



Gesundheit und Lebensqualität 60+

Gezeiten Haus Bonn

Psychosomatische Behandlung in einer speziellen Lebensphase

Wenn Sie der Arbeitswelt den Rücken gekehrt haben, Ihre Kinder bereits eigene Wege gehen und die körperliche Leistungsfähigkeit nachlässt, beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Existenzielle Veränderungen und emotionale Herausforderungen prägen diese Phase in besonderem Maß. Das Risiko, an einer Depression, Angst- oder Schmerzstörung zu erkranken, ist erhöht. Bestehende Krankheiten und psychosomatische Beschwerden stehen im Vordergrund, wichtige Fragen zu Vergangenheit und Zukunft im Mittelpunkt der Gedanken.

Besonderen Herausforderungen begegnen

Unser Therapieangebot für Menschen im höheren Lebensalter findet in einer altershomogenen Gruppe statt. Mit einem ressourcenorientierten Therapiekonzept erhalten Sie die Unterstützung, die Sie zur Wiedererlangung Ihrer Lebensqualität benötigen. Wichtig ist uns dabei Ihr persönliches Wohlbefinden, damit Sie Ihre Gegenwart und Zukunft wieder aktiv und sinnerfüllt gestalten können.

Antworten finden – Potenziale entdecken

Unser Angebot orientiert sich an Ihren lebensphasen-spezifischen **Bedürfnissen**. Es ermöglicht Ihnen, Antworten auf Ihre individuellen Lebensfragen zu finden, aber auch belastende Erlebnisse zu verarbeiten. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir Strategien für aktuelle und zukünftige Herausforderungen. Entdecken Sie das volle Potential Ihrer Lebenserfahrung und lernen Sie, Ihre Fähigkeiten und Ressourcen freudvoll einzusetzen.



Unsere Themenschwerpunkte

- Strukturierung des Alltags
- Erhalt von Kraft und Beweglichkeit
- Umgang mit körperlichen Einschränkungen
- Verlust der berufsbezogenen Rolle
- Einsamkeit und sozialer Abstieg
- Verantwortung und Versöhnung
- Würdigung der Lebensleistung
- Verlust von nahestehenden Menschen
- Endlichkeit des Lebens

Therapeutische Zusatzangebote

- Lebensphasenspezifische Psychotherapie
- Existentielle Psychotherapie in der Gruppe
- Systemische Biografiearbeit
- Aktivierende Körper- und Bewegungstherapie
- Integrierte internistische Behandlung
- Ganzheitliche Schmerztherapie
- Unterstützung nach dem Aufenthalt

Unsere Beratung informiert Sie gerne ausführlich

T 0228 74 88-101

E beratung@gezeitenhaus.de

www.gezeitenhaus.de