

## DRK Zentrum für Gesundheit und Familie Alma Münster-Haus Wittdün / Amrum



### Auf das Leben zu trauern - Trauerbewältigung im Rahmen von Mutter-Kind-Vorsorgekuren gem. § 24 SGB V

#### **Inhalt:**

1. Hintergrund	2
2. Ziele	2
3. Therapiekonzept	3
4. Das DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie Wittdün Amrum	4

## 1. Hintergrund

Unser Angebot richtet sich an Trauernde, die den Verlust eines geliebten Menschen beklagen. In einer Gesellschaft, die Trauer wegrationalisiert und den Tod tabuisiert, sind Trauernde oft allein auf sich selbst gestellt. Dabei ist eine unterstützende und stabilisierende Begleitung dringend erforderlich, zumal Angehörige und Freunde selten imstande sind, mit diesen gewaltigen Emotionen umzugehen.

Trauer ist sehr individuell. Angesichts des Todes eines nahe stehenden Menschen wird Trauer zu einer akuten, dramatischen Grenzerfahrung, die sich sowohl aus psychodynamischer als auch philosophischer Sicht erklären lässt.

Woher wir kommen und wohin wir gehen, bleibt allen Theorien zum Trotz gänzlich unbeantwortet. Trauern wir um den anderen, trauern wir auch immer um uns selbst, um unseren eigenen Abschied vom Leben. Die Auseinandersetzung mit dem Tod und den damit verbundenen Ängsten ist ähnlich dem inneren Ringen Sterbender, wenn die Todesnähe bewusst erlebt wird. Sterben kann auch als Interaktion verstanden werden - zwischen denen, die bleiben und dem, der gehen muss.

Trauer ist ein Basisgefühl und begleitet uns von frühester Kindheit an; es kann als die schmerzlichste Erfahrung des Wechsels von Bindung und Trennung verstanden werden.

## 2. Ziele

In unserem DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie in Wittdün auf Amrum möchten wir Müttern, die gerade um einen nahe stehenden Familienangehörigen trauern, die Möglichkeit bieten, sich diesem Prozess in einem geschützten Rahmen und mit therapeutischer Unterstützung aktiv zu stellen. Dem Verlustschmerz und den daraus resultierenden Ängsten im Alltag zu begegnen, ist oftmals sehr schwierig, um die Trauerarbeit zu vollziehen und zu gegebener Zeit abschließen zu können, aber unabdingbar.

Hier wollen wir versuchen einen Weg vorzubereiten, der Zuhause weiter verfolgt werden kann. Es geht darum, die Trauer umzuwandeln und ihr dadurch einen lebendigen Ausdruck zu verleihen. Heilsam kann dabei der Austausch in der Gruppe sein, das Verstanden und Akzeptiert werden in der Gemeinschaft Betroffener.

Wir stützen uns auf eine humanistische Grundhaltung und vertreten den Ansatz: „Egal, wie jemand trauert, Hauptsache, er trauert auf das Leben zu.“

Wir unterstützen unsere Patientinnen

- bei der Bewältigung ihrer Trauer
- der Stabilisierung ihrer psychischen Befindlichkeit
- der Aktivierung innerer wie äußerer Ressourcen
- der Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit.

### 3. Therapiekonzept

Am Anfang unseres Arbeitsbündnisses legen wir gemeinsam mit Ihnen die Ziele für Ihre Behandlung fest und stellen Ihren individuellen Therapie- und Betreuungsplan zusammen. Die Umstände Ihres Lebensentwurfs, die eigenen Ressourcen sowie das Ausmaß Ihrer Reaktionen auf den Verlust finden hierbei Berücksichtigung.

#### **Die themenzentrierte Gesprächsgruppe**

ist ein wesentliches Element unseres Schwerpunktes „Trauerbewältigung“.

Diese findet als eine geschlossene Gruppe wöchentlich für eineinhalb Stunden statt. Zusätzlich können in ergänzenden psychologischen Einzelgesprächen relevante biografische Aspekte und belastende Lebensbedingungen herausgefiltert werden. Ziel ist, ein differenziertes Verständnis für die zur Verfügung stehenden Reaktions- und Verhaltensmuster zu entwickeln.

