

Unser Therapiekonzept

Private Fachkliniken für Psychosomatik und Traditionelle Chinesische Medizin



Menschliche Begegnung
und ganzheitliche Behandlung



» Jeder Zustand der Seele und des Körpers besitzt einen hintergründigen Sinn, den wir begreifen und beachten müssen. Behandlung beginnt mit dem Verstehen und endet mit der Veränderung.«

Prof. Dr. Dr. Walter Machtemes, Chefarzt

Wir stellen uns vor

Liebe Interessentin, lieber Interessent! *

Wir freuen uns, dass Sie unsere Informationsbroschüre in den Händen halten, um mehr über das Gezeiten Haus, unser Selbstverständnis und die Grundhaltung unserer therapeutischen Arbeit zu erfahren. Wir möchten Sie so gut wie möglich informieren. Geschriebenes kann jedoch nicht den persönlichen Eindruck ersetzen. Deshalb laden wir Sie herzlich ein, uns und unsere Kliniken näher kennenzulernen – in einem telefonischen Gespräch und vor Ort!

Von Herzen
Ihr Gezeiten Haus

UNSERE WURZELN

2004 haben Elke und Dr. Manfred Nelting die erste Gezeiten Haus Klinik in Bonn eröffnet und damit den Grundstein für die heutige Gezeiten Haus Gruppe gelegt. Zu dieser gehören mittlerweile mehrere private, psychosomatische Fachkliniken. Diese sind nun seit mehr als 20 Jahren heilsame Orte für Menschen in Krisen und Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Mit dem Behandlungskonzept schaffen wir Räume, in dem Respekt für Ihre Individualität und Ihre Lebensleistungen eine zentrale Rolle spielen. Wir bieten Ihnen im Gezeiten Haus die Möglichkeit, eine nachhaltige Gesundung zu erfahren. Jedoch Sie sind die Experten in eigener Sache, wir unterstützen und begleiten Sie auf diesem Wege.

Mit dem Anliegen, das Wissen und die Erfahrungen aus den Kliniken weiterzugeben, kam 2009 die Gezeiten Haus Akademie hinzu. Hier werden insbesondere die Themen Achtsamkeit und Stress-Prävention anhand von gezielten Angeboten zur Lebenspflege gefördert.

Die Akademie bietet außerdem Weiterbildungen für Ärzte an.

Das Gezeiten Haus ist nach wie vor ein familiär geprägtes Unternehmen, in dem die Gründer mittlerweile als Gesellschafter fungieren. Die Geschäftsführung stellt die kontinuierliche Weiterführung der Gründeridee sicher. Als private Klinikgruppe verfolgen wir konsequent einen patientenzentrierten Ansatz und stellen uneingeschränkt die Bedürfnisse des Menschen in den Mittelpunkt.

Die Gezeiten sind Namensgeber und gleichzeitig Programm. Sie haben ihren Rhythmus aus Ebbe und Flut und machen dabei zweimal eine Pause: am höchsten Punkt der Flut und am niedrigsten Punkt der Ebbe. Ihr Wesen ändert sich nicht, auch wenn jede Flut Veränderung mit sich bringt. Ebbe und Flut sind Gegensätze, die gemeinsam Leben schaffen. Hieraus leiten sich unsere Philosophie und unser therapeutischer Ansatz ab und so entstand der Name »Gezeiten Haus«. Die Gezeiten sind Sinnbild für zwei entgegengesetzte Kräfte, die sich im Wandel und in der Balance zu einer gesunden Einheit verbinden.

»EBBE ALLEIN TROCKNET AUS, FLUT ALLEIN ÜBERSCHWEMMT,
DIE GEZEITEN GEBEN LEBEN.«

Dr. Manfred Nelting, Gezeiten Haus-Gründer



Unser therapeutischer Ansatz

Menschen auf dem Weg zu sich selbst begleiten

Unserer therapeutischen Arbeit liegen ein humanistisches Menschenbild und die Annahme einer Einheit von Körper, Geist und Seele, die sich gegenseitig beeinflussen, zugrunde.

Wenn physische, psychische oder soziale Faktoren das Gleichgewicht des Menschen stören, ist seine Gesundheit gefährdet. Psychosomatische Erkrankungen verstehen wir demnach als körperliche und seelische Reaktion auf bestimmte krankmachende Anforderungen, Lebensbedingungen, Erfahrungen und Ereignisse. Unserer Überzeugung nach führt der Weg zu einer nachhaltigen Gesundheit (nur) über das Erkennen und Anerkennen eines solchen Ungleichgewichts und die Wiederherstellung der individuellen Balance. Mit entsprechenden Therapien helfen wir, die Ressourcen und Selbstheilungskräfte des Einzelnen wieder zu aktivieren, Potenziale freizulegen und unterstützen unsere Patientinnen und Patienten somit dabei, »im Kern« zu heilen – für ein befreites Leben.

