

Hausbegleiter



Krankenhaus

Lahnhöhe

Überregionales Zentrum
für Psychosomatische Medizin
und Ganzheitliche Heilkunde

„Wir behandeln keine Krankheiten, sondern kranke Menschen“

Ludolf Krehl 1861-1937
(ein Gründervater der Psychosomatik)

Inhalt

| | |
|---|-----------------------|
| Begrüßung | 1 |
| Entstehungsgeschichte des Krankenhauses und medizinisches Konzept..... | 2 |
| Ankunft und erste praktische Informationen..... | 2 |
| Die Patientenzimmer | 4 |
| Der Tagesablauf..... | 5 |
| Zu Ihrer Behandlung | 7 |
| Essen und Trinken | 10 |
| Achtsam essen und genießen..... | 11 |
| Gestaltung der verordnungsfreien Zeit | 12 |
| Patienteninitiativen..... | 14 |
| Patientenfürsprecher | 14 |
| Sozialberatung..... | 14 |
| Seelsorge | 14 |
| Allgemeines..... | 15 |
| Entlassung | 15 |
| Vergessene Patientenhave..... | 16 |
| Ein Wort zum Schluss | 16 |
| Anhang: | |
| Die Stationsnamen | 17 |
| Einige wichtige Bestandteile des Therapiekonzeptes..... | 22 |
| Der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation | 30 |
| Die Kostformen..... | 33 |
| Hygiene für den Alltag | 34 |
| Handypause | 35 |
| Hausordnung..... | 37 |
| Stichwortverzeichnis..... | 40 |
| Lageplan | am Ende der Broschüre |

Liebe Patientin, lieber Patient!

Wir begrüßen Sie herzlich im Krankenhaus Lahnhöhe und möchten Ihnen mit dieser kleinen Schrift das Einleben in unserem Hause erleichtern. Dieser „Hausbegleiter“ soll Ihnen also eine erste Orientierung ermöglichen.

Am Schluss der Darstellung finden Sie ein **Stichwortverzeichnis** (ab Seite 40), mit dessen Hilfe Sie rascher die für Sie wichtigen Einzelheiten auffinden können.

Hinweis: In dem Text dieses Hausbegleiters ist fast immer das „männliche“ Hauptwort für Patienten, Mitarbeiter, Ärzte usw. verwendet. LeserInnen, die sich daran stoßen, mögen Verständnis dafür aufbringen, denn es geschah um der besseren Lesbarkeit des Textes willen. Auch möchten wir betonen, dass wir den Begriff „Patient“ keineswegs in seiner männlichen Bedeutung verwendet sehen wollen, sondern in seinem übergeordneten, allgemein-menschlichen Sinne.

Entstehungsgeschichte des Krankenhauses und medizinisches Konzept

Der Gebäudekomplex des Medizinischen Zentrums Lahnhöhe am Mittelrhein umfasst das überregionale Zentrum für Psychosomatische Medizin und Ganzheitliche Heilkunde und das Zentrum für konservative Orthopädie, Schmerztherapie, und Osteologie.

Das „Krankenhaus Lahnhöhe“ wurde als ganzheitsmedizinisches Zentrum im Sommer 1977 unter der Leitung von Dr. Max-Otto Bruker eröffnet. Gemäß eines an der Erfahrungsheilkunde orientierten Konzeptes bildeten Naturheilkunde, Homöopathie und Lebensberatung unter Berücksichtigung der individuellen psychischen Situation des Patienten den Behandlungsschwerpunkt. Insbesondere führten Dr. Max-Otto Brukers wissenschaftliche Erkenntnisse auf dem Gebiet der Ernährungslehre zur Entwicklung der biologischen Vollwerternährung, die von Beginn an in unserem Krankenhaus einen bedeutsamen therapeutischen Faktor darstellte und darüber hinaus inzwischen Anerkennung gefunden hat.

Mit der Übernahme der Leitung durch Dr. Armin und Dr. Rolf Bruker ergab sich eine Erweiterung des bewährten therapeutischen Konzeptes durch die Impulse des Psychotherapeuten C. G. Jung und die von Rudolf Steiner gegebenen geistigen Voraussetzungen einer anthroposophisch orientierten Medizin. Hier ist insbesondere die Einführung der künstlerischen Therapien in die Behandlungsmöglichkeiten unseres Krankenhauses zu nennen. Nach dem Ausscheiden von Dr. Rolf Bruker sind neben Dr. Armin Bruker als Chefarzt, Dr. Henning Elsner und Hannes Kölle als leitende Oberärzte in die Leitung eingetreten.

Von 1998 bis zum Jahre 2004 leiteten sie gemeinsam, in einer Zeit wechselnder gesundheitspolitischer Reformversuche, den gewachsenen Impuls in einen neuen Versorgungsvertrag über und damit in eine **Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Ganzheitliche Heilkunde**. Nach Ausscheiden des Chefarztes Dr. Armin Bruker wurde Dr. med Henning Elsner im Jahre 2005 Chefarzt. Seit Juli 2022 leiten die Chefarztinnen Dr. med Christine Eick und Dr. med Ute Stuhlträger-Fatehpour gemeinsam die psychosomatische Abteilung.

Ankunft und erste praktische Informationen

Auf Ihrer Station angekommen, dürfen Sie sich mit allen Fragen an unsere Mitarbeiter der **Pflege** wenden. Das Team der Pflegekräfte beteiligt sich aktiv daran, das ganzheitsmedizinische Konzept des Hauses auch in der pflegerischen Betreuung zu verwirklichen. Neben zahlreichen entsprechenden pflegenden und therapeutischen Maßnahmen verstehen sich unsere Krankenschwestern und Krankenpfleger auch als Ihre kontinuierlichen Begleiter und Ansprechpartner, denen Sie Ihre Sorgen, Probleme, Anregungen und Kritiken anvertrauen können. Sie werden Ihnen helfen bzw. Ihnen Hilfe zu vermitteln suchen.

Im **Aufnahmebüro** erfolgt die Beantragung der Ausstellung von **Aufenthaltsbescheinigungen** für das Krankenhaustagegeld und die Zusatzversicherung am Ende Ihres Krankenhausaufenthaltes. Diese Bescheinigungen kosten 5,- Euro und werden nach Entlassung an Ihre Heimatadresse geschickt.

Die Öffnungszeiten für Patienten sind:

- Montag bis Donnerstag von 8.30 bis 12.00 Uhr und von 13.00 bis 16.00 Uhr
- Freitag von 8.30 bis 14.00 Uhr

Die Anzeige Ihrer **Arbeitsunfähigkeit** und eine **Bescheinigung** zur Vorlage bei der Krankenkasse bei **Krankengeldbezug** erhalten Sie im Stationszimmer. Bescheinigungen für die **Krankentagegeldversicherung** erhalten Sie in der Aufnahme. Alle anderen Bescheinigungen erhalten Sie im Chefärztinnensekretariat.

Falls Sie **Wahlleistungen** (s. bitte entsprechendes Merkblatt) in Anspruch nehmen, erfolgt deren Anmeldung direkt bei der Aufnahme. Hier können Sie auch eventuelle Probleme mit Ihrer Privaten Krankenversicherung besprechen. Der gesetzlich geregelte Pflichtbeitrag (**Eigenanteil**) für die Krankenkasse wird ebenfalls hier entrichtet. Die Öffnungszeiten der **Kasse** sind:

- Montag bis Donnerstag von 8.30 bis 12.00 Uhr und von 13.00 bis 15.30 Uhr
- Freitag von 8:30 bis 13.30 Uhr

Die Zahlungen können mit EC-Karte oder bar geleistet werden. Bitte denken Sie daran, immer wenn Sie ein Anliegen in der Aufnahme/Kasse haben, einen Zettel mit der nächsten laufenden Nummer zu ziehen.

Die Öffnungszeiten der **Rezeption** sind:

- Montag bis Samstag von 7.30 bis 22.00 Uhr
- Sonntag erst ab 8.00 Uhr.

Unsere Mitarbeiter dort verteilen die Post, verkaufen Ansichtskarten sowie Handtücher-Sets, wechseln Geld, vermitteln Telefonate und geben Auskünfte, soweit es in ihren Möglichkeiten steht. Hier können Sie auch das Telefon im Patientenzimmer anmelden.

Bitte empfangen oder tätigen Sie Ihre Anrufe möglichst nicht in den Ruhepausen.

Ihre **Post** können Sie täglich ab 11.00 Uhr an der Rezeption abholen. Dort befindet sich für jedes Patientenzimmer ein **Postfach**, über das auch hausinterne Informationen weitergegeben werden.

Ein Briefkasten befindet sich in der Eingangshalle, ein weiterer Briefkasten an der Bushaltestelle vor der Klinik.

Für mitgebrachte Wertsachen und Bargeld besteht kein Versicherungsschutz:

Größere Geldbeträge und Bankkarten können zur Verwahrung in der Aufnahme abgegeben werden (Versicherungsschutz bis 1.000,-€). Für Ihre Garderobe oder sonstige Gegenstände, die innerhalb oder außerhalb des Zimmers aufbewahrt werden, kann das Haus leider keine **Haftung** übernehmen. Mit Ihrem Behandlungsplan erhalten Sie über Ihre Station auch einen Lageplan des Hauses zu Ihrer Orientierung.

Die Patientenzimmer

Die Patientenzimmer sind zweckdienlich, dabei so wohnlich wie möglich eingerichtet.

In jedem Zimmer und jedem Bad befindet sich eine Klingel, mit der Sie den Pflegedienst erreichen können. Besonders, wenn Sie akute Beschwerden haben, machen Sie bitte von dieser **Rufanlage** Gebrauch.

Die **hauseigene Übertragungsanlage** in Ihrem Zimmer dient einerseits der Durchsage wichtiger Bekanntmachungen, andererseits sind über sie auch **Rundfunksendungen**, Vorträge und Entspannungsmusik zu hören. Auf einen Fernsehanschluss in den Zimmern haben wir bewusst verzichtet. Es dürfen dort auch keine eigenen **Fernsehgeräte** ohne ärztliche Ausnahmegenehmigung angeschlossen werden (Näheres über Rundfunkanlage und Fernsehmöglichkeiten siehe Kapitel „Gestaltung der verordnungsfreien Zeit“).

Die **Zimmerheizung** ist durch ein Thermostat geregelt, so dass Sie selbst die Zimmertemperatur wählen können. Bekanntlich kommt es zu hohen Energieverlusten, wenn die Außentür bei laufender Heizung längere Zeit geöffnet wird. Sie leisten also einen wertvollen Beitrag zur Entlastung der Umwelt, wenn Sie Ihr Zimmer bei abgestellter Heizung (Regler auf 0) lüften.

Das Benutzen eigener elektrischer Haushaltsgeräte sowie von Heizdecken ist aus Brandschutzgründen nicht gestattet (§ 3, Punkt 6 der Hausordnung). Es kann lediglich der Gebrauch von Föhn, Rasierer und elektrischen Geräten zur Zahnpflege erlaubt werden.

Das Aufhängen von **Wäsche** auf den Balkonen frei nach Ihrer Phantasie hat zwar schöpferische Qualitäten, wird aber stets von der Nachbarschaft meist mit Unmut beantwortet. Benutzen Sie deshalb zum Trocknen lediglich die auf den Balkonen dafür angebrachten Leinen. Zusatz: Vorsicht, die Balkontüren sind nicht von außen zu öffnen. Ansonsten stehen Ihnen zum Wäschewaschen, Trocknen und Bügeln sowohl im Haus I auf der Station Paracelsus wie auch im Haus II im Untergeschoss entsprechende Geräte zur Verfügung. Es gibt jeweils einen Terminkalender, in den Sie sich eintragen können, im Haus I nur an den Wochentagen von 8.00 - 19.00 Uhr (hier sind also Wochenenden und Feiertage ausgeschlossen), im Haus II entfallen diese zeitlichen Beschränkungen. Achten Sie bitte auf die Gebrauchsanweisungen und die zeitliche Reihenfolge, sonst ist Ihr Geld „futsch“.

Der Tagesablauf

Um das Zusammensein in einer größeren Gemeinschaft in harmonischer Weise zu ermöglichen, ist eine gegenseitige Rücksichtnahme mit der Einhaltung von Regeln, Terminen und allgemeinen Ruhezeiten erforderlich. Auch kann ein geordneter Tages- und Nachtrhythmus für viele, die aus dem inneren Gleichgewicht geraten sind, eine Unterstützung im Gesundungsprozess darstellen.

Für den Tagesablauf allgemein wichtige Zeiten finden Sie auf der Informationstafel Ihrer Station.

Im Übrigen sind hinsichtlich der Tagesordnung folgende feststehende **Termine** wesentlich:

Das Krankenhaus öffnet morgens seine Pforten für Sie um 6.00 Uhr und schließt sie wieder um 22.00 Uhr. Sie sollten auf jeden Fall dafür Sorge tragen, dass Sie z.B. nach einem Spaziergang nicht zu spät zurückkehren und vor verschlossener Türe stehen. Unentschuldigte „Zu-Spät-Kommer“ sind vom Nachtdienst dem behandelnden Arzt zu melden und müssen mit Ordnungsmaßnahmen rechnen.

Essenszeiten:

- **Frühstück** 07:30 - 09:00 Uhr
- **Mittagessen** 11:45 - 13:15 Uhr
- **Abendessen** 16:45 - 18:15 Uhr

Das Küchenpersonal dankt es Ihnen, wenn Sie nach dem Essen bald den Speisesaal verlassen, damit die notwendigen Vorbereitungen für die nächste Mahlzeit getroffen werden können.

Der Stationsbetrieb beginnt morgens im Pflegebereich um 6.30 Uhr.

Um diese Zeit werden **dienstags** auch alle Patienten gewogen; bei Patienten, die nur Frischkost essen oder fasten, wird das **Gewicht** am Freitag ein zweites Mal kontrolliert. Bitte melden Sie sich zu den genannten Terminen ohne nochmalige Aufforderung im Stationszimmer, damit Ihr Gewicht festgestellt und notiert werden kann.

Die eventuell für einen bestimmten Tag vorgesehene und Ihnen angekündigte **Blutentnahme** sollte normalerweise vor dem Frühstück bis 8.00 Uhr erfolgt sein. Hat bis zu diesem Zeitpunkt niemand die Entnahme durchgeführt, fragen Sie bitte im Stationszimmer nach. Falls Sie für anderweitige Untersuchungen über die Frühstückszeit hinaus **nüchtern** bleiben müssen, bestellen Sie frühzeitig - möglichst am Vortag - Ihr Frühstück über das Pflegepersonal in Ihr Zimmer.

Nach dem Mittagessen werden die **Heublumensäcke** auf ärztliche Verordnung hin ausgeteilt. Zur Vorbereitung entkleiden Sie sich bitte „bettgemäß“, legen sich hin und halten das Heublumensacktuch bereit. Sie können so zum reibungslosen und schnellen Austragen der Heublumensäcke beitragen und damit dem „Letzten“ auch noch zu seinem warmen Heublumensack verhelfen. Die mit Heublumensamen gefüllten Leinensäckchen werden jeweils durch Wasserdampf so hoch erhitzt, dass sie keimfrei sind.

Für die neu im Krankenhaus eingetroffenen Patienten findet dienstags und donnerstags im „Fernsehraum“ von Haus I ein einführendes **Informationsgespräch** durch die Chefärztinnen statt. Ebenfalls findet an diesen Tagen für die Patienten, die in dieser Woche entlassen werden, eine Abschiedsveranstaltung ebenfalls durch die Chefärztinnen statt. Ebenfalls findet für die Patienten, die in dieser Woche entlassen werden, eine **Abschiedsveranstaltung** ebenfalls durch die Chefärztinnen statt.

Sollten Sie zur Visitenzeit wegen einer therapeutischen Maßnahme oder aus anderem wichtigen Grund nicht anwesend sein können, geben Sie dem Pflegepersonal oder direkt dem Bezugstherapeuten Bescheid.