Auf dieser Grundlage können konkrete Therapieziele, wie beispielsweise depressive Symptomatik (Stimmungstief, Rückzugstendenzen, Interessenverlust etc.), Selbstwertproblematik oder Erarbeitung eines neuen Lebensweges gemeinsam formuliert und umgesetzt werden.

#### **Zu weiteren, Heilung fördernden Therapiebausteinen in unserer Einrichtung zählen:**

#### **Zur Aktivierung von Körperwahrnehmung, Genussfähigkeit und zur Entspannung**

bieten wir balneologisch-physikalische Therapien (Massagen, manuelle Therapie, Krankengymnastik, Kräuterbäder und Sauna) wie auch Entspannungsverfahren (PMR, AT) an.

#### **Für die emotionale wie auch somatische Stabilisierung**

Aktivitäten wie Sport, Bewegungstraining und Spaziergänge am Strand in Kleingruppen dienen sowohl der Interaktion innerhalb der Gruppe als auch der Kondition und werden von uns betreut. Diese Aktivitäten stellen eine Balance her zu dem tiefen Gefühl der Trauer. Zu Nutzen machen wir uns dabei die wunderschöne Naturlandschaft auf Amrum wie das maritime Reizklima, das sich auf Körper, Geist und Seele förderlich auswirkt.

#### **Neuorientierung**

ist unumgänglich, denn auch für das Kind/die Kinder ist vermutlich das gesamte Familiengefüge durcheinander geraten. Im Kindertreff können sich neue Impulse und Anregungen entwickeln und angemessen begleitet werden. Unsere Kinderbetreuung entlastet die Mütter, da sie sich in dieser Zeit der Verantwortung entbinden und sich auf sich selbst konzentrieren können. Integrative Bestandteile sind die Klima-Terrain-Therapie, Entspannungsverfahren und Hausaufgabenbetreuung.

#### **Familiäre Situation**

In zusätzlichen pädagogischen Beratungsgesprächen bieten wir Ihnen neben Erziehungsvorträgen und Diskussionsrunden die Möglichkeit an, die gegenwärtige familiäre Situation zu analysieren und darauf aufbauend neue Strukturen zu entwickeln.

#### **Medizinische Begleitung**

durch ärztliche Diagnostik mit dem persönlichen Gespräch bei der Aufnahme, der Bilanz und zum Abschluss, unterstützende Medikation und Hintergrunddienst.

#### **Aber auch**

die Teilnahme an verschiedenen Schulungen, wie beispielsweise Ernährungsberatung, Asthma-, oder Rückenschule wird bedarfsorientiert verordnet.

#### **4. Das DRK Zentrum für Gesundheit und Familie Amrum**

Unser DRK-Zentrum verfügt über insgesamt nur 37 moderne - überwiegend 1 ½ Zimmer - Apartments und zeichnet sich durch eine persönliche Atmosphäre aus. Ein eingespieltes Team aus qualifizierten und einfühlsamen MitarbeiterInnen heißt Sie hier willkommen.

Die Physiotherapieabteilung, Räume für Einzelgespräche, Schulungen, Bewegung und Entspannung, die Sauna, der Werkraum und eine kleine Bibliothek gehören ebenso dazu wie Aufenthaltsbereiche und Teeküchen, in denen man sich ungezwungen treffen kann. Für die Kinder steht der Kindertreff mit einem Spielplatz am Haus zur Verfügung.

Die Insel Amrum im Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer bietet endlose Sandstrände mit einer großartigen Dünenlandschaft, Wald- und Heideflächen. Das einzigartige Reizklima der Nordsee mit der besonderen Mischung aus Wind, Sonne, Wasser und salzhaltiger Luft, wird zum Freiluft-Inhalatorium.

#### **5. Ansprechpartner**

Bei Fragen zum Programm wenden Sie sich bitte an das DRK Zentrum für Gesundheit und Familie in Wittdün / Amrum, Telefon 04682 / 33-0. mail: [info-amrum@drk-sh.de](mailto:info-amrum@drk-sh.de).

Möchten Sie sich über eine Mutter-Kind-Kur informieren, rufen Sie bitte Frau Döring in unserer Beratungsstelle unter der Telefonnummer 0431 / 5707-530 an oder mailen Sie: [susann.doering@drk-sh.de](mailto:susann.doering@drk-sh.de). Sie erhalten hier Unterstützung bei der Beantragung gegenüber Ihrer Krankenkasse.