



Gezeiten Haus Bonn

Spezifische Therapiekonzepte

Spezifische Therapiekonzepte für besondere Lebensphasen

Neben den klassischen Behandlungsfeldern, die meistens konkreten Krankheitsbildern zugeordnet sind, benötigen Menschen in bestimmten Lebenssituationen speziell auf sie zugeschnittene Behandlungsansätze. Zusätzlich zu den allgemeinen Behandlungsfeldern haben wir im Gezeiten Haus Bonn ergänzende Angebote entwickelt, bei denen Patient:innen in besonderen Lebensphasen mit einem auf sie abgestimmten multimodalen Therapieansatz behandelt werden.

Der therapeutische Schwerpunkt konzentriert sich während des Klinikaufenthaltes speziell auf die individuellen Lebensthemen und deren psychischen Herausforderungen im Besonderen.

Darauf abgestimmt ergänzen diagnostische Verfahren und Laboruntersuchungen, körpertherapeutische Angebote, spezielle Gruppenformen und schmerztherapeutische Verfahren den Therapieplan der Patient:innen.

Beratung und Kontakt

Bei Fragen und für ausführlichere Informationen können Sie sich jederzeit gerne telefonisch, per E-Mail oder über das Kontaktformular auf unserer Website an unser Beratungsteam wenden.

T 0228 74 88-101

E beratung@gezeitenhaus.de

www.gezeitenhaus.de

Gezeiten Haus Bonn

**Private Fachklinik für Psychosomatik
und Traditionelle Chinesische Medizin**

Venner Straße 55

53177 Bonn



Post-Covid

Eine Covid-19-Infektion kann sich auch lange nach der Genesung durch schwere Erschöpfungszustände, Atembeschwerden, körperlichen und kognitiven Leistungsabfall bemerkbar machen und zusätzliche psychische Symptome verursachen.

Mit einer speziellen Diagnostik, Körper- und Psychotherapie sowie langjähriger Erfahrung in der Behandlung von chronischen Erschöpfungs- und Schmerzsyndromen bieten wir ein spezifisches Therapiekonzept für Menschen mit Post-Covid und anderen post-infektiösen Langzeitbeschwerden an. Das Konzept setzt auf die Stärkung des Immunsystems, der psychischen Stabilisierung sowie die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit.

Therapeutische Schwerpunkte

- **Umgang mit Belastungsgrenzen**
- **Ganzheitliche Schmerztherapie**
- **Stärkung der Akzeptanz**
- **Aufbau von Ressourcen und Selbstwertgefühl**
- **Überwindung von Zukunftsängsten**



Ganzheitliche Frauengesundheit

Schwangerschaft, Geburt, Wechseljahre, Sexualität oder das Finden einer Balance zwischen verschiedenen Lebensrollen kann für Frauen eine große Herausforderung darstellen. Auch hormonelle Veränderungen, die Frauen im Laufe ihres Lebens erfahren, können starke psychische Auswirkungen haben, wie zum Beispiel im Rahmen der Wechseljahre, die mit erheblichen hormonellen, emotionalen und körperlichen Veränderungen verbunden sind.

Das spezifische Therapiekonzept konzentriert sich auf die psychosomatischen Aspekte der Frauenheilkunde und betrachtet Körper, Psyche und persönliche Lebensthemen in der integrativen Behandlung auf ganzheitlicher Ebene.

Therapeutische Schwerpunkte

- Prämenstruelles Syndrom (PMS/ PMDS)
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Traumatisch erlebte Entbindung
- Fehl- oder Totgeburt
- Zustand nach gynäkologischer Krebserkrankung
- Wechseljahre
- Angststörungen in der Schwangerschaft
- Chronische Unterbauchschmerzen
- Vulvodynie, Vaginismus, pelvic pain syndrom
- Endometriose
- Sexuelle Funktionsstörungen
- Betrachtung einzelner Lebensabschnitte



Psychische Erkrankungen im frühen Erwachsenenalter 21+

Das frühe Erwachsenenalter ist eine sensible Entwicklungsphase, in der sich persönliche Identität, Lebensziele und soziale Rollen neu ausformen. Psychische Erkrankungen können in dieser Lebensphase erstmals auftreten oder sich deutlich verstärken.

Wir begleiten junge Erwachsene unter 30 Jahren mit einem altersspezifischen Therapiekonzept, das frühzeitig stabilisiert und einer Chronifizierung entgegenwirkt.

