

## Psychologie, Psychiatrie

Ihre Therapien werden in der Visite unter Berücksichtigung Ihrer Diagnose, des bisherigen Verlaufes und der zu erreichenden Rehabilitationszielen zusammengestellt. Falls Sie sich für eine Therapie interessieren, können Sie das gerne in der nächsten Visite besprechen.

### Psychotherapie

Psychotherapie ist ein eigenständiges Heilverfahren zur Diagnostik und Behandlung psychischer, psychosozialer oder auch psychosomatisch bedingter Leidenszustände. Das Ziel einer Psychotherapie ist es, seelisches Leiden zu heilen oder zu lindern, in Lebenskrisen zu unterstützen, belastende Verhaltensweisen und Einstellungen zu verändern. Dadurch soll eine Steigerung Ihrer Lebensqualität erreicht werden. Dazu werden am Anfang Ihres Aufenthaltes Ziele vereinbart und der Weg zur Erreichung derselben gemeinsam besprochen.

### Psychoedukations-Gruppe

In der psychoedukativen Gruppentherapien erhalten Sie wichtige Informationen zu diversen psychologischen, resp. psychiatrischen Themen, Konzepten und Modellen. Es wird Ihnen damit ein besseres Verständnis für die eigene Problematik vermittelt. Sie erkennen und verstehen eigene Gedanken, Gefühle und Verhalten besser und können diese allenfalls auch korrigieren. Ziel der Psychoedukation ist, durch Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu ermöglichen.

### Schmerzgruppe

In der Schmerzgruppe arbeiten Sie unter fachlicher Anleitung aktiv an der Bewältigung Ihrer Schmerzproblematik. Sie lernen zu verstehen, wie der Schmerz entsteht, wie er wirkt und wie Symptome und Verhalten zusammenhängen. Gemeinsam mit anderen Betroffenen üben Sie hilfreiche Körperübungen und erhalten Bewegungstipps. Zudem entwickeln und erproben Sie psychologische Bewältigungsstrategien, die das Verhalten und Denken positiv beeinflussen.

### Entspannungs- und Achtsamkeitsgruppe

In der Achtsamkeitsgruppe geht es darum, das Bewusstsein für den Moment zu schärfen, eine grundsätzlich offene, annehmende und wertfreie Haltung einzunehmen und diese im Alltag zu leben. Sie lernen was Achtsamkeit bedeutet, wie sie im Alltag angewandt werden kann und wie Sie mit eigenen Gefühlen und Gedanken gelassener umgehen können.

### **Stress = der Fokus macht's**

In dieser Gruppe geht es darum, die Entstehung und die Auswirkungen von Stress zu erforschen und das Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen im Stressgeschehen zu verstehen. Mit Wahrnehmungs-, Selbstmanagement- und Achtsamkeitsübungen können Sie lernen, wie Sie aus Dauerstress, Reiz-Reaktions-Mustern und Gedankenspiralen aussteigen können.

### **Biofeedback**

Biofeedback ist ein Verfahren in der Verhaltensmedizin. Sie erhalten dabei Rückmeldung über normalerweise unbewusst ablaufende Prozesse im Körper (Herzaktion, Atmung usw.) und lernen, sie zu beeinflussen. Eingesetzt wird das Biofeedback zum Beispiel bei chronischen Schmerzen, Inkontinenz und psychischen Erkrankungen. Durch das Training während der Sitzungen sowie regelmässiges Üben der erlernten Techniken ausserhalb der Sitzungen können Sie sich selbst wieder in die Balance bringen.

### **Yoga**

Yoga vereint Körper, Geist und Seele und fördert die persönliche Entwicklung. Die Kombination von Körperstellungen, Atemübungen sowie Konzentrations- und Meditationstechniken wirkt ausgleichend. Yoga fördert einen bewussten Umgang mit sich selbst, den Mitmenschen und der Umwelt. Sie erleben eine positive Bewusstseinsentwicklung auf allen Ebenen: bei Stressbewältigung, Verspannungen, Schmerzen, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Unausgeglichenheit und depressiver Verstimmung.

### **Qi Gong**

Qi Gong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin und kombiniert Atem, Bewegungs- und Meditationsübungen. Durch Qi Gong wird versucht, das Qi – die Lebensenergie - durch Bewegung und Konzentration zu harmonisieren und es zum Fließen zu bringen. Ihre Selbstwahrnehmung wird verbessert, Ihr Gleichgewichtssinn und Ihre Beweglichkeit gefördert und Sie erhalten ein besseres Körpergefühl. Die Bewegungen wirken positiv auf das Nerven- und Kreislaufsystem. Qi Gong wird bei Rückenschmerzen, Haltungsschäden, Gelenkproblemen, Stress, Schlafstörungen und Müdigkeit empfohlen.

### **Tai Chi**

Tai Chi ist eine uralte chinesische Bewegungskunst mit meditativem Charakter und philosophischem Hintergrund. Tai Chi kräftigt den gesamten Körper, ohne ihn zu überanstrengen und stärkt die eigene Mitte. Alle Muskeln und Gelenke werden in ausgewogener Weise beansprucht, damit die Flexibilität des ganzen Körpers erhöht wird. Die langsamen und fließenden Tai Chi-Übungen wirken auch positiv auf das vegetative Nervensystem. Sie entspannen Körper und Geist und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

### **Waldbaden (Shinrin Yoku)**

Waldbaden als Gesundheitstraining ist das bewusste Erleben der Natur mit allen Sinnen und kombiniert Atem-, Achtsamkeits-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Das Waldbaden wirkt entspannend, Resilienz und Selbstfürsorge fördernd und Immunsystem stärkend. Es fördert ihre Gesundheit und Belastbarkeit und unterstützt den Genesungsprozess, indem es durch die angenehmen Erlebnisse in der Natur die geistige und körperliche Regeneration stärkt.

### **Naturjodeln**

Der Naturjodel ist in unseren Bergregionen seit langem tief verwurzelt. Sie erhalten Einblick in einfache Naturjodelmelodien und in die Grundtechniken des Jodelns. Dabei erleben Sie Ihre Stimme und Ihren Körper bewusst als wertvolles Instrument. Natürlichkeit, Echtheit und Emotionen prägen einen „Naturjutz“ – und beim

Singen werden die Selbstwahrnehmung, das körperliche und das seelische Wohlbefinden, sowie der Abbau von Stresshormonen gefördert.

### **Gesundheitsbegleitung (Peer Angebot)**

Peers sind Menschen, die eigene Erfahrungen mit seelischer Erschütterung und psychosomatischen Institutionen gemacht haben und die Erfahrungen ihrer Erkrankung und ihres Genesungsweges mit Betroffenen teilen. Sie erhalten das nötige Verständnis und Mitgefühl und erfahren Hoffnung und Zuversicht auf Ihrem Weg aus der Krise.