Wir bemühen uns darum, Ihnen zwischen 13.00 Uhr und 14.00 Uhr eine **Mittagsruhepause** zu ermöglichen, die wir aus ärztlicher Sicht für wesentlich halten. Leider lassen die Arbeitsabläufe innerhalb der Klinik dieses nicht ausnahmslos zu.

In der Zeit von 20.30 bis 6.30 Uhr übernimmt im Pflegebereich die **Nachtwache** die Verantwortung für Sie. Sie kommt Ihnen bei Bedarf in Ihrem Zimmer zu Hilfe, wenn Sie die Rufanlage betätigen. Ihre ärztliche Betreuung bei akuten Beschwerden und in Notfällen ist auch in der arbeitsfreien Zeit Ihres Stationsarztes/-ärztin durch den stets im Hause anwesenden diensthabenden Arzt gewährleistet.

Die **allgemeine Nachtruhe** beginnt um 22.00 Uhr, d.h. auf den Fluren, in den Sitzgruppen an den Flurenden und in den Aufenthaltsräumen sollte jetzt Ruhe eintreten. In der Eingangshalle und dem Fernsehraum gilt dies ab 22.30 Uhr. Die Zimmerruhe beginnt ab 23.00 Uhr. Gehen Sie deshalb bitte den angegebenen Zeiten entsprechend ohne Aufforderung auf Ihr Zimmer und verhalten Sie sich gegenüber den Bedürfnissen Ihres Zimmernachbarn rücksichtsvoll.

Um die für unsere Patienten notwendige Ruhe zu gewährleisten, wie es dem Charakter eines Krankenhauses entspricht, sind die diensthabenden Nachtwachen gebeten, Kontrollen der Anwesenheit im Zimmer durchzuführen. Dabei muss die Verwaltung und die ärztliche Leitung des Krankenhauses sich vorbehalten, bei Verstößen gegen die Ordnungsregeln **disziplinarische Maßnahmen** zu ergreifen, die u.a. auch in einer fristlosen Entlassung des Patienten bestehen kann.

Zu Ihrer Behandlung

Den Termin für Ihr reguläres **Aufnahmegespräch** durch Ihren Bezugstherapeuten wird dieser mit Ihnen zum baldmöglichsten Zeitpunkt ausmachen bzw. mitteilen lassen. Ist Ihr Bezugstherapeut Psychologe so erfolgt zusätzlich eine medizinische Aufnahme durch den für Sie zuständigen Arzt. Haben Sie bitte Verständnis, wenn Sie hier eine gewisse Wartezeit in Kauf nehmen müssen.

Im Rahmen dieses Erstgespräches mit Ihrem Bezugstherapeuten werden Sie unter anderem nach früheren Erkrankungen, Krankenhausaufenthalten und Untersuchungen, nach Ihren aktuellen Beschwerden und nach Ihrer jetzigen Medikation befragt. Sie erleichtern dem Therapeuten seine Aufgabe, wenn Sie sich vor dem Gespräch zu diesen Fragen Gedanken machen und wichtige mitgebrachte Unterlagen bereithalten.

Auf der Grundlage der diesem Erstkontakt gewonnenen Erkenntnisse erstellt Ihr Bezugstherapeut für Sie nach ganzheitlichen Gesichtspunkten einen **individuellen Behandlungsplan**.

Kurz nach der Aufnahme und nochmals vor der Entlassung findet ein psychologischer **Ein- und Ausgangstest** statt. Er soll im Wesentlichen zur Dokumentation des Behandlungsverlaufs dienen.

Eine **ganzheitliche Betrachtung** des kranken Menschen bezieht neben der körperlichen Ebene die seelische und geistige Seite des Daseins mit ein, vor allem im Hinblick auf ihre biographische und soziale Bedeutung. Dementsprechend versucht eine ganzheitliche Therapie die Anregung der Selbstheilungskräfte des Menschen einerseits durch Umstimmungsmaßnahmen des Organismus, andererseits auch über eine innere Arbeit an den Problemen der augenblicklichen Lebenssituation. Bei einem solchen Vorgehen kann es leicht zu **unerwarteten Reaktionen** kommen. So gibt es zum Beispiel gelegentlich Erstverschlechterungen nach der Gabe gut gewählter homöopathischer Arzneimittel. Ganz besonders aber kann die Berührung innerer Fragen durch das psychotherapeutische Gespräch oder die Belebung von Gefühlen und bisher weniger bewussten seelischen Inhalten durch künstlerische Therapie zu Erschütterungen führen, die schmerzhaft sein können. Sie stellen aber im Heilungsprozess wichtige Innenerfahrungen dar, für die im heutigen Alltag oft zu wenig Platz ist.

Sie müssten deshalb den Mut zu einer aktiven Teilnahme an der Therapie aufbringen, zu Offenheit für Neues und Ungewohntes und zur Bereitschaft, alt eingefahrene Bahnen zu verlassen und neue Wege zu beschreiten. In diesem Zusammenhang seien besonders die psychotherapeutischen Einzelgespräche und die hier möglichen Gruppentherapien genannt, zu denen auch das Familienstellen gehört. Der Bezugstherapeut wird bei Erstellung des individuellen Therapiekonzeptes und bei entsprechender Indikation diese therapeutischen Aktivitäten für Sie berücksichtigen.

All dies erfordert neben Zeiten der Aktivität auch genügend Zeiten der Ruhe und Besinnung, in denen Körper und Seele die Anregungen und Reize verarbeiten können. **Ruhepausen nach den Therapien** sind somit ein wichtiger Heilfaktor, denn nur so kann sich das innere Gleichgewicht einstellen. Ihr Behandlungsplan soll deshalb nur eine begrenzte Anzahl von Behandlungsmaßnahmen enthalten, und diese müssen auch medizinisch aufeinander abgestimmt sein: Viel hilft nicht viel, weniger ist oft mehr!

Die **Visiten** bzw. therapeutischen Einzelgespräche geben Ihnen die Möglichkeit, über Ihr Befinden, den Behandlungsverlauf und das Erleben der einzelnen Therapiemaßnahmen zu sprechen. Oft wird es auch möglich in den Visitingesprächen eine weitergehende Einordnung der Erkrankung in einen größeren Lebenszusammenhang zu erarbeiten und die Fragen nach den tiefergehenden Ursachen der Krankheit zu stellen. Auf diesem Wege erhalten Sie bereits eine Möglichkeit, Ihre Situation psychotherapeutisch zu erhellen.

Wenn Sie im Laufe Ihrer Behandlung ein gutes Vertrauensverhältnis zu Ihrem Therapeuten gewonnen haben, können Sie es evtl. als besonders schmerzhaft erleben, wenn dieser durch Urlaub oder Erkrankung für Ihre weitere Behandlung ausfällt und durch einen Kollegen vertreten werden muss. Es ist uns bewusst, dass ein fester Bezugstherapeut in der ganzheitsmedizinischen Behandlung wesentlich mehr Gewicht hat als in der Lehrmedizin, und wir versuchen, mit diesem Umstand verantwortlich umzugehen. Da Therapeutenwechsel aus oben genannten Gründen dennoch unausweichlich sind, appellieren wir an Ihr Verständnis und bitten Sie, Ihrem neuen Therapeuten, der vielleicht „so ganz anders ist“, auch eine Chance Ihres Vertrauens zu geben.

Um Ihnen den Umgang mit Ihren Behandlungsterminen zu erleichtern, werden diese für Sie auf einem **Therapieplan** eingetragen. Das gilt für die physikalischen Maßnahmen, für verordnete künstlerische Therapien und für alle anderen therapeutischen Termine.

Bei Therapieänderungen oder Neuverordnungen während der Visite erhalten Sie am gleichen oder am Folgetag einen neuen Therapieplan, der zentral über die Disposition erstellt wird. Bei Unstimmigkeiten wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal Ihrer Station.

Nehmen Sie Ihren Therapieplan bitte grundsätzlich zu allen Behandlungen mit.

Sollte aus einem sonstigen dringenden Grund ein Termin nicht wahrgenommen werden können, bitten wir darum, die Maßnahme rechtzeitig über den Pflegebereich abzusagen. Bei der begrenzten Zahl an Therapieplätzen dankt es Ihnen ein Mitpatient.

Wenn Ihr Arzt Ihnen **Schwimmen** verordnet hat, wird auch dieses in Ihrem Therapieplan vermerkt. Sie können dann zu den auf der Station angegebenen Zeiten das große Schwimmbad im **Haus 4** (SBZ, Sauna- und Badezentrum) besuchen. Es ist dabei Ihrer Wahl überlassen, ob Sie sich für textilfreies Schwimmen oder Schwimmen in Badekleidung entschließen. Die Wassertemperatur des großen Schwimmbades beträgt 26 Grad und mag manchem etwas niedrig erscheinen. Sie wurde aber bewusst gewählt, um intensives Bewegen und zügiges Schwimmen anzuregen bzw. zu ermöglichen.

Grundsätzlich ist es sinnvoll, zu den Behandlungen in der Bäderabteilung in leicht ablegbarer Kleidung (z.B. Bademantel) zu erscheinen.

Der Besuch der **Sauna** stellt eine wesentliche ganzheitsmedizinische Behandlungsmaßnahme dar, die ärztlicherseits verordnet werden muss. In einer Vielzahl von Krankheitsfällen kann die Sauna hilfreich eingesetzt werden, und wenn sie richtig durchgeführt wird, gibt es selten medizinische Gründe, von ihr abzuraten. Über die fachgerechte Anwendung der Sauna erteilt Ihnen Ihr Arzt und/oder der Mitarbeiter im SBZ Auskunft. An dieser Stelle sei nur auf einige häufige „Fehler“ bei der Saunaanwendung hingewiesen:

Das Wesen der Sauna besteht vereinfacht dargestellt aus einer Aufwärmphase in trockener heißer Luft und einem anschließenden kräftigen Kaltwasserreiz (beides zusammen nennt man einen Saunagang). Im Hinblick auf die Aufenthaltsdauer im heißen Raum gibt es weder festgesetzte anzustrebende Mindestzeiten noch das Ziel, möglichst viel zu schwitzen. Orientieren Sie sich hingegen ausschließlich an Ihrem Gefühl des Wohlbefindens und verlassen Sie den Raum dann, wenn Ihnen danach zumute ist. Nun soll bald die Kaltwasseranwendung erfolgen, eine oft empfohlene allmähliche Abkühlung an der Luft ist falsch.

Der gesamte Saunabesuch soll insgesamt auf maximal drei Saunagänge begrenzt sein. Nach der Sauna soll dem Organismus hingegen die Möglichkeit gegeben werden, die Wirkung zu verarbeiten, weshalb auch weitere reiztherapeutische Anwendungen am selben Tage zu vermeiden sind. Diese große eingreifende Behandlungsmaßnahme soll auch nicht öfter als einmal wöchentlich zur Durchführung gelangen.

Zahlreiche andere **medizinische Anwendungen** (z.B. Wickel, Auflagen und auch Rhythmische Einreibungen) werden von den Mitarbeitern des Pflegebereichs jeweils nach z.T. ärztlicher Verordnung auf den Stationen durchgeführt. Dieses geschieht hauptsächlich nach dem Abendessen, wobei Sie Ihren genauen Termin am besten mit den Pflegenden absprechen.

Ein Wort sei an dieser Stelle noch gesagt zu den bereits mehrfach erwähnten **künstlerischen Therapien**:

Wir sollen deutschlandweit das Krankenhaus mit den meisten bzw. mannigfaltigsten Kunsttherapien sein. Es eröffnet sich in der echten künstlerischen Tätigkeit für die Seele ein Feld großer und tiefer Empfindungsfähigkeit, wie sie dem modernen Menschen – der oft seelisch verarmt ist – weitgehend abhandengekommen ist.

Damit kommt diesem Bereich in unserem Behandlungskonzept größte Bedeutung zu. Um der Kunst an unserem Krankenhaus einen würdigen Platz zu schaffen, wurde ein Neubau errichtet, der mit seiner Holzkonstruktion in Form und Farbe das Herzstück der Klinik darstellt zwischen den in Beton ausgeführten ursprünglichen Häuserblocks.

Das Gesagte macht verständlich, dass auch die Frage nach einer eventuellen künstlerischen Tätigkeit während Ihres stationären Aufenthaltes eine Frage des ärztlich-therapeutischen Gesamtplanes sein muss. Dabei ist von Ihrem Therapeuten auch zu berücksichtigen, dass leider trotz aller Bemühungen die Plätze für die künstlerische Therapie zahlenmäßig begrenzt bleiben. Wir versuchen jedem Patienten während seines Aufenthaltes die Erfahrung von zwei unterschiedlichen Kunsttherapien zu ermöglichen.

Essen und Trinken

Die **Ernährung** ist ebenso ein wichtiger Bestandteil unserer Therapie. Die jeweils angemessene Kostform wird – gemäß der Absprache mit Ihnen – ärztlicherseits verordnet, und Sie sollten diese Verordnung wirklich (streng) einzuhalten versuchen. Die Verantwortung für das, was Sie essen, haben Sie hier wie auch später zu Hause doch ganz allein. Darum vermeiden wir auch (Ihre strikte) Bevormundung und appellieren an Ihre Eigenverantwortlichkeit, mit der Sie z.B. am Buffet im **Speisesaal** selbst für die Einhaltung Ihrer verordneten Kostform sorgen müssen. Dazu sollen Ihnen entsprechende Kostkarten helfen. Bereitet Ihnen dies Schwierigkeiten, aus welchen Gründen auch immer, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt und besprechen Sie dieses Problem mit ihm/ihr. Zu Ihrer Beruhigung kann allerdings gesagt werden, dass die hier im Hause in den ersten Tagen möglicherweise auftretenden Bauchbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl oder Bauchschmerzen meistens mit der Kostumstellung zusammenhängen und sich in der Regel im Lauf der ersten Woche bessern. Bei starken Beschwerden wird z.B. empfohlen: Karotten, Pastinaken, Fenchel. Kauen Sie bitte gründlich bevor Sie schlucken. Sie können sich auch jederzeit bei den Pflegenden Ihrer Station melden, die Sie dann naturheilkundlich/homöopathisch unterstützen können. Die Mahlzeiten sollten mit dem Frischkostanteil begonnen werden.

Sie erhalten bei uns vegetarische **Vollwertkost** – falls erforderlich tierisch-eiweißfrei – oder Frischkost. Die besondere Heilkraft der Vollwertkost beruht einerseits darauf, dass sie einen höheren Anteil sogenannter naturbelassener Lebensmittel enthält (Vollkornprodukte, Salate, Früchte, naturbelassene Fette) und dass andererseits die in der heutigen Zivilisation üblichen sogenannten denaturierten Nahrungsmittel vermieden werden (insbesondere Auszugsmehlprodukte, Fabrikzucker, denaturierte Fette). Soweit zu verwirklichen, werden für die Nahrungszubereitung in unserem Hause schadstoffarme Produkte aus naturgemäßem Anbau verwendet.

Wenn es medizinisch angezeigt ist, kann Ihr Arzt, mit dem Sie dann alle Einzelheiten besprechen, Ihnen das **Heilfasten** verordnen.

Die Mitarbeiter unserer Küche sind bemüht, die Speisen schmackhaft und ansprechend zuzubereiten. Sie tun dies für die Patienten und auch das Personal des Krankenhauses, also für mehrere hundert Menschen.

Aus diesem Grunde wird es nur sehr begrenzt möglich sein, persönliche **Kostsonderwünsche** aus geschmacklichen Gründen zu erfüllen. Hier ist – ebenso wie bei den medizinisch angezeigten „**Sonderkostformen**“ – die ärztliche Verordnung notwendig. Eine Übersicht der im Hause möglichen Kostformen finden Sie in diesem Heft im Anhang. In der Regel nehmen Sie Ihre **Mahlzeiten** in der Gemeinschaft mit den übrigen Patienten im Speisesaal ein. Aus organisatorischen Gründen ist die Sitzordnung festgelegt. Sollten Sie aus gesundheitlichen Gründen oder aufgrund von überlappenden Therapien nicht das Essen im Speisesaal einnehmen können, geben Sie bitte zeitnah (möglichst am vorherigen Tag) eine Info an Ihre Pflege, sodass Ihr Essen aufs Zimmer bestellt werden kann.