»Das Passende tun« ist unser Leitgedanke. Angelehnt an den Begründer der psychosomatischen Medizin, Thure von Uexküll, gehen wir davon aus, dass es nicht das a priori Richtige gibt, sondern das Passende, und das Passende

zum Richtigen wird. Das Passende ergibt sich erst in der Begegnung.

Mit der Gründung des Gezeiten Hauses war demnach die Vision einer Begegnungsmedizin verbunden – einer gelebten Medizin der Herzenskommunikation, bei der die Begegnung mit sich selbst, seinen Mitmenschen, den gesellschaftlichen Lebensbedingungen sowie den natürlichen Lebensräumen im Mittelpunkt steht. Unsere Kliniken sind solche Orte der Begegnung und der Geborgenheit für Menschen in Lebenskrisen. Patientinnen und Patienten erleben bei uns von Beginn an eine familiäre Wohlfühlatmosphäre, zu der alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beitragen.

Wir begleiten Menschen von der Kindheit und Jugend bis ins höhere Lebensalter, aus unterschiedlichen Herkunftskontexten, Berufen und Lebenssituationen. Alle können sich unserer Wertschätzung und Würdigung ihres Lebensweges, unseres Respekts vor jedem Einzelnen und seiner Einzigartigkeit sicher sein. Das bildet in unseren Augen auch die Grundlage für tragende, heilsame Beziehungserfahrungen, die die Möglichkeit schaffen, wieder in Kontakt mit seiner Lebenskompetenz zu kommen.

Unser Behandlungskonzept

Ganzheitlich und individuell

Die ganzheitliche Behandlung in den Gezeiten Häusern beruht auf zwei Säulen: wir verbinden integrative Psychotherapie mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM.) Ergänzt wird das Angebot um achtsamkeitsbasierte Körpertherapien. Je nach Schwerpunkt der jeweiligen Klinik kommen die Therapien in unterschiedlicher Ausprägung als Einzel- und Gruppentermine zum Einsatz.

Auf Basis unseres humanistischen Menschenbildes wenden wir die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, die systemische Therapie und die Verhaltenstherapie an. Alle sind wissenschaftlich anerkannte Verfahren. Sie werden im Gezeiten Haus grundsätzlich schulenübergreifend und integrativ eingesetzt und ergänzt durch spezialisierte Methoden wie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), Hypnotherapie oder Schematherapie. Unsere Körpertherapien sind vorrangig TCM- und achtsamkeitsbasiert und darauf ausgerichtet, ein intensives Kraft- und Wirksamkeitserleben im eigenen Körper (wieder) spürbar zu machen sowie zur Ruhe zu kommen.

Zu diesen Behandlungsformen kommen beispielsweise Kunst- und Musiktherapie, Bewegungstherapie, Meditation

und Entspannung oder Paar- und Familientherapie hinzu. Je nach Indikation gehören auch die Pharmakotherapie sowie die medizinische Diagnostik und Behandlung körperlicher Begleiterkrankungen zu unserem Angebot.

Behandlungsmodule im Überblick:

- Systemische Therapie
- Psychodynamische Therapie
- Verhaltenstherapie
- Traumatherapie, EMDR
- Körper- und Bewegungstherapie
- TCM-Therapie
- Naturtherapie
- Achtsamkeitstraining, Entspannungsverfahren
- Spezielle Indikationsgruppen, störungsspezifische Gruppen
- Paar- und Familiengespräche
- Psychoedukation
- Pflegerische Einzelgesprächskontakte

Die konkreten Behandlungsangebote können Sie dem jeweiligen Faltblatt zur Klinik entnehmen.

Welche Therapieform geeignet ist, hängt von den individuellen Voraussetzungen, Zielen und Bedürfnissen ab. Unsere Fachärztinnen und Fachärzte entwickeln deshalb für jeden Patienten einen individuell zugeschnittenen Behandlungsplan, der regelmäßig evaluiert und gegebenenfalls angepasst wird. **Unser modulares Behandlungskonzept basiert auf langjähriger klinischer Erfahrung, aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und den Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften.**



Die Traditionelle Chinesische Medizin

Uralte, sanfte Erfahrungsmedizin

Seit der Gründung des ersten Gezeiten Hauses als »Klinik für Psychosomatische Medizin und Traditionelle Chinesische Medizin« ist die TCM integraler Bestandteil unserer Behandlung. Auch nach dem Verständnis der TCM entstehen Krankheiten dann, wenn in Körper oder Geist Disharmonien auftreten. Als ganzheitliches Heilsystem betrachtet sie bei der Diagnose und der Behandlung den gesamten Menschen in seiner gegenwärtigen Lebenssituation. Deshalb lassen sich viele psychosomatische Erkrankungen sehr gut mithilfe der TCM behandeln.

