Salü PS holen, wie z.B. Lesungen und kleine Konzerte, aber auch „Open Stage“-Abende für unsere Patienten sollen stattfinden. An dieser Stelle werden wir natürlich auch die Synergien zu unserem Café in der Suchtklinik nutzen und gemeinsame Veranstaltungen auf die „Bühne bringen“.

Bedanken möchte ich mich an

dieser Stelle bei meinen Kollegen vom Empfangsteam, die abends, am Wochenende und wenn ich mal fürs Café einkaufe, das Umsorgen unserer Patienten stellvertretend übernehmen. Ich wurde herzlich von allen Mitarbeitern in der salus klinik Hürth aufgenommen und freue mich auf die kommende Zeit. Vielen Dank und vielleicht sehen auch wir uns einmal im Café Salü PS!



RÜCKBLICK: FACHTAGUNG

„KLINIK TRANSPARENT FÜR BETRIEBE“

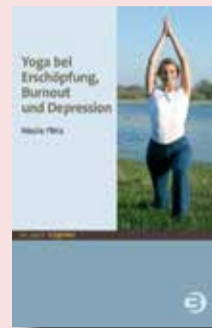
Über die Fachtagung „Klinik transparent für Betriebe“ am 2. Juli 2014 haben wir Betrieben und Institutionen in der Region eine gute Möglichkeit geboten, miteinander und mit uns in einen Austausch zu treten.

Da der Alltag vieler Mitarbeiter in Betrieben von hohen Belastungen hinsichtlich des Erfolgsdrucks, der Verarbeitung von unzähligen Informationen, der Flexibilität und Mobilität geprägt ist, rückt ein ganzheitlich betrachtetes und umgesetztes Gesundheitsmanagement immer stärker in den Fokus. Diese Problematik aufgreifend, wurden im Rahmen der Fachtagung

folgende Schwerpunktthemen fachlich beleuchtet:

- **Umgang mit Burnout/ Depressionen im Unternehmen**
- **MBOR (Medizinisch-berufliche Orientierung) in der Rehabilitation**

Neben einer spannenden Diskussionsrunde im Anschluss an die Vorträge, rundete eine Präsentation/ Begehung der neuen Räumlichkeiten der Psychosomatischen Fachklinik der salus klinik Hürth (seit Mai 2014) die Fachtagung „Klinik transparent für Betriebe“ erfolgreich ab.



"Yoga bei Erschöpfung, Burnout und Depression" von Nicole Plinz
Verlag: BALANCE Buch + Medien Verlag; Auflage: 3 (2012)
ISBN-10: 3867390487

Yoga ist bekannt für seine ganzheitlich gesundheitsfördernde Wirkung auf Körper und Geist. Erstmals zeigt eine Therapeutin, dass und wie Yoga auch bei der Behandlung von Burnout, Depressionen und Erschöpfungszuständen eine wesentliche Besserung bringen kann. Dieser Yoga-Ratgeber ist der erste, der sich an Menschen mit Burnout-Syndrom und Depression wendet. Er ist praktisch und sofort anwendbar, weil die Atem-, Körper- und Meditationsübungen mit Hilfe der Fotos leicht nachvollziehbar sind. Gezeigt werden Übungen für Anfänger, die auch ältere oder nicht mehr so mobile Menschen bewältigen können. Durch die unterschiedlichen Längen und die Austauschmöglichkeit von Übungselementen kann diese Therapieform besonders leicht in den Alltag integriert werden. Nicole Plinz weist überzeugend nach, dass Yoga wirklich hilfreich sein kann, weil es den Blick nach innen öffnet und die Selbstheilungskräfte mobilisiert. Ihr Buch macht den Einstieg in Yoga für Prävention oder Rehabilitation leicht. Empfehlenswert für alle, die die Behandlung von Burnout oder Depression mit Yoga-Übungen unterstützen möchten.