Wir bitten um eine angemessene Kleidung und auch zu Ihrem eigenen Schutz gehen Sie bitte – auch an heißen Sommertagen – nicht barfuß. Die Zeiten für die Mahlzeiten entnehmen Sie bitte Ihrem Therapieplan.

Zwischenmahlzeiten sind aus medizinischen Gründen im Allgemeinen nicht vorge-

sehen. Auch die lange Zeitspanne zwischen Abendessen und Frühstück hat ihren therapeutischen Sinn. In diesem Zusammenhang möchten wir Sie bitten, kein Besteck und Geschirr sowie Getränke aus dem Speisesaal mitzunehmen.

Daneben befindet sich im Bereich der Eingangshalle ein **Getränkeautomat**. Bei der Bestückung der Getränkeautomaten haben wir bewusst auf Säfte verzichtet. Bedenken Sie bitte, dass Säfte, insbesondere aus Früchten und vor allem Fabrikzucker, im Rahmen der Vollwertkost zu erheblichen Unverträglichkeitsproblemen führen können. Bringen Sie die entleerten Flaschen bitte an ihren Ursprungsort zurück.

Schwarztee und **Bohnenkaffee** greifen mit Ihrer intensiven Wirksamkeit tief in die Regulationen des Organismus ein und können damit das zur Gesundheit notwendige Kräftegleichgewicht empfindlich stören. Diese Getränke sollten während des stationären Aufenthaltes nicht genossen werden. Der Konsum von **alkoholhaltigen** Getränken ist generell untersagt. Eine Zuwiderhandlung führt zur disziplinarischen Entlassung.

Die auf den Stationen vorhandenen Thermoskannen sind zahlenmäßig begrenzt und stehen lediglich für medizinisch verordnete Tees und für die fastenden Patienten zur Verfügung.

Nachdem Sie die Wichtigkeit einer vollwertigen Ernährung für Ihre Gesundheit während Ihres Krankenhausaufenthaltes erlebt haben, werden Sie eine Anleitung in den Fragen der praktischen Durchführung begrüßen. Alle Patienten erhalten zu Beginn ihres Krankenhausaufenthaltes einen Einführungsvortrag in die Ernährung. Später werden Sie nach ärztlicher Verordnung auch praktisch in der Lehrküche in einem Grund- und Aufbaukurs Erfahrung in der Zubereitung der Kost gewinnen können. Unsere erfahrenen Gesundheitsberater werden Sie hierbei anleiten. Hier werden neben den Fragen der Vollwertkost im Allgemeinen insbesondere die Probleme einer Zubereitung tierisch-eiweißfreier Speisen behandelt. Die Lehrküche befindet sich **außerhalb** von Haus II.

Achtsam essen und genießen

„Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben... Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben um wirklich zu sehen, wirklich zu handeln, wirklich heil und gesund zu werden. Deshalb ist jeder Moment so unendlich kostbar, deshalb lenken wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf das, was wir in jedem Augenblick tun.“ (aus Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation)

Essen in Achtsamkeit und im Schweigen bedeutet, sich ganz auf die unmittelbare Erfahrung des Essvorganges einzulassen. Dabei lenken wir unsere Aufmerksamkeit ganz auf das Essen vor uns und zugleich auf unsere Körpersignale und die Wahrnehmung unsere Gewohnheiten und Automatismen beim Essen.

Bevor wir mit dem Essen beginnen, können wir uns zunächst Zeit nehmen, das Essen genau zu betrachten, mit Wertschätzung und Dankbarkeit an die Natur und alle Menschen, die dazu beigetragen haben, dass dieses Essen nun vor uns steht.

Beim Essen widmen wir unsere ganze Aufmerksamkeit dem Essen, das nun vor uns steht, ohne an den vergangenen Tag oder an die bevorstehende Zeit zu denken. So werden Sie das, was vor Ihnen ist, wirklich erleben und genießen können. So ist eine Bewusstheit vorhanden für Ihr Essen, ein Geschenk von Himmel und Erde und Bewusstheit für sich selbst, für die Tatsache, dass Sie lebendig und genussfähig sind.

Achtsames und entschleunigtes Essen ist eine Gelegenheit, das Essen zu genießen, Dankbarkeit und Bewusstheit zu kultivieren. Sie können die Erfahrung erleben, wie viel Genuss Ihnen auch eine kleine Essensmenge bereiten kann. Sie können üben, langsam und mit Freude zu kauen. Sie können vielleicht auch Ihre Gewohnheiten und Impulse, schnell und gierig zu essen wahrnehmen, die sich beim normalen Essen oft unkontrolliert durchsetzen. Sie können vielleicht auch wahrnehmen, wie häufig wir die Meldung unseres Geistes ignorieren, dass wir dazu neigen, übermäßig zu essen, ebenso die Signale des Körpers der Sättigung. Mit Achtsamkeit können wir ebenso erspüren, welche Nahrungsmittel uns wirklich guttun und welche uns belasten oder schaden. Wenn wir die volle Aufmerksamkeit auf den jetzigen Augenblick und auf jede unserer Handlungen lenken, können wir das Diktat unserer automatischen und oft ungesunden Gewohnheiten unterbrechen und das Essen zugleich in eine Erfahrung des Genießens und unserer Gesundheit verwandeln.

Jeden Freitag findet das Abendessen im Schweigen statt.

Die notwendige Kommunikation mit dem Servicepersonal ist davon nicht betroffen.

Das Frühstück und Abendessen an den anderen Tagen kann auch am Stille-Tisch in Achtsamkeit eingenommen werden - bitte beim Service nachfragen.

Gestaltung der verordnungsfreien Zeit

Neben den gezielten Behandlungen sollte die verbleibende Zeit in einer dem Therapieplan und -ziel angepassten Weise von Ihnen frei gestaltet werden. Dies kann einerseits dadurch geschehen, dass Sie für sich allein die Möglichkeiten zu ruhiger Besinnung ergreifen, die das Haus Ihnen anbietet. Insbesondere steht Ihnen zu diesem Zweck im Bereich des Neubaus der sogenannte **Stille-Raum** zur Verfügung (dieser wird allerdings gelegentlich auch zu anderen Zwecken benötigt). Hierher können sie sich selbstverständlich auch zurückziehen, wenn Sie zu konzentrierter Lesearbeit die notwendige Abgeschlossenheit suchen.

Andererseits besteht aber auch vielfältige Gelegenheit zu menschlicher Begegnung: Die räumlichen Voraussetzungen dazu haben wir in den Fluren der Stationen, im Lichthof des Neubaus, in der Eingangshalle, im Bereich der Terrasse vor der Klinik und in der Errichtung des **Raumes „Erich Bruchhäuser“** – dem Stille-Raum gegenüberliegend – geschaffen. Sofern dieser nicht durch therapeutisch geleitete Gesprächskreise genutzt wird, steht er Ihnen als Begegnungsstätte zur Verfügung. Vor allem abends und an den Wochenenden wird das der Fall sein.

Um von Ihrer Seite aus den Prozess der Heilung aktiv unterstützen zu können, ist Ihnen der Erwerb eines ausgedehnten Wissens hinsichtlich der oft komplizierten Probleme sicherlich nützlich. Da bei der Fülle und Vielfalt des „Informations-Materials“ bei weitem nicht jede Einzelheit gesprächsweise vermittelt werden kann, haben wir eine **Patienten-Bibliothek** eingerichtet.

Sie finden hier informierende Literatur zu allen wesentlichen Fragen, die mit einem ganzheitsmedizinischen Ansatz in Zusammenhang stehen, vor allem zu dem für uns wesentlichen Bereich der Anthroposophie sowie zu den Gebieten Ernährung, Lebenshilfe, Psychologie, Erziehung, Homöopathie und Naturheilkunde. Natürlich fehlt auch nicht der Bereich der sogenannten schöngeistigen Literatur, die mit zahlreichen Werken vertreten ist.

Wie die Vergangenheit oft gezeigt hat, kann die eigenständige innere Arbeit durch die Beschäftigung mit dem geschriebenen Wort eine wesentliche Hilfe im Behandlungsprozess darstellen. Sie sollten deshalb die Vorzüge der für Sie bereitgestellten Literatur zu nutzen suchen. Die Bibliothek liegt im Erdgeschoss von Haus II. Die Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte dem Aushang auf Ihrer Station oder erfragen diese an der Rezeption.

Im Wesentlichen soll Ihnen der stationäre Aufenthalt dazu Gelegenheit geben, die Aufmerksamkeit mehr auf Ihre eigene Person sowie das eigene Leben zu richten und dabei gerade die tieferen Erlebnismöglichkeiten zu berücksichtigen. Wir haben deshalb absichtlich darauf verzichtet, die Patientenzimmer mit **Fernsehgeräten** auszurüsten, die das Verfolgen eines solchen Zieles erheblich stören würden

Im Verwaltungstrakt von Haus I sind jedoch zwei **Fernsehräume** untergebracht, die allen Patienten zugänglich sind, so dass Sie die Möglichkeit finden, die Ihnen wesentlich erscheinenden Sendungen anzuschauen, zumindest soweit diese von den beiden fest eingestellten Sendern (ARD und ZDF) ausgestrahlt werden. (Die Fernsehgeräte schalten automatisch um 18.00 Uhr ein und um 22.30 Uhr ab.) Zusätzlich werden durch unsere Film-AG Filme zu besonderen Themen an verschiedenen Tagen angeboten.

Im Eingangsbereich und im Aufgang zu Haus II gibt es für Sie die Möglichkeit, einen **Internetanschluss/ Patiententerminal** kostenlos zu nutzen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Rezeption.

Wie bereits erwähnt, befindet sich in Ihrem Zimmer eine **Lautsprechanlage**, die einer hauseigenen Zentrale angeschlossen ist. Sie können hier nach Ihrem Belieben einige der gängigen **Rundfunksender** einschalten. Auf einem der wählbaren Kanäle sind **Vorträge** zu hören, die zu wesentlichen Themen der Gesundheitserziehung in früherer Zeit von **Dr. Max-Otto Bruker** gehalten wurden. Eine weitere wesentliche Bereicherung Ihrer Informationsmöglichkeiten ist ebenso die **Entspannungsmusik mit Übungsanleitungen**, die Sie hier kennen lernen können.

Wie Sie erleben, wurde das Krankenhaus in landschaftlich schöner Lage und gesundem natürlichem Umfeld errichtet. Deshalb können Sie Ihre freie Zeit auch zu **Spaziergängen** auf dem umliegenden Parkgelände und in der näheren Umgebung des Krankenhauses nutzen, sofern es Ihr gesundheitlicher Zustand ermöglicht. Bei manchen Erkrankungen ist aus medizinischen Gründen sogar viel körperliche Bewegung angezeigt. Zur Erfüllung unserer Fürsorgepflicht bitten wir Sie, auch in dieser Zeit sich mit uns im Zusammenhang zu halten. Es gehört in diesem Sinne zu Ihren Mitwirkungspflichten, sich in unserem auf Ihrer Station ausliegenden Ausgangsbuch persönlich auszutragen und bei Rückkehr wieder einzutragen.

Bitte bedenken Sie auch, dass sobald Sie das Klinikgelände verlassen, evtl. entstehende haftungsrechtliche Fragen im Einzelfall zu bewerten sind.

Eine **Beurlaubung** oder auch eine **Ausgangsverlängerung** kann aus triftigem Grund in Ausnahmefällen erfolgen. In jedem Fall ist eine besondere ärztliche Genehmigung erforderlich, wobei die verspätete nächtliche Rückkehr in das Krankenhaus durch eine schriftliche Bestätigung Ihres behandelnden Arztes zu rechtfertigen ist.

In unserem Hause selbst befindet sich keine **Cafeteria**, aber es befindet sich ein Kaffeeautomat im Bereich der Trainingstherapie. Sie haben aber in unmittelbarer Nachbarschaft der Klinik mehrere Möglichkeiten, mit Ihren **Besuchern** einzukehren. Für Sie selbst bitten wir dabei um strenge Einhaltung Ihrer verordneten Kostform, da dies ein wichtiger Baustein Ihrer Gesundheit ist.

In der **Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB)** werden öffentliche Vorträge zum Thema Ernährung, Psychologie und Umwelt angeboten, die Sie in Ihrer therapiefreien Zeit selbstverständlich besuchen können.

Auf die wesentliche Rolle der **Kunst** hinsichtlich unseres seelisch-geistigen Werdens wurde schon hingewiesen. Wir versuchen, der Wichtigkeit dieses Lebensbereichs auch dadurch Ausdruck zu verleihen, dass wir in kürzeren Abständen Künstlern verschiedener Art – meistens Musikern, Eurythmisten oder Schauspielern – die Möglichkeit zu einer Darbietung in unserem Krankenhaus geben. Die jeweils geplanten **Veranstaltungen** werden durch Plakat-Anschlag und Lautsprecher-Durchsage bekannt gemacht.

Patienteninitiativen

Patientenaktivitäten wie z.B. Singgruppen, Tanzgruppen, Selbsthilfegruppen, müssen zuvor von der ärztlichen Leitung genehmigt werden. Hierbei wird vor allem darauf geachtet, ob sich eine entsprechende Aktivität sinnvoll in das übrige Behandlungskonzept des Hauses integrieren lässt. Der erste Kontakt erfolgt über den Stationsarzt. Die weitere Umsetzung erfolgt mit der kunsttherapeutischen Abteilung.

Patientenfürsprecher

Vom Gesetzgeber wurde die Einrichtung eines Patientenfürsprechers gefordert. Dieser ist von der Krankenhausleitung und von der Verwaltung unabhängig und ist für die Belange der Patienten zuständig. Er ist für Sie alle 14 Tage mittwochs von 16.00 bis 17.30 Uhr im Foyer erreichbar. Eine entsprechende Information erfolgt tagesbezogen per Durchsage.

Sozialberatung

In mancher Lebensgeschichte ergeben sich Probleme wirtschaftlicher oder sozialer Art, deren Lösung für den weiteren Heilungsweg angestrebt werden sollte. Für die Bearbeitung dieser Probleme stehen Ihnen im Krankenhaus zwei kompetente und engagierte **Sozialpädagogen/innen** hilfreich zur Seite.

Wenn Sie einen Sozialberatungstermin haben möchten, werfen Sie bitte frühzeitig einen Zettel mit Ihrem Namen, Ihrer Zimmernummer und kurzer Erläuterung Ihres Anliegens in den Briefkasten des Sozialdienstbüros im Haus I in der 3. Etage. Sie erhalten dann einen Termin, der mit Ihrem Therapieplan abgestimmt ist.

Seelsorge

Über die Wichtigkeit einer echten und damit tragfähigen Beziehung des Menschen zum lebendigen geistigen Hintergrund der Welt wurde bereits gesprochen. Für die-

jenigen, die in der Kirche durch **Gottesdienst**, Beichte und Gespräch die Vermittlerin zum Göttlichen erleben, haben die Vertreter der beiden großen Konfessionen – der **katholischen** und der **evangelischen Kirche** – entsprechende Einrichtungen mit regelmäßigen Veranstaltungen im Krankenhaus geschaffen. Die jeweiligen Termine, auch für besondere Anlässe an den Feiertagen, können Sie den an der Rezeption ausliegenden Mitteilungsblättern sowie dem Aushangkasten der Seelsorge in der Eingangshalle entnehmen.

Allgemeines

Für die Sauberkeit und Ordnung im Haus sorgt eine Gruppe von **Raumpflegerinnen** einer externen Firma. Sie können als Patient diese Arbeit erleichtern, wenn Sie z.B. benutztes Mobiliar (ganz besonders Stühle!) nach Anwendung an seinen Ursprungs-ort zurückstellen. In den Krankenzimmern ist die Reinigung problemloser, wenn die Fußböden weitgehend von persönlichen Utensilien befreit sind, für die in den Schränken Platz vorgesehen ist.