Die Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin wie Qi Gong, Tuina oder Akupunktur zielen darauf ab, Blockaden zu lösen und das Gleichgewicht wiederherzustellen, so dass das Qi – unsere Lebensenergie – wieder frei fließen und der Mensch gesund werden kann.

In unseren Kliniken werden jeweils unterschiedliche TCM-Methoden angeboten, die Auswahl richtet sich nach dem Krankheitsbild.

In den Gezeiten Haus Kliniken behandeln wir mithilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin vor allem:

- **Schmerzsyndrome wie Kopfschmerzen, Migräne, PMS, Rückenschmerzen und Gelenksbeschwerden**
- **Reizbarkeit, Nervosität, Schlafstörungen**
- **Burn-out, Erschöpfung und andere Stressfolgeerkrankungen**
- **Depressionen und Angsterkrankungen**
- **Funktionelle Verdauungsstörungen**
- **Essstörungen**
- **Tinnitus**
- **Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, Hyperaktivität**



»QI GONG IST LEBENSPFLEGE UND LÄSST UNS DIE EINHEIT VON KÖRPER, SEELE UND GEIST ERFAHREN.«

Elke Nelting, Gezeiten Haus-Gründerin



Die fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin

QI GONG

Ziel von Qi Gong – einer Mischung aus Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen – ist es, das Qi zum Fließen zu bringen und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Durch langsame, fließende Bewegungen, tiefe Atmung und innere Vorstellung werden die entscheidenden Körperenergien reguliert und harmonisiert. Die Übungen verfeinern die Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Im Gezeiten Haus wird Qi Gong täglich praktiziert.

TUINA (TUINÁÀNMÓ)

Bei dieser Heilmassage werden gewisse Punkte auf den Leitbahnen (Meridianen) des Körpers stimuliert, so dass meist schon während oder direkt nach der Massage Wohlbefinden einsetzt. Tuina verbessert die Körper- und Emotionswahrnehmung und baut Spannungen ab.

AKUPUNKTUR

Bei der Akupunktur werden feine Nadeln in spezifische Punkte des Körpers gesetzt, um so die körpereigenen Heilungskräfte zu aktivieren. Der Körper schüttet hierbei unter anderem Endorphine und entzündungshemmende

Substanzen aus, die dem Organismus helfen, sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Bei der Akupressur werden die gleichen Punkte manuell stimuliert. Sie eignet sich auch für die Selbstbehandlung.

HEILKRÄUTERTHERAPIE

In der chinesischen Heilkräutertherapie werden Kräuter und Substanzen – vorwiegend Pflanzenteile wie Wurzeln, Rinden, Blüten und Blätter sowie Mineralien und vereinzelt Tierprodukte – individuell zusammengestellt. Die Heilkräuter haben bestimmte Eigenschaften; die jeweils spezielle Rezeptur verstärkt gewünschte Wirkungen und schwächt oder hebt unerwünschte gleichzeitig auf.

DIÄTETIK

Der chinesischen Ernährungslehre zufolge hat jedes Nahrungsmittel eine spezifische Wirkung auf den menschlichen Organismus und kann daher zur Gesundheit beitragen. Im Gezeiten Haus können wir unseren Patientinnen und Patienten Empfehlungen für eine bekömmliche, energie-spendende Ernährungsweise und die individuell passende Lebensführung geben.

Behandlungsrahmen

Genesung mit allen Sinnen

Im Heilungsprozess spielt auch die Umgebung eine wichtige Rolle. Unsere Kliniken liegen naturnah, am Rande oder inmitten von Naturschutzgebieten. Unsere Patientinnen und Patienten finden hier die nötige Ruhe, um wieder zu sich selbst zu finden. Der Aufenthalt und die Bewegung in der Natur fördern zudem nachweislich die Gesundheit, da der Cortisolspiegel, der eng mit Stress verbunden ist, sinkt. Unsere Parkanlagen und Gärten nutzen wir für diverse Therapieangebote. In der therapiefreien Zeit können diese für Spaziergänge, einen Barfußgang, Qi Gong-Übungen und vieles mehr genutzt werden.

Wir haben unsere Kliniken so konzipiert, dass sie ein ästhetisch gestalteter Schutz- und Erfahrungsraum für heilsame therapeutische Prozesse sind. Die Räumlichkeiten sind bewusst hell und harmonisch gestaltet und beziehen die umliegenden Naturräume ein. Eine reizarme Umgebung halten wir für besonders wichtig für den Behandlungserfolg. Die fast schon alltäglich gewordene Reiz- und Informationsüberflutung erschwert die notwendige Neuorientierung unseres inneren Regulationssystems, die für eine erfolgreiche Behandlung notwendig ist. Wir möchten, dass sich unsere Patientinnen und Patienten ganz auf ihre Therapie konzentrieren können und haben daher die Mediennutzung

eingeschränkt: Wir verzichten innerhalb unserer Klinikgebäude auf öffentliche Handynutzung und in unseren Patientenzimmern auf Fernsehgeräte.