salusentspannung

Die salus Kliniken haben eine Entspannungs-CD produziert. Darauf finden sich Anleitungen für die Progressive Relaxation nach Jacobson und für Achtsamkeitsübungen („sensory awareness“) mit klanglicher Untermalung. So kann man die beiden Verfahren erlernen, ausüben und auffrischen. Während der Behandlungszeit in Klinik oder Ambulanz unterstützt die CD den Aufbau eines täglichen Besinnungs- und Achtsamkeitsrituals, was die anschließende Übertragung ins häusliche Milieu erheblich erleichtert. Das ausführliche Begleitheft zur CD gibt eine Einführung in das Entspannungstraining und in den Aufbau der CD. Im klinischen Anwendungsbereich hat sich das Entspannungstraining als erfolgreiches Verfahren bewährt, insbesondere in der Behandlung von Ängsten, bei der Bewältigung von Stress und bei allen körperlichen und seelischen Syndromen, die mit einem erhöhten Energiepegel und mit Anspannung einhergehen. Bei Süchten ist die Fähigkeit zur Entspannung und Achtsamkeit sowohl in der Rückfallprävention als auch in der Bewältigung rückfallkritischer Situationen von großer Bedeutung. Die CD kann über die salus klinik Friedrichsdorf, Landgrafenplatz 1, 61381 Friedrichsdorf, zum Preis von Euro 5,00 zzgl. Versandkosten bezogen werden. kontakt@salusfriedrichsdorf.de



„Auch bei uns wird die psychische Belastung der Kollegen sowohl im kaufmännischen wie auch gewerblichen Bereich immer mehr, und so ist es wichtig, eine professionelle Beratungs- und Anlaufstelle zu haben. Daher sind wir sehr gerne der Einladung zur Eröffnung der Psychosomatischen Fachklinik gefolgt und haben mit großem Interesse den Vorträgen gelauscht. Durch die lebendige und praxisnahe Vortragsweise konnten wir wertvolle Ansätze mitnehmen. Besonders interessant sind auch die Pausengespräche, da die Probleme in verschiedenen Firmen doch meist ganz ähnlich sind.“

Frau Monika Becker - IDC Barmag Werksärztlicher Dienst - Oerlikon Textile GmbH & Co. KG

„Als betrieblicher, psychosozialer Mitarbeiter- und Führungskräfteberater ist es wichtig, die Behandler der zu begleitenden Klientinnen und Klienten mit psychosomatischen Themen gut zu kennen. Fachtagungen wie die von der salus klinik Hürth sind ein guter Ort Netzwerke zu knüpfen und zu pflegen. Auch der kollegiale Austausch sowie der Input bei den Expertenreferaten erweitern zum einen den eigenen Horizont und dienen zum anderen auch einer bestmöglichen Versorgung für Klientinnen und Klienten bzw. Patientinnen und Patienten. Aufgrund ihrer modernen, offenen und transparenten Art ist die salus klinik Hürth für mich ein guter und vertrauensvoller Kooperationspartner und ein wichtiges Glied in der Begleitungs- und Behandlungskette für meine Klientinnen und Klienten – die Beschäftigten unseres Unternehmens.“
Herr Robert Wagner (M.S.M.) - Psycho-soziale Mitarbeiterberatung - Rhein-Energie AG

IMPRESSUM

Herausgeber:

salus klinik Hürth
 Willy-Brandt-Platz 1
 50354 Hürth

Redaktion:

Christian Ofori, Dr. Julia Domma-Reichart

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

M. Abu Khatir, Dr. Julia Domma-Reichart, Inès Frege, Katrin Herrmann, Dorothee Hillig, Christian Ofori, Edith Ploski, Sabine Schneider

Herstellungsleitung:

Sandra Fisch, salus klinik GmbH

Druck & Versand:

Druckhaus Süd GmbH, 50968 Köln
 www.druckhaus-sued.de

AUSBLICK:

Auch im Jahr 2015 möchten wir Ihnen einen wertvollen Beitrag zur Gesunderhaltung Ihrer Belegschaft anbieten. Die:

„FORTBILDUNG ZUM GESUNDHEITS-COACH“

in der salus klinik Hürth, dient als wichtige Zusatzqualifikation, in welcher Sie u.a. grundlegende Kenntnisse über betriebsrelevante psychische Störungen und deren Auswirkungen am Arbeitsplatz erwerben.



Erforderliche Handlungsstrategien des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, Grundlagen des Arbeitsrechts und mögliche, juristisch abgesicherte Vorgehensweisen in Krisensituationen bilden darüber hinaus eine logische Weiterqualifikation bereits tätiger Betrieblicher Suchtkrankenhelfer.

Termine 2015:

- 09. – 13. März 2015
- 14. – 18. September 2015

Anmeldungen und Fragen richten Sie bitte an Herrn Christian Ofori: c.ofori@salus-huerth.de, Telefon: 02233 8081-823
 Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: www.salus-huerth.de