Wenn der Mitpatient Ihres Zimmers vor Ihnen entlassen wird, mag es Sie aus persönlichen Gründen verlocken, eigenmächtig in sein frei werdendes Bett umzuziehen. Dieses ist leider nicht gestattet. Bitte haben Sie hierfür Verständnis, ebenso wie dafür, dass Sie am Tag Ihrer eigenen Abreise Ihr Zimmer schon vormittags bis 8:30 Uhr verlassen müssen, damit es für den nächsten Patienten hergerichtet werden kann.

Bei **technischen Mängeln** im Haus, insbesondere im Bereich Ihres Zimmers oder Bades, informieren Sie bitte den Pflegedienst Ihrer Station. Er wird Ihre Klage an den **technischen Dienst** unseres Hauses weitergeben. Hier arbeiten Fachmänner aller wesentlichen Bereiche, die den Mangel kompetent beheben werden.

Sofern Ihr Arzt während Ihres stationären Aufenthaltes eine auswärtige Untersuchung oder Behandlung für notwendig erachtet und anmeldet, geschieht Ihr Transport in der Regel durch unseren **Fahrdienst**, der Sie im hauseigenen Wagen hin- und zurückfährt. Der Pflegedienst Ihrer Station vermittelt Ihnen sowohl Ihren Untersuchungs- als auch Ihren hiesigen Abfahrtstermin, zu dem Sie bitte unbedingt pünktlich an der Rezeption erscheinen sollten, um unsere Fahrer nicht in terminliche Schwierigkeiten zu bringen. Diese haben durch ihre vielfältigen Einsatzorte und -zeiten ohnehin manchmal Koordinationsprobleme, aus denen sich für die Zurückfahrenden längere Wartezeiten ergeben können. Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis.

Entlassung

Für die Behandlungsdauer ist in der Regel von vier Wochen auszugehen. Patienten, die innerhalb der letzten 2 Jahre bei uns behandelt wurden, machen wir darauf aufmerksam, dass der erneute Behandlungszeitraum zunächst für drei Wochen vorgesehen ist. Für Ihre Abreiseplanung wird der genaue Entlasstag abhängig von den für Ihre Station gültige Aufnahme- und Entlasstagen frühzeitig (zum Ende der 2. Behandlungswoche, fragen Sie ggf. nach) mit Ihrem Bezugstherapeuten festgelegt. In einem Entlassungsgespräch wird der Arzt/ Psychologe Sie hinsichtlich der Fortsetzung der Therapie beraten und entsprechende Vorschläge machen. Zur Dokumentation des Behandlungsverlaufes erfolgt der psychologische Ausgangstest. Für Ihren Hausarzt bzw. den einweisenden Arzt erhalten Sie einen **vorläufigen Entlassungsbericht** mit den wichtigsten Informationen über den Therapieverlauf und Empfehlungen für die Weiterführung der Behandlung. Ein ausführlicher Bericht folgt.

In Ihrem Abschlussgespräch mit Ihrem Bezugstherapeuten legen Sie die Empfänger dieses eigentlichen Entlassungsberichts fest. Hierzu ist es erforderlich, dass dies im Formular der Schweigepflichtsentbindung festgehalten und mit einer erneuten Unterschrift bestätigt wird. Bedenken Sie bitte, dass der Brief lediglich aus unserer Sicht gegebene Vorschläge unterbreiten kann, und Ihr weiterbehandelnder Arzt die Therapie nach seinen eigenen Anschauungen und Möglichkeiten fortsetzen wird.

Sollten Sie eine **Aufenthaltsbescheinigung** für die Zusatz- und/oder Krankenhaustagegeldversicherung benötigen, wenden Sie sich bitte an die Aufnahme. Die **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** erhalten Sie im Stationszimmer. Bitte beantragen Sie diese Bescheinigungen erst einige Tage vor Ihrer Entlassung. Bevor Sie nun das Haus endgültig verlassen, denken Sie bitte unbedingt daran, folgendes zu erledigen: **Abmeldung** des Telefons an der Rezeption – **Abholung** des hinterlegten Bargeldes in der Aufnahme – **Rückgabe** der entliehenen Bücher in der Bibliothek und **Zurückstecken** Ihres Schrankschlüssels in sein Schloss.

Falls Sie am Entlassungstag noch ein Mittagessen zu sich nehmen möchten, können Sie sich im Speisesaal bei der Serviceleitung dafür anmelden. Leider ist dies nur gegen Bezahlung möglich. Das Frühstück wird kostenlos abgegeben.

Am Tag Ihrer Entlassung ist es leider unumgänglich, dass Sie Ihr Zimmer bis 08.30 Uhr frei machen.

Für Ihre Rückreise ist, falls Sie keinen PKW benutzen, die **Verkehrsanbindung** durch regelmäßige Linienbusverbindungen nach Lahnstein und Koblenz gegeben. Entsprechende Fahrzeiten sind an der Rezeption zu erfragen, man ist Ihnen dort gerne behilflich.

Bitte melden Sie sich unbedingt an der Rezeption in der Eingangshalle ab.

Vergessene Patientenhab

Es kommt vor, dass Sie bei der Abreise im Zimmer etwas vergessen.

Wenn Sie den Verlust bemerken, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihre Station. Kann das Krankenhaus den gefundenen Gegenstand nicht zuordnen, wird er (nach einer Woche) dem örtlichen Fundamt ausgehändigt. Das Krankenhaus kann keine Haftung dafür übernehmen.

Ein Wort zum Schluss

Im Dasein eines großen, lebendigen, sozialen Organismus wie der eines Krankenhauses können trotz aller Bemühungen für die verschiedenen Phasen der Entwicklung typische Störungen im harmonischen Ablauf auftreten, so dass das jeweilige Ziel immer ein Ideal bleiben muss.

Die Werdestufen, die das Äußere des Hauses angehen, werden als „Renovierung“ oder „Umbau“ meist als sehr belästigend empfunden. Optisch bieten sich dabei unschöne Zwischenformen, akustisch stören am meisten Schlagbohrer, die sich über die Betonwände penetrant bis in den letzten Winkel der Häuser ausbreiten. Da ist Ihr Verständnis stark gefordert. Vielleicht hilft Ihnen der Gedanke, dass notwendiger Fortschritt immer mit Erneuerung zu tun hat, die den nachfolgenden Generationen von Patienten zugutekommt, vielleicht zukünftig auch Ihnen noch einmal.

Auch unabhängig von diesen Belästigungen sind wir uns dessen bewusst, dass Sie

in unserem Krankenhaus **Unvollkommenheiten** und Fehler entdecken werden oder konnten, möchten aber nicht versäumen, weiterhin an den Unzulänglichkeiten zu arbeiten und Verbesserungen herbeizuführen, soweit dies in unseren Kräften steht. Ihre **Kritik** ist uns deswegen stets willkommen. Am besten findet sie Eingang in unser Bewusstsein, wenn Sie sie bei Ihrem Abschied dem Bezugstherapeuten übermitteln und/oder unseren Bogen des **Lob- und Beschwerdemanagements** nutzen. **Bitte helfen Sie mit, unsere Arbeit mit diesem Fragebogen zu bewerten!!**

So hoffen wir denn, dass durch das Zusammenwirken aller wohlmeinenden Kräfte das Krankenhaus Lahnhöhe weiterhin im Sinne der Ganzheitsmedizin auch einer zukünftigen Patientenschaft hilfreich dienen kann.

Die Stationsnamen

Sie werden in unserer Klinik bald entdecken können, dass alle Stationen einen Eigennamen tragen. Im folgenden finden Sie eine Übersicht der Stationen von Haus I und II:

| | | |
|---------|----------|------------------------|
| Haus I | 3. Etage | Station Paracelsus |
| Haus II | 1. Etage | Station Bircher-Benner |
| Haus II | 2. Etage | Station Kneipp |
| Haus II | 3. Etage | Station Jung |
| Haus II | 4. Etage | Station Brauchle |
| Haus II | 5. Etage | Station Hahnemann |

Die Träger dieser Namen sind Persönlichkeiten, die der Heilkunst im Laufe der Geschichte bedeutende Impulse gegeben haben. Gerade in unserem Konzept der ganzheitlichen Heilkunde spielt das Wirken und Lehren dieser Persönlichkeiten eine besondere Rolle, weswegen wir sie Ihnen nachfolgend einzeln vorstellen wollen.

Paracelsus

Paracelsus ursprünglicher Name war Theophrastus Bombast von Hohenheim. Er wurde 1493 im Wallfahrtsort Einsiedeln im Kanton Schwyz geboren. Die Mutter verlor er wohl früh, denn er zog bereits als Achtjähriger mit seinem Vater ins österreichische Villach, wo dieser Stadtarzt wurde. Als Sechzehnjähriger verließ Paracelsus den Vater, von ihm schon reichlich in der Heilkunst unterrichtet. Er ging zum Medizinstudium nach Wien, später nach Ferrara, wo er 1515 mit dem Doktordiplom abschloss.

Anschließend machte sich der Zwanzigjährige auf zu seinem eigentlichen Studium, zur Erforschung der Natur in der Natur. Er durchwanderte viele Länder Europas (Italien, Frankreich, Andalusien, Niederlande, Litauen, Polen, Ungarn, Siebenbürgen). Die Zahl seiner Lehrer auf dieser Wanderung ist wohl nicht abzuschätzen. Er hatte Zuneigung zum „gemeinen Volk“ und suchte alle auf, die seine von ihm selbst mit Stolz gerühmte „Erfahrenheit“ zu vermehren wussten, also Bergleute, Rutengänger, Alchemisten, alte Weber, Zigeuner, Landfahrer. Was für ihn allein zählte, war die „Kunst“, an das Geheimnis der Natur heranzukommen.

In dieser Form bereichert kehrte Paracelsus 1524 nach Villach zurück, wurde aber weder hier noch anschließend in Straßburg, Basel, Colmar oder Nürnberg lange sesshaft. Allzu unbequem waren seine Lehren für den traditionsbewussten Berufsstand. Immerhin war es ihm in Basel als Stadtarzt kurze Zeit vergönnt, auch Vorlesungen an der Universität zu halten.

Von 1528 bis 1538 war Paracelsus wieder als wandernder Arzt und Prediger im

Raume des heutigen Süddeutschlands, der Schweiz und Österreichs unterwegs. Dann wohnte er für drei Jahre abermals in Villach, zog 1540 nach Salzburg um, wo er – erst 48jährig - am 24.9.1541 verstarb. Seine bescheidene Habe vermachte er den Armen der Stadt und wurde selbst auf dem Armenfriedhof beigesetzt.

Paracelsus, dieser magische Name eines Arztes und Theologen zwischen Mittelalter und Neuzeit, hat jahrhundertlang Lob und Bewunderung, aber auch Angriffe hervorgerufen. Ruhm und Würdigung fand er unter anderem bei Giordano Bruno, Goethe und C. G. Jung. Das nimmt nicht Wunder, lag ja für ihn die Enträtselung der Natur nicht in der Analyse ihrer Stoffe, sondern in der Erfahrung ihrer Geheimnisse, ihrer „Signatur“, d.h. ihres tieferen Zusammenhangs mit dem Göttlich-Geistigen. Paracelsus war ein einsamer früher Wegbereiter eines neuen Natur-, Menschen- und Medizinverständnisses. Seine „Erfahrenheit“ – auch heute noch und wieder wesentliches Prinzip der Erfahrungsheilkunde – bleibt nicht stehen bei dem sinnlich Wahrnehmbaren. Sie dringt vor bis in den Bereich der Lebenskräfte, der geistigen Kräfte im Kosmos. Eine schöpferisch-geistige Welt vor und oberhalb der sinnlichen, auch der seelischen Welt ist ihm eine unbezweifelbare Gewissheit.

Der Mensch selbst muss so für Paracelsus nicht nur als Naturwesen neben anderen verstanden werden, sondern auch als schöpferisches Wesen, als Abbild des Schöpfer-Gottes. Dementsprechend handelt und lebt der Mensch auch erst seiner Bestimmung gemäß, wenn er die vorgefundenen Stoffe und Potenzen der Erde gleichsam auf eine höhere Stufe ihrer Entwicklung führt. Es geht darum, die verborgene Heilkraft der Dinge ans Licht zu bringen. Und gleichsam Jahrhunderte im Voraus ruft er seinem Kollegen Samuel Hahnemann zu: „Der ist kein Arzt, der das Unsichtbare nicht weiß, das keinen Namen trägt, keine Materie hat und doch seine Wirkung.“ Heute kann man die bei Paracelsus gleichsam noch in einem Urzustand vorhandenen Antriebskräfte eines tieferen Erkennens in neuer Form wiederfinden im Erkenntnis streben der Anthroposophie und der durch sie erweiterten Medizin.

Max Oskar Bircher-Benner

Am 22.8.1867 wurde Max Oskar Bircher im schweizerischen Städtchen Aarau geboren. Seit 1893, da er sich mit Elisabeth Benner aus Mühlhausen verheiratete, trägt er den Doppelnamen Bircher-Benner, den heute die ganze Welt kennt.

Bald nach seinem Medizin-Studium ließ sich Bircher-Benner als praktischer Arzt in Zürich nieder. Hier begann er – angeregt durch einen vegetarisch lebenden Studenten – erste Behandlungsversuche mit vegetarischer Kost sowie mit Rohkost, die von der damaligen wissenschaftlichen Ernährungslehre streng abgelehnt wurde, und hatte Erfolg. Der Vegetarier hatte über den Arzt gesiegt, wie Bircher-Benner es selbst ausdrückte. Jahre weiterer praktischer Erfahrungen und eines umfassenden Literatur-Studiums über Ernährungsfragen folgten, bis Bircher-Benner, so gerüstet, 1897 eine physikalisch-diätische Privatklinik eröffnete, die in den nächsten Jahrzehnten internationaler Mittelpunkt für Heilungssuchende mit schwersten Ernährungsstörungen werden sollte.

1903 trat Bircher-Benner durch sein Buch „Grundzüge der Ernährungstherapie“ erstmals mit seinen klinischen Erfahrungen an die Öffentlichkeit. Weitere bedeutende Werke sollten folgen, auch gründete er die Zeitschrift „Der Wendepunkt“, die neben der Klinik die wirkungsvollste Waffe dieses gegen eine einseitige Wissenschaft kämpfenden Arztes wurde.

Bircher-Benner verneinte die damals übliche Beurteilung von Nahrungsmitteln nach Kalorien und chemisch nachweisbaren Vitaminen. Die Lebendigkeit der Nahrung, von ihm gemäß der verwandelten Sonnenenergie in Lichtwerten ausgedrückt, bleibt

nur in der ganzen Pflanze oder Frucht erhalten. Jede künstliche Veränderung (Erhitzung usw.) mindert die Lebensenergie und damit ihren Heilwert. So konnte Bircher-Benner in unzähligen klinischen Fällen die Heilkraft einer reinen Rohkostbehandlung belegen, während er als gesunde Dauerernährungsform eine gemischte vegetarische Kost unter Beigabe von Rohkost empfahl. Er prägte den Begriff der „trächtigen Gesundheit“, die unter denaturierter Nahrung entsteht, und verstand darunter einen Zustand scheinbarer Gesundheit, unter deren Deckmantel sich langsam chronische Krankheiten anbahnen.

Als wichtigster Schüler Bircher-Benners ist wohl Alfred Brauchle zu nennen, dessen Mutter er durch Rohkost von einer bis dahin nicht zu heilenden Krankheit befreite, und der die Ernährungsbehandlung Bircher-Benners mit in sein naturheilkundliches Konzept aufnahm.

Selbstverständlich gehörten zur Behandlung eines Ganzheitsmediziners, wie Bircher-Benner es war, neben der Ernährungsbehandlung auch weitere naturheilkundliche Methoden und ganz besonders auch die Seelenheilkunde, der Bircher-Benner selbst ein zweibändiges Werk widmete.