Eine ausgewogene Ernährung und achtsames Essen haben ebenfalls positiven Einfluss auf den Genesungsprozess.

Hochwertige, gesunde und abwechslungsreiche Nahrung in unseren Kliniken ist daher für uns selbstverständlich. In unserem Ernährungskonzept setzen wir auf regionale, biologische und nachhaltig produzierte Lebensmittel. Zum Teil bauen wir unser Gemüse selber an. Selbstverständlich berücksichtigen wir Nahrungsunverträglichkeiten unserer Patientinnen und Patienten. Unsere Köche bereiten die Speisen frisch vor Ort in unseren Küchen zu. Alle Mahlzeiten – vom Frühstück über das 4-Gänge-Menü am Mittag bis zum Abendessen – werden in den Speisesälen am Tisch von unserem freundlichen Servicepersonal serviert.



Beratung

Ihr Weg zu uns

Alle Gezeiten Haus Kliniken sind private Fachkliniken. Wir nehmen Privatversicherte, Beihilfeberechtigte und Selbstzahler sowie gesetzlich Versicherte im Rahmen des sogenannten Kostenerstattungsverfahrens auf.

Die Aufnahmemodalitäten unterscheiden sich je nach Versicherungsstatus. Prinzipiell benötigen Sie für einen voll- oder teilstationären Klinikaufenthalt in einer Gezeiten Haus Klinik eine **Einweisung von Ihrem Haus- oder Facharzt oder psychologischen Psychotherapeuten.** Nur als Selbstzahler ist diese nicht notwendig. Bei Aufnahme in die Kinder- und Jugendklinik ist ebenfalls keine Einweisung erforderlich, diese wird in einem obligatorischen ärztlichen Erstgespräch von uns ausgestellt.

Die Gezeiten Haus Kliniken haben den Akut-Status. Dies bedeutet, dass wir Ihnen als Privatversicherter oder Beihilfeberechtigter eine Aufnahme ohne vorherige Kostenklärung mit Ihrer Versicherung ermöglichen können.

Weiterführende Informationen zu den spezifischen Aufnahmemodalitäten finden Sie im Informationsblatt zur Aufnahme.

Unser erfahrenes Beratungsteam beantwortet Ihnen Ihre Fragen zum Aufnahmeprozess individuell und ausführlich und unterstützt Sie bei allen anfallenden Formalitäten.

BERATUNG

Unsere Mitarbeiterinnen sind montags bis freitags in der Zeit von 9:00 bis 17:00 Uhr telefonisch für Sie erreichbar.

T 0228 74 88-101

E beratung@gezeitenhaus.de



Die Kliniken der Gezeiten Haus Gruppe

Orte für heilsame Begegnungen



Dr. med. Susanne Altmeyer



Dr. med. Clemens Boehle



Dr. med. Leonie Drees



Prof. Dr. med. Dr. phil.
Walter Machtemes



Angelika Rieck

Gezeiten Haus Bonn
Private Fachklinik für Psychosomatik
und Traditionelle Chinesische Medizin
Venner Straße 55
53177 Bonn
T 0228 74 88-0
E bonn@gezeitenhaus.de
Chefarzt: Dr. med. Clemens Boehle

Gezeiten Haus Oberhausen
Private Tagesklinik für Psychosomatik
und Traditionelle Chinesische Medizin
Steinbrinkstraße 133
46145 Oberhausen
T 0208 74 04 06-11
E oberhausen@gezeitenhaus.de
Chefarzt: Prof. Dr. med. Dr. phil. Walter Machtemes

Gezeiten Haus Schloss Eichholz
Private Fachklinik für Psychosomatik
und Traditionelle Chinesische Medizin
Urfelder Straße 221
50389 Wesseling
T 02236 39 39-0
E schloss-eichholz@gezeitenhaus.de

**Klinik für Psychosomatische Medizin,
Psychotraumatologie und EMDR**
Chefärztin: Dr. med. Susanne Altmeyer

**Tagesklinik für Psychosomatische Medizin,
Psychiatrie und Psychotherapie**
Chefärztin: Dr. med. Susanne Altmeyer

**Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie**
Chefärztin: Dr. med. Leonie Drees
Chefärztin: Angelika Rieck

Seminare und Workshops zur Lebenspflege
sowie Weiterbildungen finden Sie unter
www.gezeitenhaus-akademie.de.

Gezeiten Haus Gruppe
Private Klinikgruppe für Psychosomatik
und Traditionelle Chinesische Medizin

www.gezeitenhaus.de