Therapeutische Schwerpunkte

- **Ablösung vom Elternhaus**
- **Identitäts- und Persönlichkeitsentwicklung**
- **Verbesserung der Selbstregulationsfähigkeit**
- **Ressourcenaktivierung**
- **Zukunftsgestaltung**

Während des Therapieprozesses stehen das akzeptierende Anerkennen der individuellen Situation, die Würdigung der bisherigen Strategien und die gezielte, individuelle Ressourcenaktivierung im Vordergrund. Im geschützten Kleingruppensetting werden die Patient:innen unterstützt, lebensphasenspezifischen Herausforderungen gemeinsam zu reflektieren.



Gesundheit und Lebensqualität 60+

Der Lebensabschnitt ab 60 Jahren bringt große Herausforderungen mit sich, beispielsweise durch vielfältige Rollenwechsel, das Ausscheiden aus dem Beruf, den Verlust nahestehender Personen oder auch durch das Nachlassen der körperlichen Kräfte. Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angst oder Schmerzstörungen können sich dann schneller entwickeln.

Menschen im höheren Lebensalter begleiten wir dabei, einen guten Umgang mit altersspezifischen Herausforderungen und damit einhergehenden psychischen Erkrankungen zu finden und die Zukunft für sich zu gestalten.

Therapeutische Schwerpunkte

- **Erhalt von Kraft und Beweglichkeit**
- **Strukturierung des Alltags**
- **Umgang mit körperlichen Einschränkungen**
- **Abschied von berufsbezogenen Rollen**
- **Verlust von nahen Menschen**
- **Überwindung von Einsamkeit**
- **Auseinandersetzung mit dem Thema Endlichkeit**
- **Verantwortung und Versöhnung**
- **Würdigung der Lebensleistung**
- **Zukunftsgestaltung**



Verlust und Trennung

Verluste und Trennungen gehören zu den tiefgreifendsten Erfahrungen im Leben. Der Tod eines nahestehenden Menschen, das Ende einer Partnerschaft oder der Verlust vertrauter Lebensstrukturen können das innere Gleichgewicht nachhaltig erschüttern. Trauer, Verunsicherung, Schuldgefühle oder das Gefühl von Haltlosigkeit sind häufige Reaktionen – ebenso wie depressive Symptome, Ängste oder psychosomatische Beschwerden.

Wir unterstützen unsere Patient:innen mit einem spezifischen Angebot dabei, Verluste und Trennungen zu verarbeiten, innere Stabilität zurückzugewinnen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Therapeutische Schwerpunkte

- **Verarbeitung von Trennungsschmerz**
- **Umgang mit belastenden Emotionen**
- **Zukunftsgestaltung**

Im therapeutischen Prozess stehen das achtsame Anerkennen des Erlebten, die Würdigung individueller Bewältigungsstrategien und die behutsame Aktivierung vorhandener Ressourcen im Mittelpunkt. In einem geschützten Rahmen erhalten Patient:innen Raum, Gefühle zuzulassen, einzuordnen und zu integrieren. Unter fachlicher Begleitung werden neue Wege im Umgang mit Verlust und Trennung entwickelt, erprobt und nachhaltig im Alltag verankert.



Ganzheitliche Behandlung von Schlafstörungen

Schlafstörungen zählen zu den häufigsten Beschwerden bei psychischen Erkrankungen und sorgen für zusätzlichen Leidensdruck, da sie die Entstehung, Aufrechterhaltung und Verschlechterung sowohl psychischer als auch körperlicher Erkrankungen negativ beeinflussen können.

Wir verstehen Schlafstörungen als eigenständiges therapeutisches Thema und unterstützen unsere Patient:innen innerhalb der psychosomatischen Behandlung dabei, wieder zu einem gesunden und erholsamen Schlaf zu finden.

Therapeutische Schwerpunkte

- **Schlafspezifische Diagnostik (inkl. Polygraphie)**
- **Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (CBT-I)**
- **Förderung gesunder Schlafgewohnheiten**
- **Kognitive Umstrukturierung schlafbezogener Gedanken**
- **Auflösung dysfunktionaler Lösungsstrategien**
- **Psychoedukation**

Mit einer strukturierten schlafmedizinischen Diagnostik und Anamnese und dem gezielten Einsatz spezifischer Therapieangebote entsteht Schritt für Schritt ein stabiler Schlafrhythmus, der langfristig zur körperlichen und psychischen Stabilisierung beiträgt und damit die gesamte Lebensqualität verbessert.