Max-Oskar Bircher-Benner starb am 24.1.1939 am Orte seines Wirkens in Zürich.

Sebastian Kneipp

Sebastian Kneipp wurde am 17.5.1821 in dem schwäbischen Dorf Stephansried geboren. Die ärmlichen Verhältnisse, in denen er als Sohn eines Webers aufwuchs, erlaubten dem Kind zunächst nicht die Bildung, die es erträumte und anstrebte.

Seine Schule war zunächst das menschliche Leben in schwerer Arbeit, Not und Bedrohung durch Krankheit; sein Anschauungsunterricht war die Natur. Aber willensstark und ausdauernd überwand Sebastian Kneipp noch spät alle äußeren Widerstände, wurde mit 23 Jahren Gymnasialschüler und mit 31 Jahren Priester.

Als 28jähriger Student las Kneipp eine Schrift über die Kraft und Wirkung frischen Wassers. Von Stund an begann er, an sich und Studienfreunden die Heilkraft des Wassers zu erproben. Berühmt wurden seine Tauchbäder in der Donau, die bei ihm selbst nachhaltige Heilwirkung hatten.

Als Priester – ab 1855 in Wörrishofen – behandelte Kneipp, sozusagen nach Bedarf, Hilfsbedürftige mit seinen inzwischen bewährten Wasseranwendungen (Güsse, Bäder, Wickel und vieles mehr). Sein 1866 veröffentlichtes Buch „Meine Wasserkur“ wurde rasch ein Bestseller und führte ganze Ströme Hilfesuchender nach Wörrishofen. Sein Drang zu helfen und zu heilen ließ sich zwar gut mit seiner priesterlichen Seele vereinbaren, war aber nicht ganz nach dem Geschmack seiner kirchlichen Vorgesetzten, mit denen er manchen Strauß auszufechten hatte.

Kneipp entwickelte im Laufe seines Wirkens ein immer größeres Ganzheitsverständnis, so dass bei ihm zu einer umfassenden Behandlung bald neben der Hydrotherapie (Wasseranwendung) die Pflanzenheilkunde und eine naturbewusste Lebensweise in Bezug auf Ernährung, Kleidung und Lebensrhythmik gehörten, Prinzipien, die bis heute im Sinne der Ordnungstherapie ihre Bedeutung behalten haben.

Sebastian Kneipp verstarb nach einem wirkensreichen Leben am 17.6.1897 in Wörrishofen.

Carl Gustav Jung

C. G. Jung wurde am 26.7.1875 in Keßwil (Kanton Thurgau) geboren, verlebte aber seine Kindheit und Jugend ab 1879 in Kleinhüningen bei Basel, wo sein Vater ein Pfarramt übernahm.

Jung studierte von 1895 bis 1900 Medizin in Basel. Er beschloss früh, sich der Psychiatrie zuzuwenden, war mehrjähriger Assistenzarzt psychiatrischer Einrichtungen in Zürich und schließlich 1905 - 1909 Oberarzt der dortigen psychiatrischen Klinik. Bereits zu dieser Zeit hielt er als Privatdozent der Universität Zürich Vorlesungen über Psychologie und Neurosen, über das Gebiet, mit dem er sich von Anbeginn seiner Berufslaufbahn an intensiv beschäftigt hatte.

Die erste Begegnung mit Sigmund Freud, dem anerkannten „Vater“ der Psychoanalyse, fand 1907 in Wien statt, nachdem Jung erst ein Jahr zuvor Freuds Schriften kennengelernt hatte. Eine mehrjährige Schülerschaft – Freundschaft mit intensivem Erfahrungs- und Gedankenaustausch begann. Sie endete 1913 mit einer klaren und endgültigen Trennung Jungs von Freud sowohl in persönlicher Hinsicht als auch im Hinblick auf dessen psychoanalytische Bewegung.

Nun ging Jung eigene Wege und schuf in einer unermüdlichen Pionierarbeit des Forschens und auch Selbsterfahrens die Grundlagen einer eigenständigen Tiefenpsychologie (der „analytischen Psychologie“), der inzwischen ungezählte Ärzte und Therapeuten weltweit ihre Arbeits- und Verständnisgrundlage in der Psychotherapie verdanken. Er befreite letzten Endes die begrenzende und im Wesentlichen trieborientierte Psychologie, wie sie auf Freud zurückging, aus der Enge des ihr zugrunde liegenden materialistischen Weltbildes und führte sie in eine ihre gemäße Dimension. Sowohl mit seiner Beschreibung des kollektiven Unbewussten, der Archetypen usw. wie auch mit seiner Erforschung einer mythologischen Bilder- und Traumsprache wies er der individuellen Seele den Weg zu überindividueller Erfahrung. Er stellte Leben und Leiden der menschlichen Seele wieder in den Zusammenhang einer über sie hinausreichenden geistigen Seinssphäre, deren Ermangelung in der neuzeitlichen Kultur er als wesentlichen Entstehungsgrund psychischer und psychosomatischer Erkrankungen verstand.

Jungs äußeres Leben fand ab 1909 in Küßnacht seinen Mittelpunkt. Hier lebte er mit seiner Frau Emmi, die er 1903 heiratete, und ihren gemeinsamen fünf Kindern. Hier hielt er psychotherapeutische Privatpraxis, von hier wirkte er als Lehrer in Zürich. Eingebettet in dieses Leben waren zahlreiche Forschungs- und Vortragsreisen (USA, Nord- und Zentralafrika, New Mexico, Indien), auf denen Jung immer wieder von dem gemeinsamen bildhaften Urgrund verschiedener Kulturen fasziniert wurde. Seine Neugier, sein Wissensdurst und sein Forschungsdrang waren unbändig. So verwundert es nicht, dass er bald in aller Welt als Ratgeber geschätzt war. Zahlreiche Ehrendoktorwürden vieler Länder zeugen von seiner internationalen Anerkennung. 1943 wurde Jung auch als ordentlicher Professor für medizinische Psychologie nach Basel berufen. 1948 erfolgte in Zürich die Gründung des C. G. Jung-Institutes, einer Stätte, die dem Geiste Jungs bis heute in Lehre und Ausbildung von Therapeuten gerecht zu werden sucht.

C. G. Jung starb am 6. Juni 1961 nach kurzer Krankheit in seinem Haus in Küßnacht. Erst nach seinem Tode erschien ein Buch mit dem Titel „Erinnerungen, Träume, Gedanken“, an dem er zuletzt mit seiner Schülerin Aniela Jaffé gearbeitet hatte, und das einen wertvollen Eindruck seines reichen inneren und äußeren Lebens zu vermitteln vermag.

Alfred Brauchle

Alfred Brauchle stammt aus Schopfheim/Baden, wo er am 22.3.1898 geboren wurde.

Nach seinem Medizinstudium in Freiburg – unterbrochen durch den Kriegsdienst – wurde er als Arzt schon bald in der 4. Medizinischen Universitätsklinik Berlin unter Prof. Schöenberger tätig, dem ersten akademischen Lehrer des Prießnitzchen Naturheilverfahrens und gleichzeitigem Leiter des Prießnitz-Krankenhauses in Mahlow, Berlin. Damit begann Brauchles unermüdliches klinisches Wirken im Dienste der Naturheilverfahren, denen er bis zu seinem Lebensende verpflichtet blieb.

1929 übernahm Brauchle von seinem Lehrer die ärztliche Leitung des Prießnitz-Krankenhauses, das unter ihm bald zu einer Stätte umfassender klinischer naturheilkundlicher Therapie werden sollte. Der ursprünglich im Vordergrund stehenden Prießnitzchen Wasserheilkunde wurden nun zunehmend weitere naturheilkundliche Behandlungsmethoden zugesellt wie Heilfasten, Rohkostbehandlung nach Bircher-Benner, Wärme-, Luft- und Sonnenbäder, Massage und Gymnastik. Vor allem aber legte Brauchle Wert auf den Einschluss psychotherapeutischer Verfahren in die reine klinische Ganzheitstherapie. Er selbst hatte bei Coué autosuggestive Verfahren erlernt.

Brauchle war wissenschaftlich unermüdlich tätig, um den Naturheilverfahren den ihnen gebührenden Platz in der Schulmedizin zu verschaffen. Neben Schriften in einer Auflage von über 1 Million veröffentlichte er als Krönung seines Schaffens das „Handbuch der Naturheilkunde“, das damals bekannteste wissenschaftliche Werk der Naturheilverfahren.

Prof. Grote (als Schulmediziner) würdigte sein Leben u.a. mit folgenden Worten: „Die Naturheilkunde verdankt ihm viel, man darf beinahe sagen, alles. Denn das, was die naturheilkundliche Medizin gedanklich und methodisch in den letzten drei Jahrzehnten geformt, entwickelt und in manchem Betracht zu einer Art Vollendung geführt hat, wäre ohne Brauchles Zähigkeit, ohne seinen Enthusiasmus, aber auch ohne seinen kritischen Verstand, seinen der wissenschaftlichen Medizin gegenüber stets offenem Geist nicht Wirklichkeit geworden.“

Samuel Hahnemann

Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, wurde am 10.4.1755 in Meißen, der sächsischen „Porzellanstadt“, geboren. Sein äußeres Leben war von viel Unruhe geprägt. Elende Lebensverhältnisse mit materiellen Unzulänglichkeiten und Feindseligkeiten führten zu sehr häufigen Umzügen, viele später zusammen mit seiner Ehefrau und zehn Kindern. insgesamt kennzeichnen 31 Stationen seinen Lebensweg. Die Stadt Leipzig, in der er schon als Schüler und Student lebte, blieb dabei neben Köthen und Paris eine Hauptstätte seines Wirkens.

Diese äußere Rastlosigkeit ist gleichzeitig Spiegel eines inneren unruhig fragenden Geistes, der sich mit den damaligen medizinischen Anschauungen und mangelhaften Behandlungserfolgen nicht zufriedengab. Sein überaus sorgfältiges Erforschen von Arzneimittelwirkungen, gepaart mit seiner großen Beobachtungsgabe, ließen ihn schließlich auf ein völlig neues Heilgesetz stoßen: „Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt“ – „similia similibus curentur“. Das war die Geburtsstunde der Homöopathie, in der potenzierte (d.h. durch Verschüttelung oder Verreibung stufenweise „verdünnte“) Arzneimittel zur Anwendung kommen.

Hahnemann veröffentlichte seine neuen Erfahrungen in zahlreichen Schriften, Aufsätzen und größeren Werken („Organon der Heilkunst“, „Reine Arzneimittellehre“, „Die chronischen Krankheiten“). Er erlangte zunehmend Berühmtheit, vor allem durch die erfolgreiche Behandlung zahlreicher prominenter Patienten und später auch durch die spektakulären Heilungen bei der großen Typhus-Epidemie in Leipzig 1813. Naturgemäß entstand daraus wachsende Anfeindung und Missgunst aus dem Lager der Schulmediziner und Apotheker.

Immerhin räumte die Universität Leipzig Hahnemann 1811 einen Lehrstuhl für Homöopathie ein. 1829 wurde die „Gesellschaft homöopathischer Ärzte“ gegründet, bald zählten Ärzte aus ganz Europa zu Hahnemanns Schülern.

Einige wichtige Bestandteile des Therapiekonzeptes:

Verlust des Sinnbezuges

Der erkrankte Mensch ist in seinem Lebensfluss erschüttert. Mit dem schmerzhaften Aufreißen bisher ausgeblendeter Lebensbestandteile wird sein Vertrauen in die Sinnhaftigkeit auch leidvoller und schwieriger Daseinsaspekte auf die Probe gestellt. Er befürchtet das Versagen tragender Bezüge. Oft erlebt er Isolation, Unfreiheit, Schuld, Strafe, Zwiespalt und schließlich den Verlust des bisherigen Geborgenheitsgefüges, der spirituellen Aufgehobenheit, der „Religio“. Das Vertrauen in die Wechselwirkung zwischen natürlicher, geistiger und persönlicher Welt ist geschwunden. Die gestörte Wechselwirkung zwischen innerer und äußerer Behausung führt zu Symptombildungen auf kognitiver, seelischer und körperlicher Ebene (Denken, Fühlen, Wollen).

Not-Wende durch Einsicht und Entscheidung

Eine der wesentlichsten Voraussetzungen für die Gesundung ist die Einsicht, professionelle Hilssysteme in Anspruch zu nehmen. Dabei sehen wir häufig die in der ambulanten Beratung begonnenen Veränderungen im häuslichen oder beruflichen Kontext an Grenzen stoßen. Ein Aufenthalt im Krankenhaus Lahnhöhe kann mit gruppenpsychotherapeutischen Prozessen und der therapeutischen Gemeinschaft die ambulanten Wege ergänzen.

Zu Beginn der Therapie:

Sucht der so erschütterte, erkrankte Mensch professionelle Hilfe in unserem Krankenhaus, versuchen wir in der Haltung achtsamen Verstehens seine aktuelle leidvolle Situation zu erkennen. Wertschätzend erfahren wir seine bisherigen Bewältigungswege. Gemeinsam mit ihm verstehen wir die Zusammenhänge der beteiligten Wirkebenen.

Mit angemessener Aufklärung tragen wir zum Symptomverständnis bei, regen die Therapiezielfindung (Auftragsklärung) an und schließen ein Behandlungsbündnis nach Abgleich der Behandlungserwartungen mit den –möglichkeiten.

Eine Stärke des Krankenhauses Lahnhöhe ist die „Teaching-Learning-Community“, die alle PatientInnen veränderungsoffen miteinander bilden. Der Umgang mit Unterschieden fördert die „Muster-Unterbrechung“ und die Wahl einer stimmigeren „Passung“ bisheriger Umgangsstile. Im geschützten Beziehungsraum werden abgewehrte Gefühle „zugelassen und anvertraut“. Schwierige Erfahrungen wie Zurückweisungen, unterbrochene Hinbewegung, Verlust und Trennung sowie die Auseinandersetzung mit eigenen Aggressions- und Wutimpulsen kommuniziert, zugelassen und ggf. integriert.

Die PatientInnen erarbeiten sich schrittweise Möglichkeiten, mit Kränkungen und den sie im Alltagskontext wieder erwartenden emotionalen „Gefahren“ umzugehen:

1. Verstehen und Annehmen – 2. Unterschiedsbildung – 3. Bewertung (funktional/dysfunktional) – 4. Entwicklung von Wahlmöglichkeiten – 5. Abschied und Entscheidung – 6. Experimentieren und Üben – 7. Mitnahme ins Leben.

Körper-Psychotherapie – Besondere Therapierichtungen – Kunsttherapie

Der Prozess der Wahrnehmung der mit dem Beziehungserleben verbundenen Körperempfindungen/-funktionen wird durch erlebnisbezogene Körpertherapien, Physiotherapie, Ernährungsmedizin unterstützt. Alle physiotherapeutischen Verfahren verknüpfen Kognition, Denkmuster und physiologische Reaktionsmuster über die Sinneswahrnehmungen, die Empfindungen und das Erleben.

Besondere Therapierichtungen sind z.B. die Naturheilverfahren, die anthroposophische Medizin, die Homöopathie und die Akupunktur.

Hervorzuheben sind die Kunsttherapien wie Plastizieren, Heilmalen, Bothmer-Gymnastik, Eurythmie, Sprachgestaltung und Heileurythmie. Solche erlebnisaktivierenden und empfindungssensibilisierenden Verfahren bannen die Macht destruktiver Glaubenssätze, bahnen emotionale Neuerfahrungen und ermöglichen bis tief in die Organstrukturen und die Hirnstrukturen neue, „synaptische Verschaltungen“ (Neuro-Psychotherapie). Der Mensch erlebt sich als schöpferisches Wesen! Ihre Arbeitsweise ist achtsam aufdeckend, lösungsorientiert, strukturiert, konkret, aktiv und bei klinischer Notwendigkeit auch direktiv.

