

## **„Kur zu Hause“**

Eine Zeit zur Verbesserung Ihrer körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit.

Dieses Programm beruht auf den Erfahrungen einer Reihe von PatientInnen, die auf diese Weise begleitet wurden. Langfristig wurde damit öfters eine wesentliche Verbesserung der Gesundheit erreicht. Diese drückte sich aus in einer Verbesserung des Lebensgefühls und der Lebenszufriedenheit (z.B. weniger Depressionen), Verminderung körperlicher Symptome (z.B. Schmerzen, hoher Blutdruck etc.), aber auch in einer Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit (z.B. weniger Fehltag bei der Arbeit). Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Programm ist, dass Sie sich mit sich selbst befassen und Ihrem bisherigen Leben offen und ehrlich gegenüberstehen. Sie sollten auch bereit sind, Ihre Gedanken und Gefühle mitzuteilen, so schwer das manchmal auch fallen mag. Und Sie sollten die Lust haben, neue Verhaltensweisen zu erproben und ggf. neue Erfahrungen zu machen.

Es hat sich gezeigt, dass es insgesamt ungünstig ist, sich während dieser Zeit länger von zu Hause zu entfernen (auch z.B. für Urlaub!). Ebenfalls hat sich bewährt, den Arbeitgeber darüber zu informieren, dass diese „Auszeit“ in der Regel mindestens 4 Wochen dauert (manchmal auch bis 6 Wochen nötig sind) und somit der Arbeitgeber ggf. eine Vertretung organisieren kann.

Zu Beginn dieser Zeit werden Sie von mir bezüglich Ihrer körperlichen und auch seelischen Gesundheit befragt, ausgiebig untersucht und über Ihren Gesundheitszustand beraten. Diese Leistungen werden über die Krankenkasse wie üblich abgerechnet ebenso wie die erforderlichen Krankschreibungen über den Verlauf der Zeit und Beratungen, wie sie im Sprechzimmer möglich sind. Die Erfahrung mit diesem Programm hat gezeigt, dass nicht selten wichtige Themen der Lebensgeschichte sichtbar werden, die durch den bislang gelebten Alltag überdeckt wurden und auf Erkennen und Bearbeitung drängen. Eine intensive Begleitung ärztlich durch mich – die nach meiner Einschätzung den wahren Wert der Kur darstellt – während dieser Zeit in Form eines z. B. wöchentlichen Gesprächstermins von ca. 50 Min. Dauer ist über die Krankenkasse nicht abzurechnen und muss daher von Ihnen selbst bezahlt werden. Mein Stundensatz liegt hierfür bei 73,-€. Sie erhalten für die genommenen Termine eine Rechnung. Einzelne Krankenkassen geben Ihnen auf Antrag einen Zuschuss zu dieser Behandlung. In der Regel reichen 4 - 5 Termine. Einen kostenlosen Termin zur Nachbesprechung ca. 8 Wochen nach Ende der Zeit möchte ich mit Ihnen zusätzlich vereinbaren. Eine Zusammenarbeit mit ärztlichen oder auch nicht-ärztlichen Therapeuten, wie Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Psychotherapeuten ist sicherlich sinnvoll, besonders dann, wenn schon vor Beginn der Kur solche Behandlungen laufen. Es ist dann eine Entbindung von der Schweigepflicht von diesen Therapeuten einzuholen.

Die Kur zu Hause gliedert sich in der Regel in 4 Abschnitte von ca. jeweils einer Woche (das kann aber auch mal deutlich anders sein). Ich werde Ihnen für jeden Abschnitt einen schriftlichen Begleitbogen aushändigen, auf dem die wesentlichen Ziele und Aufgaben für Sie zusammengefasst sind.

Die Kur orientiert sich an den menschlichen Grundbedürfnissen: atmen, essen, trinken, schlafen als biologische Grundbedürfnisse. Weiterhin Berührung, Bewegung, Bekleidung und Wohnung. Zugehörigkeit zu anderen Menschen (Familie, Freunde, Kollegen etc.), Begegnung und Beachtung als soziale Bedürfnisse sind ebenfalls Grundlagen unseres Seins. Und nicht zuletzt Bedürfnisse nach Lebenssinn und Spiritualität, die zu einem gesunden menschlichen Leben gehören.