Wiedergewinnung des Sinnbezuges

Viele unserer PatientInnen gewinnen mit dem therapeutischen Prozess „neue Sichtweisen“ und können so spüren, „was wirkt“. Sie werden wieder angeschlossen an Wirksamkeiten und Wirklichkeiten, d.h. an die eigenen Daseinsmöglichkeiten im tieferen Sinne. Sie werden wieder anwesend in sich und im Dasein. Indem sie ihre Lebensgeschichte angenommen haben, werden sie sich selbst und ihrem Schicksal zurückgegeben. Diese biographische Betrachtungsweise bleibt niemals im Ursache Wirkungsgefühl bestehen, sondern wird erfahren als Begegnung einer gestaltenden und freier werdenden Persönlichkeit mit den existentiellen Bedingungen ihres Lebensweges.

Informationen zur Systemaufstellung

Systemische Therapie – Systemaufstellungen

Einzelne PatientInnen haben auch die Möglichkeiten, im Rahmen einer Externalisierung (Systemaufstellungen – Familienstellen) die Kraft der inneren Bilder ihrer Systeme und Repräsentanzen sichtbar zu machen und Lösungsmöglichkeiten erlebnisorientiert aufzunehmen. Sie können die gewonnenen Anregungen in die sie erwartenden Alltagskontexte stärkend mitnehmen.

In der Systemaufstellung arbeiten wir mit dem „inneren Bild“, das wir von unserer Familie bzw. unserer aktuellen Lebens- oder Arbeitssituation in uns tragen. Mit Hilfe von Stellvertretern, die die eigene Person, Familienmitglieder oder psychische Anteile vertreten, wird dieses innere Bild im Außenraum sichtbar und erlebbar gemacht. Mit den Wahrnehmungen der Stellvertreter werden Störungen im System aufgespürt und in einem Gemeinschaftsprozess bearbeitet. Ziel kann es sein, mit der Vergangenheit Frieden zu schließen, Lösungen für aktuelle Probleme zu finden und neue Verhaltensweisen für die Zukunft aufzuspüren und auszuprobieren. Am Anfang steht die Klärung des Anliegens und des Zieles der Aufstellung. Dementsprechend wird entschieden,

ob die Herkunftsfamilie, das gegenwärtige Familiensystem oder evtl. auch ein anderes System aufgestellt wird, wie z.B. die Arbeitsplatzsituation oder die verschiedenen Anteile der inneren Seelenlandschaft. In der Aufstellungsarbeit können Erkenntnisse über biographische Ereignisse und zwischenmenschliche Beziehungen gewonnen werden. Wir lernen z.B. unsere kindliche Sichtweise auf die Eltern zu verändern und sie mit ihren Verstrickungen und Schattenseiten, aber auch mit ihren ungelebten liebevollen Impulsen, erwachsen anzuschauen.

Wir können uns mithilfe der Aufstellung von alten Mustern verabschieden, einen neuen Umgang mit anderen Menschen in eigener Verantwortung finden, fremde Schuld oder schicksalhafte Ereignisse erkennen und loslassen sowie eine neue Haltung zu geistigen Qualitäten wie Wahrheit, Liebe und Vertrauen annehmen.

Der Prozess der Aufstellung und die Wahrnehmung der Situation durch die Teilnehmer geschieht nicht ausgedacht oder „gemacht“, sondern intuitiv. Unter den Teilnehmern entsteht eine offene, heilsame Atmosphäre für die Lösungsfindung.

Die **Stellvertreter** erleben ohne entsprechende Vorinformationen oft an ihren Plätzen intensive Gefühle und körperliche Empfindungen, die eine erstaunliche Entsprechung zu der Lebenssituation des Aufstellenden haben. Es entsteht der Eindruck, als ob sie sich in einem sogenannten „wissenden Feld“ bewegen.

Häufig fragen sich Stellvertreter, ob ihre Wahrnehmung zu ihrer Rolle oder zu ihrer eigenen Person gehören. Dabei geht es oft nicht um „entweder oder“, sondern um ein „sowohl als auch“, da eigene Themen des Stellvertreters in Resonanz zur vertretenen Person treten können. Wenn man das Gefühl hat, nicht mehr unterscheiden zu können, ob man etwas selbst oder in der Rolle fühlt, kann man während der Aufstellung ausgetauscht werden. Wichtig ist, dass die Stellvertreter am Ende aus ihren Rollen ganz entlassen werden und wieder in ihre eigene Kraft gehen. Auch der Außenkreis ist ein tragendes Element in der Aufstellungsarbeit. Die Aufstellung ist eine erlebnisaktivierende Methode, in der oft intensive Gefühle auftreten, von denen auch Teilnehmer im Außenkreis ergriffen werden. Sie können an eigene Themen kommen, mit denen sie während des Klinikaufenthaltes weiterarbeiten können.

Bei der ersten Teilnahme an einer Aufstellung ist es sinnvoll, zunächst als „teilnehmender Beobachter“ im Außenkreis dabei zu sein. Jeder Teilnehmer kann sich frei entscheiden, wann er sich als Stellvertreter zur Verfügung stellt. Eine innerlich liebevolle, unterstützende Haltung zu dem Aufstellenden wird sowohl von dem Therapeuten als auch der Gruppe vorausgesetzt.

Der Aufstellende erlebt den Prozess zunächst aus der Distanz des Außenkreises. Sichtbar werden Wechselwirkungen in familiären oder anderen Systemen, die oft in der Einzeltherapie nicht erkennbar sind. Auch Zusammenhänge zwischen körperlicher, seelischer und geistiger Welt können unmittelbar wahrnehmbar werden. Das Ergebnis einer Aufstellung ist nicht als unmittelbare Handlungsanweisung zu verstehen, sondern als Verwandlung des inneren Bildes, das es ermöglicht, mit neuem Blick auf nahestehende Menschen oder die eigene Lebenssituation zu schauen. Dabei bleibt der Aufstellende frei, von der Aufstellung das zu nehmen, was ihm nützlich ist, und auf der Grundlage der Aufstellung zu einer eigenen bewussten Entscheidung zu gelangen.

Die Systemaufstellung ersetzt nicht einen längerfristig angelegten, psychotherapeutischen Prozess, sondern kann, eingebettet in eine kontinuierliche Psychotherapie, ihre Wirkung entfalten.

Haltungen und Regeln für die Gruppenteilnahme

- Die Teilnahme erfolgt auf eigenen Wunsch oder auf Anregung des Behandlers/der Behandlerin und ist nur nach Verordnung möglich. Die Mitarbeit ist nur sinnvoll und nützlich, wenn sie auf einer freien, selbst verantworteten Entscheidung jedes Teilnehmers beruht.
- Zum gemeinsamen Finden von Lösungen sind folgende nützliche Haltungen hilfreich: Achtsamkeit statt Neugierde, liebevolle Anteilnahme oder Dankbarkeit statt Wertung, Würdigung jedes Einzelnen und seines besonderen Schicksals (auch gegenüber nicht anwesenden, aufgestellten Personen).
- Es ist gut, entstandene innere Bilder zu bewahren und nicht sofort zu zerreden, damit sie Kraft bekommen.
- Sollten Sie „Gesprächsbedarf“ haben, scheuen Sie sich nicht, um ein Gespräch mit Schwestern oder Therapeuten zu bitten.
- Was ich höre, sehe und sage, ist vertraulich. Alles, was in der Aufstellung erlebt wurde, bleibt in der Gruppe und wird nicht an Außenstehende weitergetragen. Legen Sie die Rollen nach der Aufstellung gut ab.
- Bitte vermeiden Sie zu spätes Kommen und zu frühes Verlassen der Gruppe, da die Arbeit dadurch gestört wird.

Dr. med. Christine Eick und Dr. med. Ute Stuhlträger-Fatehpour
Chefärztinnen

Information Gruppe

Projektgruppe seelische Gesundheit – für eine bessere Lebensmeisterung
Jeder hat mehr Möglichkeiten in sich, als er glaubt!

Anwendung: Anwendung: Wozu Gruppe? Was soll das?

Die Gruppe dient einer gesünderen aktuellen und künftigen Lebensmeisterung.

Sie fördert Problemlösungen und positive Potenzial- und Selbstwerterfahrung.

Sie ermöglicht das Kennenlernen und die Erfahrung neuer Gesichtspunkte anderer, wohlwollend zugewandter Menschen. Sie befähigt zu gegenseitiger Wertschätzung, Annahme, unmittelbarer Rückkopplung („Feedback“) und zum Respekt anderer Lebensstile („Es gibt noch ganz anderes!“). Sie vermittelt die entlastende Erfahrung von Ähnlichkeit („Du bist nicht allein!“). Bei regelmäßiger Einnahme können sich das Gefühl von Zugehörigkeit, Zusammenwirkung oder im Extremfalle sogar Freude, Spaß und Humor einstellen. Die „Gruppenkultur“ regt an, negative Glaubenssätze zu überprüfen und neue auszuprobieren.

Sie ermutigt dazu, die Aufmerksamkeit anderer auszuhalten und anderen diese zu schenken. Verbesserte Sensitivität ist unvermeidbare Wirkung. Jeder ist eingeladen, ergänzende Eigenschaften zu üben wie z.B. Gefühle zu empfinden, wahrzunehmen, anzuvertrauen und mitzuteilen. Die Erprobung solcher sozialen Fertigkeiten erhöht auch die Selbstsicherheit. Gesundende erproben beispielsweise, Wünsche zu äußern, sich für eigene Ideen einzusetzen, sich klarzustellen und nicht allen Anforderungen zu entsprechen, wenn damit das Risiko einer hohen Selbstvernachlässigung verbunden ist. Es ist schon vorgekommen, dass Einzelne frühere negative Gruppenerfahrungen gegen hilfreiche Gemeinschaftserfahrungen eintauschen konnten (korrigierende emotionale Erfahrung).

In jedem Falle dient die Gruppe der Erhöhung der Lebensmeisterschaft. Sie schafft neue Wahlmöglichkeiten und stellt in Aussicht das Steuer des Lebensschiffes selbst in die Hand zu nehmen. Weil manche Angst haben, die Gruppentherapie sei ein demütigendes Eindringen in die Privatsphäre, erfolgt eine Versicherung ihres Schutzes durch den Gruppenleiter und die Gruppenregeln.

Zum Umgang mit Befürchtungen:

Die stationäre Gruppe ist ein **Beziehungs-Mikrokosmos**, der erfahrene und gewünschte Beziehungsgestaltungen repräsentiert. Anders als im bisher erfahrenen Beziehungsgefüge innerhalb des eigenen Alltags wird die Gruppe zu einer Werkstatt für das Ausprobieren von Muster-Unterbrechungen. So rasch sich gewohnte Muster in der Gruppe einstellen, so rasch bieten sich neue Erfahrungen meiner Selbst und der anderen an. Es können heilsame Beziehungsgestaltungen jenseits der bisherigen heimatbezogenen Festlegungen geübt und ausprobiert werden. Während zu Hause oft der Verkehr zwischen den aufgestellten Verkehrszeichen auf den immer gleichen Bahnen rollt, gibt es in der Gruppe Möglichkeiten neue Straßennetze zu knüpfen, Nebenwege zu probieren. Dabei können ganz andere Landschaften gesehen werden. Viele haben Angst **vor emotionaler Infektion**. Damit ist gemeint, dass man zu den eigenen Problemen noch die Probleme der anderen hinzugewinnt, quasi mit ihnen infiziert wird. Die Erfahrung und wissenschaftliche Untersuchungen beweisen, dass die entlastenden und positiven Neuerfahrungen eindeutig die belastenden überwiegen.

Auch wenn oft Leidvolles und Schmerzhafte aussprechbar, anvertraut und geteilt wird, ist die Gruppe **kein seelischer Müll-Platz zum Erzeugen von gegenseitiger Problemrance**. Sie ist stattdessen ein **zieldienliches Kooperationssystem kompetenter Mitmenschen zum Erfinden von Lösungen**.

Die Mitglieder erkennen und würdigen sich in ihrem bisherigen Lebensweg, auch in ihren Einschränkungen (Restriktionen) und in ihren Möglichkeiten der bisherigen Lebensmeisterung. Sie raten und bereichern sich in Fragen zur Mitnahme positiver Erfahrungen in den jeweiligen individuellen Alltag (Alltagstransfer). Da es auf dem Wege zur „**Bezogenen Individuation**“ in den verschiedensten Lebensphasen immer wieder Schwierigkeiten gibt befriedigende Beziehungen herzustellen und aufrechtzuerhalten, ist eben die große Chance der Gruppentherapie exemplarisch Beziehungen zu anderen Gruppenmitgliedern zu verstehen und durchzuarbeiten. Daraus ergeben sich enorme Möglichkeiten zur Übertragung ins Alltagsleben. Wichtig ist zu beachten, dass die Gruppe zwar lehrt, wie man langdauernde Beziehungen entwickelt, sie diese Beziehungen aber nicht liefert.

Da es ein Grundbedürfnis der menschlichen Entwicklung ist, einerseits sich selbst zu gehören und andererseits zu den nächsten Lieben zu gehören, bleibt es ein lebenslanger Lernprozess dies in sich zu balancieren.

Sinfonie der Sinneserfahrungen

Im Krankenhaus Lahnhöhe werden nicht nur sprachliche Verständigungs- und Zugangskanäle gefördert, sondern auch diejenigen, die über das Sehen, die Berührung, die Bewegung, das Schmecken, das Fühlen usw. ständig stattfinden. Neben den reinen Gesprächsgruppentherapien werden viele Formen der erlebnisorientierten und kunsttherapeutischen Gruppen in das Gesamtkonzept verwoben. Es soll eine „Sinfonie der Sinneserfahrungen“ ermöglicht werden. Dazu gehören die Ernährung, das Familienstellen, die Bewegungs-Erfahrung, das Schauspiel und alles „Drumherum“ innerhalb der therapeutischen Gemeinschaft bis hin zum Offenen Atelier, zum Tanzen und zum Trommeln.

Merkblatt Gruppenregeln

Um den therapeutischen Prozess in dem angesprochenen Entwicklungs-Klima der Gemeinschaft zu ermöglichen, ist die unerlässliche Beachtung einiger nachfolgend zusammengestellter Regeln von allen Teilnehmern sicherzustellen.

1. Pünktlichkeit - regelmäßige Teilnahme - z.B. 2x wöchentlich

2. Was ich höre und sage, ist vertraulich. Ich trage nichts aus der Gruppe heraus!
Wenn wichtige Aspekte außerhalb der Gruppe von Gruppenmitgliedern auch in Untergruppen besprochen werden, ist es ihre Verantwortung, über wichtige Aspekte dann wiederum in der Gruppe zu berichten. Wenn wichtige Aspekte in das häusliche Bezugssystem transferiert werden sollen, dann kann sich das einzelne Gruppenmitglied dazu die Erlaubnis von den anderen Gruppenmitgliedern holen.

3. Du bist verantwortlich für das, was Du sagst und nicht für das, was der andere daraus macht.

Bestimme selbst, was Du sagen willst. Sprich oder schweig, wann Du willst. Du hast die Verantwortung dafür, was Du aus dieser Stunde für Dich machst. Du brauchst Dich nicht zu fragen, ob das, was Du willst, den anderen Gruppenmitgliedern gefällt oder nicht. Sage einfach, was Du willst. Die anderen Gruppenmitglieder sind auch für sich selbst verantwortlich und werden es Dir schon mitteilen, wenn sie etwas anderes wollen als Du.

4. Störungen haben Vorrang.

Teile mit, wenn Du nicht wirklich dabei sein kannst, z.B. wenn Du gelangweilt, ärgerlich oder aus einem anderen Grund unkonzentriert bist. Ein „Abwesender“ verliert nicht nur seine Entwicklungsmöglichkeit in der Gruppe, sondern er bedeutet auch einen Verlust für die ganze Gruppe. Wenn eine solche Störung behoben ist, wird das unterbrochene Gespräch entweder wieder aufgenommen oder einem momentanen wichtigeren Gespräch Platz machen.

5. Wenn Du willst, bitte um ein Blitzlicht.

Wenn die Situation in der Gruppe nicht mehr durchschaubar für Dich ist, dann äußere zunächst Deine Störung und bitte dann die anderen Gruppenmitglieder in Form eines „Blitzlichtes“ auch kurz ihre Gefühle im Moment zu schildern.

6. Es kann meistens nur einer sprechen. Ausreden lassen!

Wenn mehrere Personen auf einmal sprechen wollen, muss eine Lösung für die Situation gefunden werden. „Seitengespräche“ sind also zu unterlassen, oder der Inhalt ist als Störung in die Gruppendiskussion einzubringen.

7. Geh doch mal neue Wege mit Deiner Angst.

Frage Dich, ob Du Dich auf Deine Art verhältst, weil Du es wirklich willst, oder möchtest Du Dich eigentlich anders verhalten – tust es aber nicht, weil das Angst macht. Prüfe Dich, ob Dein Verhalten eher Annäherungs- oder Vermeidungsverhalten ist. Versuche, das Öfteren neues Verhalten auszuprobieren. Riskiere die Aufregung dabei. Sie ist ein guter Anzeiger dafür, dass Du für Dich ungewohntes und neues Verhalten ausprobierst.

8. Beachte Deine Körpersignale.

Um besser herauszubekommen, was Du im Moment fühlst und willst, horche in Deinen Körper hinein. Er kann Dir oft mehr über Deine Gefühle und Bedürfnisse erzählen als Dein Kopf.

9. „Ich“ statt „Man“, „Wir“ oder Du-Ich-Botschaften

Sprich möglichst nicht per „Man“ oder „Wir“, weil Du Dich hinter diesen Sätzen zu gut verstecken kannst und die Verantwortung nicht für das zu tragen brauchst, was Du sagst. Zeige Dich als Person und sprich per „Ich“. Außerdem sprichst Du in „Man – Wir“ – Sätzen für andere mit, von denen Du gar nicht weißt, ob sie dies wünschen. Sage etwas von Dir. Die Botschaft bestimmt den Empfänger.

10. Eigene Meinungen statt Fragen.

Wenn Du eine Frage stellst, sage warum Du sie stellst. Auch Fragen sind oft eine Methode, sich und seine eigene Meinung nicht zu zeigen. Äußerst Du aber Deine Meinung, hat der andere es viel leichter Dir zu widersprechen oder sich Deiner Meinung anzuschließen.

11. Sprich direkt.

Wenn Du jemandem aus der Gruppe etwas mitteilen willst, sprich ihn direkt an und zeige ihm durch Blickkontakt, dass Du ihn meinst. Sprich nicht über einen Dritten zu einem anderen und sprich nicht zur Gruppe, wenn Du eigentlich einen bestimmten Menschen meinst. Achtung: Übergriffiges „Du“ bedeutet oft Zuschreibung, Bewertung des anderen und „Kolonialisierung“.

12. Gib Rückmeldung, wenn Du das Bedürfnis hast.

Löst das Verhalten eines Gruppenmitgliedes angenehme oder unangenehme Gefühle in Dir aus, teile es ihm sofort mit und nicht später mit einem Dritten... Du benötigst dabei keine objektiven Tatsachen oder Beweise. Deine subjektiven Gefühle genügen, denn auf diese hast Du ein unbedingtes Recht. Sprich dabei von Dir, in „Ich-Botschaften“.

13. Wenn Du Rückmeldung erhältst, höre ruhig zu.

Wenn Du Rückmeldung erhältst, versuche nicht gleich, Dich zu verteidigen oder die Sache „klarzustellen“. Denke daran, dass Dir hier keine objektiven Tatsachen mitgeteilt werden können, sondern nur subjektive Gefühle und Wahrnehmungen Deines Gegenübers. Freue Dich zunächst, dass Dein Gesprächspartner Dir SEIN Problem erzählt, das er mit Dir hat. Diese Haltung wird Dir weiter helfen ruhig zuzuhören und zu prüfen, ob Du auch richtig verstanden hast, was er meint. Versuche zunächst nur zu schweigen und zuzuhören und dann von Deinen Gefühlen zu sprechen, die durch die Rückmeldung ausgelöst worden sind und gehe dann erst auf den Inhalt ein.

Zur Wiederholung die wichtigsten Prinzipien:

Zuhören, Sprechen, Halten, Fühlen, Achten auf Körperwahrnehmung, die Fähigkeit zur Selbstoffenbarung, Selbststeuerung, in Beziehung treten, Spontaneität, Anerkennung der Gruppe als hochkompetentes Expertensystem (eben nicht Müllabladepplatz und auch nicht Analyse-Apparat).

Nun möchten wir Alle zu lebendigen Wachstums-Erfahrungen einladen!

Dr. med. Christine Eick und Dr. med. Ute Stuhlträger-Fatehpour
Chefärztinnen FA Psychosomatik

Patienten-Info für die Selbstregulation/Psychoedukation

Montags und Mittwochs findet im Fernsehraum eine themenbezogene Gruppe statt, die sich inhaltlich mit dem „Wahrnehmen eigener Gefühle und Kompetenzen“ beschäftigt.

Hierbei geht es um den Bereich der Co-Abhängigkeit im weiten Sinne. Das Angebot ist also nicht nur für Angehörige von Suchtkranken gedacht, sondern im Prinzip für alle, die sich selbst und ihre Bedürfnisse wenig oder gar nicht wahrnehmen, sich dafür aber eher um die Probleme Anderer kümmern oder Verantwortung für deren Wohlergehen übernehmen.

Die Gruppe soll aber auch im Allgemeinen über die Reaktion und Symptome des Körpers und der Seele im Zusammenhang mit Herausforderungen und Belastungen des Lebens gehen.

Wodurch kommt es denn eigentlich, dass ich mehr beim Anderen bin als bei mir selbst? Wieso habe ich extreme Gefühlsausbrüche, die meine Beziehungen belasten? Welche Kindheitserfahrungen spielen hierbei eine Rolle? Welche Symptome gehören zur Co-Abhängigkeit und wie erkenne ich sie? Wie entstehen emotionale Dysregulationen? Was steht der Heilung im Wege?

Mit diesen und anderen Fragen werden wir uns in der Gruppe befassen.

Selbstliebe, liebevolle (gewaltfreie) Kommunikation, inneres Kind, Selbstregulationstechniken, Klopftechniken, Achtsamkeitsübungen und Qi Gong Übungen sind Themen, mit denen wir Einfluss auf die inneren Zustände nehmen können.

Es geht darum die vorhandenen, aber unbeachteten Gefühle und Lösungskompetenzen wieder zugänglich und bewusst zu machen.

Die Gruppe dient der Erhöhung der Lebenstüchtigkeit und der Lebensmeisterung als Voraussetzung für die Entfaltung von Lebensfreude.

Empfohlene Literatur:

- 1) Anne Wilson-Schaef: „Co-Abhängigkeit“; „Die Flucht vor der Nähe“
- 2) Pia Mellody: „Verstrickt in die Probleme anderer“, „Wege aus der Co-Abhängigkeit“
- 3) Kelly Bryson: „Sei nicht nett, sei echt“
- 4) Vivian Dittmar: „Gefühle und Emotionen eine Gebrauchsanweisung“
- 5) Dami Charf: „Die drei Quellen echten Lebensglücks“

Steffen Schmitz
Oberarzt FA Psychosomatik

Frederick Koch
Stationsarzt FA Psychosomatik

Der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation

Einführung in mich selbst

Zunächst vergegenwärtige ich mir noch einmal die gesamte Situation:

Wer war beteiligt? Worum ging es? Wo und wann fand das statt? Was ist geschehen?

Dann konzentriere ich mich auf mich selbst: Was habe ich spontan gefühlt, gedacht, gesagt? Im Stillen und zum anderen? Was habe ich getan?

Wenn die Situation in mir wieder gegenwärtig ist, entscheide ich mich bewusst dafür, den „Eintopf“ in meinem Inneren noch einmal wohlwollend und selbstverantwortlich zu untersuchen. Zunächst untersuche ich meine eigene Erfahrung in den 4 Schritten.

1. Beobachtung (keine Bewertung)

„Wenn ich sehe/höre/daran denke, dass ...“

2. Gefühl (keine Interpretation)

„..., dann fühle ich mich ...“

3. Bedürfnis (keine Strategie)

„weil ich ... brauche ...“,

„weil mir ... wichtig ist“, „weil mir ... fehlt“

4. Wohlwollendes Denken

„Ich denke, dass ...“

5. Verhandlungsfähige Bitte an mich oder andere

(keine Forderung, keinen frommen Wunsch)

Bitte

... positiv formulierte, konkrete Handlung

Der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation

Gefühlsworte, die auf erfüllte Bedürfnisse hinweisen

berührt – belebt, begeistert, atemlos, aufgeregt, hingerissen, lebendig, lustig, schwungvoll, verzaubert

dankbar – ehrfürchtig, glücklich, mit Liebe erfüllt, warm

entspannt – angenehm, ausgeruht, berührt, beschaulich, gelassen, gelöst, locker, ruhig, sicher, wohligh, zufrieden

froh – angeregt, aufgekratzt, beschwingt, erfrischt, gespannt, gut gelaunt, lebenslustig, vergnügt

herzlich – berührt, bewegt, erfüllt, sanft, vertrauensvoll, warmherzig, wohlwollend, zärtlich

interessiert – angeregt, aufmerksam, engagiert, fasziniert, gespannt, gefesselt, hellwach, inspiriert, konzentriert, kraftvoll, kreativ, lernbegierig, neugierig, wissensdurstig,

offen – aufgeschlossen, berührbar, ehrfürchtig, empfindsam, hingegeben, hoffnungsvoll, staunend, wach, zart, zutraulich

kraftvoll – dynamisch, gesammelt, klar, kraftvoll, motiviert, mutig, nüchtern, robust, ruhig, selbstsicher, souverän, stark, tatkräftig, zentriert, zuversichtlich

Gefühlsworte, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen

abgeneigt – unbehaglich, widerwillig, widerstrebend

ängstlich – erschrocken, ohnmächtig, zaghaft

angespannt – geladen, gestresst, trotzig, unter Druck, verspannt

aufgebracht – empört, irritiert, wütend

einsam – allein, gehemmt, passiv, trostlos, isoliert, verloren, verzweifelt

erschüttert – bestürzt, betroffen, ernüchtert, fassungslos, gelähmt, hilflos

müde – ausgelaugt, erschöpft, kaputt, schwach, schwer, teilnahmslos, verdrossen

traurig – bedrückt, betrübt, deprimiert, gequält, hundeelend, unglücklich

besorgt – durcheinander, kribbelig, sehnsüchtig, ungeduldig, unruhig, unzufrieden

unsicher – hin- und her gerissen, scheu, schüchtern, verlegen, verletzlich

verwirrt – benebelt, durcheinander, unklar, zerrissen, zwiespältig

„Interpretations-Gefühle“ - mehr Interpretation als Gefühl

Häufig benutzen wir die Formulierung: „Ich fühle mich ...“ oder „Ich habe das Gefühl, dass ...“ und nennen dann, vermischt mit unserem Gefühl, eine Interpretation und Beurteilung dessen, was der andere tut. Dabei sehen wir häufig den anderen als Verursacher bzw. Täter für unser Befinden.

Abgelehnt, angegriffen, ärgerlich, ausgenutzt, belästigt, beleidigt, belogen, benutzt, beschuldigt, betrogen, beschämt, erniedrigt, eifersüchtig, eingeengt, gezwungen, hereingelegt, hintergangen, ignoriert, manipuliert, missbraucht, missverstanden, nicht beachtet, nicht ernst genommen, nicht gehört, nicht gesehen, nicht respektiert, nicht unterstützt, nicht verstanden, nicht wahrgenommen, nicht wertgeschätzt, niedergemacht, provoziert, schuldig, übergangen, unbedeutend, unerwünscht, unter Druck gesetzt, unterdrückt, unverstanden, unwichtig, unwürdig, verarscht, vergewaltigt, verlassen, vernachlässigt, verraten, wertlos, zurück gewiesen.

Der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation

Bedürfnisworte - Anregung, um die persönlich passende Sprachform zu finden

Abwechslung, Achtsamkeit, Anregung, Ästhetik, Aufmerksamkeit, Austausch, Ausgewogenheit, Authentizität, **Autonomie**, Begeisterungsfähigkeit, Beistand, **Beitragen zum Leben**, Bewegung, Bewusstheit, Bildung, Dankbarkeit, Effektivität, Einbezogen Sein, **Einfühlsamkeit**, Entfaltung, Entspannung, Entwicklung, Erfahrung, **Erholung**, **Fairness**, **Feiern**, Freiheit, Freude, Frieden, Ganzheit, **Geborgenheit**, Gesundheit, Gemeinschaft, **Gleichwertigkeit**, Glück, Harmonie, Identität, Integrität, Intimität, Inspiration, Intensität, Klarheit, **Kongruenz**, kraft, Kreativität, Lebenserhaltung, Liebe, Luft, Menschlichkeit, Mitgefühl, Nähe, **Offenheit**, Originalität, Respekt, Ruhe, **Selbstbestimmung**, Selbstentfaltung, Selbstverantwortung, Selbstverwirklichung, **emotionale und körperliche Sicherheit**, **Sinn**, **Schutz**, Sexualität, Spaß, Spiritualität, Struktur, Unterstützung, Verantwortung, Verbindlichkeit, **Verbindung**, Verbundenheit, Vertrauen, Verständnis, **Wachstum**, wahrgenommen werden, Wahrhaftigkeit, Wärme, Wertschätzung, Wissen, Würdigung, Zentriertheit, **Zugehörigkeit**

4 Ohren
Wolfsohren

Innere Haltung
DU bist nicht o.k.!
DU greifst mich an

Reaktion/Verhalten
Ich deute, was ich höre, als Angriff (Vorwürfe etc.) und verteidige mich mit einem Gegenangriff

Schafsohren

Ich bin nicht o.k.!
Ich bin schuld!
Ich bin unwichtig!
Ich schäme mich!

Ich stimme den wölfischen Verurteilungen, Beschuldigungen, Vorwürfen etc. zu!

Giraffenohren
Fürsorge für mich selbst

In mir ist etwas ausgelöst.
Ich gehe fürsorglich und einfühlsam mit mir selbst um.

Ich wende mich nach innen und kläre wohlwollend, was ich fühle, denke, brauche und erbitte.

Giraffenohren
Fürsorge für den anderen

Ich bin klar und kraftvoll in mir zentriert und wohlwollend interessiert am Anderen

Ich wende mich dem Anderen mitfühlend zu und finde mit ihm zusammen heraus, was er fühlt, denkt, braucht und erbittet. Dazu muss ich evtl. seinen „Wolfsjargon“ wohlwollend übersetzen.

Literaturempfehlung:

1. Marshall Rosenberg: „Gewaltfreie Kommunikation“
2. Serena Rust: „Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt“ – vier Schritte zu einer einfühlsamen Kommunikation, KOHA Verlag 2003

Kostformen im Krankenhaus Lahnhöhe (Fachabteilung)

| Erläuterung der Kostformen | | morgens | mittags | abends | Zusatz Ärztliche Verordnung |
|----------------------------|--|---|--|---|--|
| Kost <i>F</i> | Vegetarische Frischkost nach Dr. M. O. Bruker | Frischkornbrei, 1 Stück Obst | Großer Frischkostteller 1 Stück Obst | Großer Frischkostteller 1 Stück Obst | |
| Kost <i>N</i> | Vegetarische Vollwertkost mit hohem Frischkostanteil nach Dr. M. O. Bruker | Frischkornbrei 1 Stück Obst 1 Scheibe Brot 1 Butter 1 Belag | Kleiner Frischkostteller 1 Stück Obst | Kleiner Frischkostteller 1 Käseteller 1 Butter 2 Scheiben Brot | Siehe Zusatzliste |
| Kost <i>NTE</i> | Siehe Kost <i>N</i> , jedoch ohne Tierisches Eiweiß | Siehe Kost <i>N</i> , ohne Käse und Ei, aber mit Sahne und Butter | | | |
| Kost <i>O</i> | FASTEN | Tee und Wasser | | | Evtl. mit Saft und Gemüsebrühe (ohne Salz) zusätzlich möglich |

Das Rezeptheft – Biologische Vollwerternährung – ist gegen einen Unkostenbeitrag an der Rezeption erhältlich.

Hygiene für den Alltag

Richtiges Husten und Niesen

Falsch! .- in die Hand

Beim Husten und Niesen soll möglichst kein Speichel oder Nasensekret versprüht werden. Aus hygienischer Sicht ist es nicht sinnvoll, sich beim Husten oder Niesen als Schutz die Hand vor Mund und Nase zu halten. Ohne gründliches Händewaschen würden die Keime auf Gegenstände und beim Händeschütteln auf weitere Personen verteilt werden.

Suboptimal! .- in die Ellenbeuge

Diese Technik lässt zwar die Hände außen vor, diese bleiben „keimfrei“, trotzdem können die Aerosole noch bis zu 2m im Raum verteilt werden.

Richtig! .- in ein Papiertaschentuch

Niesen oder Husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen Sie es anschließend.

Und immer gilt:

Stets vom Gegenüber abgewandt husten, schnupfen oder niesen und anschließend Hände waschen/desinfizieren!

Hygienische Händedesinfektion

Die Händedesinfektion stellt die wichtigste Hygienemaßnahme dar, um die Übertragung von krankmachenden Keimen zu verhindern. Zu diesem Zweck sind im Eingangsbereich, in den Toiletten, vor den Speisesälen, im Ambulanzbereich, in der Physiotherapeutischen Abteilung und zentral auf allen Stationen Händedesinfektionsmittelspender angebracht.

Technik der hygienischen Händedesinfektion: 2 Hub auf Handinnenfläche und nach der eigenverantwortlichen Einreibemethode über einen Zeitraum von 30 sec. einreiben.



Handypause

Nach Hausordnung ist im gesamten Klinikgebäude zur Gewährleistung der Betriebssicherheit elektromedizinischer Geräte die Benutzung von Mobiltelefonen untersagt.

In der Psychosomatischen Klinik Lahnhöhe haben wir gute Gründe, die Handypause auch als Bestandteil unseres therapeutischen Arbeitsbündnisses zu betrachten: während der Behandlungszeit wünschen wir uns und Ihnen

Medienabstinenz

Diese umfasst neben den Handys auch Laptops (außer bei mit dem Bezugstherapeuten abgesprochene Ausnahmen) und weitestmöglich Fernsehen. Wir wollen Ihnen damit neue Erfahrungen ermöglichen:

- Musterunterbrechung, um eine bewusste Wahrnehmung der Wirkung von Alltagsgewohnheiten zu ermöglichen
- Strahlenreduktion insbesondere für strahlungssensible Mitmenschen
- Unmittelbare Kommunikation auf allen Sinneskanälen im Rahmen der therapeutischen Gemeinschaft statt technisch reduzierter Kommunikation
- Zur Ruhe und zu sich selbst kommen.

Medizinische Gründe

Die Strahlung von Handys ist nicht so ungefährlich wie von Mobilfunkbetreibern immer wieder behauptet. Handys, schnurlose DECT-Telefone und WLAN senden und empfangen mit gepulster Mikrowellenstrahlung, die in Millisekunden durch Gehirn und Körper schießen. Die Gefahren dieser Strahlung sind erforscht und dokumentiert:

Der Dauerbeschuss führt zu DNA-Schäden, kann Krebs und Leukämie auslösen, die Strahlung ist besonders schädlich für Kinder, Kranke und alte Menschen. Symptome wie Konzentrationsschwächen, Schlafstörungen, Ohrensausen, Erschöpfung u.a. sind nachgewiesen. Der Dauerbeschuss öffnet die Blut-Hirn-Schranke, dadurch gelangen Schadstoffe ins Gehirn und schädigen das zentrale Nervensystem und die Gehirnzellen.

Die Ärztekammer Wien hat sich entschlossen, die österreichische Bevölkerung über die Gefahren zu informieren und folgende Regeln aufgestellt:

10 medizinische Handy-Regeln:

1. Prinzipiell so wenig und so kurz wie möglich telefonieren! Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sollten am besten gar nicht telefonieren!
2. Das Handy während des Gesprächsaufbaus nie in Kopfnähe halten!
3. Nicht in Fahrzeugen (Auto, Bus, Bahn telefonieren – die Strahlung ist höher)! – Nicht in Krankenhäusern telefonieren! Strahlungssensible Mitmenschen werden belastet. Die Immunregulation, die für die Heilungskräfte zuständig ist, wird massiv gestört. Die Entfaltung einer heilsamen Physiologie in einem neuen Kontext wird durch den Trigger „Handy“ mit „unvorbereiteten Botschaften von zu Hause“ irritiert. In gruppenpsychotherapeutischen Prozessen innerhalb der Therapeutischen Gemeinschaft stellt das Handy eine erhebliche Störung dar.
4. Beim Versenden von SMS das Handy generell so weit wie möglich vom Körper fernhalten!
5. Beim Telefonieren immer einige Meter Abstand von anderen Personen halten – sie werden mitbestrahlt!

6. Handys nie in die Hosentasche stecken – die Strahlung kann die Fruchtbarkeit bei Männern beeinträchtigen!
7. Handys nachts immer ausschalten und nie in Kopfnähe aufbewahren!
8. Keine Spiele via Handy spielen!
9. Headsets sind ebenfalls bedenklich – das Kabel leitet die Strahlung!
10. Auch die Nutzung von Wireless LAN soll minimiert werden!

Daher: Handys raus aus dem Krankenhaus! Sie strahlen und stören! Zivil-Courage!

Damit dies nicht nur schöne Worte bleiben, bitten wir jeden Patienten und Mitarbeiter bei der Umsetzung mitzuwirken. Fordern Sie sich gegenseitig aktiv auf, die Handys außerhalb und nicht im Klinikbereich einzuschalten. Mitpatienten, die sich an dieses Arbeitsbündnis nicht halten, werden darauf angesprochen.

Dr. med. Christine Eick und Dr. med. Ute Stuhlträger-Fatehpour

Hausordnung

des Medizinischen Zentrums Lahnhöhe am Mittelrhein
(Anlage zum Behandlungsvertrag)

§ 1 Geltungsbereich

Die Bestimmungen der Hausordnung gelten für alle Patienten mit der Aufnahme in das Medizinische Zentrum Lahnhöhe. Für Besucher und sonstige Personen wird die Hausordnung mit dem Betreten des Krankenhausgeländes verbindlich. Die Hausordnung ist Bestandteil des Behandlungsvertrages.

§ 2 Allgemeines

- (1) Der Aufenthalt in unserem Krankenhaus erfordert im Interesse aller Patienten besondere Rücksichtnahme und Verständnis.
- (2) Die dienstlichen Anordnungen und Weisungen der Ärzte, des Pflegepersonals und der Krankenhausverwaltung sind zu befolgen.
- (3) Während des gesamten Aufenthaltes ist aus therapeutischen Gründen der Konsum von Rauschmitteln wie Alkohol, Cannabis und anderer Drogen in- und außerhalb des Krankenhauses untersagt. Der zuständige Arzt kann im Verdachtsfall Blut- oder Urinproben vornehmen.
- (4) **Rauchen** (auch im Eingangsbereich und im Bereich der Balkone) und offene Flamme (z.B. **Kerzen**) sind im gesamten Krankenhausbereich nicht gestattet. Nur in dem dafür ausgewiesenen Raucherpavillon darf geraucht werden.
- (5) In allen Bereichen unseres Krankenhauses ist angemessene Ruhe einzuhalten.
- (6) Aus hygienischen Gründen ist in den Räumen unseres Krankenhauses und bei Einrichtungsgegenständen auf größtmögliche Sauberkeit zu achten. Das Mitbringen von **Tieren** ist im gesamten Krankenhausbereich (einschließlich der Verkehrsflächen) untersagt. Aus hygienischen Gründen dürfen Vögel und andere Tiere auf den Balkonen nicht gefüttert werden.
- (7) Der Aufenthalt in den Betriebs- und Wirtschaftsräumen unseres Krankenhauses ist nur mit Erlaubnis gestattet.
- (8) Patienten und Besucher haben sich so zu verhalten, dass Gottesdienste nicht gestört werden.
- (9) Sexuelle Belästigungen und Stalking durch Patienten, Besucher, externe Personen sowie Mitarbeitern an Patienten oder Mitarbeitern unseres Hauses werden konsequent geahndet und strafrechtlich verfolgt.

§ 3 Aufenthalt der Patienten

- (1) Die Zuweisung der Station erfolgt durch die Mitarbeiter des Aufnahmebüros.
- (2) Während der ärztlichen Visiten, der Behandlungs- und Pflegezeiten und während der Zeit der **Zimmerruhe** (von 23:00 Uhr bis 06:30 Uhr) sollen die Patientenzimmer nicht verlassen werden.
- (3) Die allgemeine Nachtruhe beginnt um 22.00 Uhr und endet um 06.30 Uhr.
- (4) Patienten, die sich außerhalb des Zimmers aufhalten, müssen passende Kleidung (z.B. Bademantel) tragen.
- (5) Auf Mitpatienten ist Rücksicht zu nehmen.

- (6) Es dürfen nur die vom Haus gestellten Fernsehgeräte betrieben werden. Der Anschluss und Betrieb privater Geräte (z.B. Heizgeräte, Wasserkocher, Klimageräte etc.) sind in unserem Krankenhaus nicht erlaubt. Der Patient haftet für sämtliche Schäden, die durch die von ihm eingebrachten Geräte ausgehen (insbesondere Brand-, Stromschlag).
- (7) Der Betrieb von **Funktelefonen** (Handys) ist wegen Störungen medizinischer Geräte nicht gestattet. Der Betrieb von Fotohandys ist auch aus datenschutzrechtlichen Gründen untersagt.
- (8) Das Mitbringen und Nutzen von tragbaren Computern (Laptops) ist nur nach Rücksprache mit dem Arzt und dessen Genehmigung erlaubt. Für den Zugang zum Internet steht in der Eingangshalle und im Erdgeschoss im Haus 2 ein krankenhaus-eigener Computer kostenlos zur Verfügung.
- (9) Geldbeträge bis zu einer Grenze von 1.000,00 Euro können im Aufnahmebüro zur Aufbewahrung übergeben werden. Die Quittung darüber ist zur Rückgabe vorzulegen. Das Krankenhaus übernimmt keine Haftung für von Patienten eingebrachte Sachen und Wertgegenstände im Falle von Verlust oder Diebstahl.
- (10) Patienten, die unser Krankenhausgelände vorübergehend verlassen wollen z.B. Beurlaubungen, benötigen hierfür eine Erlaubnis des behandelnden Arztes. Bei selbstbestimmtem Verlassen des Krankenhauses kommt die Klinik für keinerlei Personen- und/oder Sachschäden oder sonstigen irgendwie gearteten Haftungsschäden auf.

§ 4 Besuche

- (1) **Krankenbesuche** sind von 08:00 Uhr bis 20:30 Uhr erlaubt, soweit therapeutische und diagnostische Abläufe nicht gestört werden und sofern der Arzt nicht weitergehende Einschränkungen angeordnet hat.
- (2) In Infektionszimmern sind **Besuche** nur nach vorheriger Anmeldung und nur mit ärztlicher Erlaubnis möglich. **Besucher** dieser Bereiche müssen die dafür vorgesehene Schutzkleidung anlegen und bis zum Verlassen tragen, wenn dies aus medizinischen Gründen notwendig ist.
- (3) **Besucher**, die an übertragbaren Krankheiten leiden oder in deren Hausgemeinschaft solche Krankheiten herrschen, dürfen unser Krankenhaus nicht betreten. Verwahrlosten Personen und Betrunkenen oder unter Einfluss anderer Drogen stehenden Personen kann der Zutritt verwehrt werden.
- (4) **Kinder** unter 14 Jahren sollen Patienten nur in Begleitung Erwachsener besuchen.
- (5) Durch das Verhalten der **Besucher** oder Dritter dürfen Patienten, Personal und andere Personen im gesamten Krankenhausgelände weder belästigt, behindert noch gefährdet werden.
- (6) Das Mitbringen von **Topfpflanzen** ist nicht gestattet.

§ 5 Krankenhauseinrichtungen

- (1) Die Einrichtungen unseres Krankenhauses sind von den Benutzern schonend zu behandeln. Die Haftung für schuldhaft verursachte Beschädigungen richtet sich nach den allgemeinen gesetzlichen Bestimmungen.
- (2) Die Umstellung oder das Auswechseln von Einrichtungsgegenständen ist nicht gestattet. Die selbstständige Bedienung von Behandlungsgeräten ist nur nach vorheriger Einweisung gestattet.

§ 6 Heil- und Arzneimittel

- (1) Die verordneten Heil- und Arzneimittel werden den Patienten von den Ärzten oder auf ärztliche Anweisungen durch das Pflegepersonal verabreicht bzw. zur selbständigen Einnahme zur Verfügung gestellt.
- (2) Eigene Heil- und Arzneimittel dürfen nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt angewendet werden.

§ 7 Verpflegung

- (1) Die Verpflegung der Patienten richtet sich nach dem allgemeinen Speiseplan oder nach besonderer ärztlicher Anordnung (z.B. Diät).
- (2) Speisereste dürfen aus hygienischen Gründen nicht aufbewahrt werden. Die Mitnahme von Geschirr und Besteck aus dem Speisesaal ist nicht statthaft.

§ 8 Verkehr auf dem Krankenhausgelände

- (1) Hier gilt die Straßenverkehrsordnung (StVO).
- (2) Während des stationären Aufenthaltes dürfen mitgebrachte Fahrzeuge oder öffentliche Verkehrsmittel nicht benutzt werden.

§ 9 Verbot von Sammlungen, gewerbliche und parteipolitische Betätigung

Betteln, Werben, Feilbieten von Waren, Auftritte, Veranstaltungen, Verteilen von Prospekten und Handzetteln sowie parteipolitische Betätigungen sind auf dem gesamten Krankenhausgelände untersagt. Ausnahmen bedürfen der Erlaubnis der Krankenhausleitung.

§ 10 Beschwerden/Anregungen

- (1) Die Patienten können sich mit Wünschen, Anregungen und Beschwerden schriftlich oder mündlich an den behandelnden Arzt, den Pflegedienst, die Therapeuten oder an die Mitarbeiter der Verwaltung wenden.
- (2) Bei Konflikten oder Problemen steht Ihnen auch unser unabhängiger **Patientenfürsprecher** zur Verfügung. Der Patientenfürsprecher ist im Foyer für Sie da.

§ 11 Hausrecht

- (1) Der Geschäftsführer oder von ihm beauftragte Personen üben das Hausrecht aus.
- (2) Film-, Fernseh-, Ton-, Video- und Fotoaufnahmen, die zur Veröffentlichung bestimmt sind, bedürfen der Erlaubnis der Krankenhausleitung und der betreffenden Personen.

§ 12 Zuwiderhandlungen

- (1) Patienten und Begleitpersonen können bei wiederholten und groben Verstößen gegen die Hausordnung unseres Krankenhauses verwiesen werden. Gegen **Besucher** oder andere Personen kann ein Hausverbot ausgesprochen werden.
- (2) Für vorsätzliche oder fahrlässige Beschädigung von Eigentum unseres Krankenhauses kann Schadensersatz verlangt werden.

Stichwortverzeichnis

Seite

| | |
|--|--|
| Abendessen..... | 5, 11, 12 |
| Abreise | 15 |
| Achtsam essen und genießen | 11 |
| Alkohol..... | 11, 37 |
| Allgemeines..... | 15 |
| Ankunft..... | 2 |
| Anwendungen, medizinische | 9 |
| Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung..... | 16 |
| Aufenthaltsbescheinigung | 3, 16 |
| Aufnahmebüro | 2, 37 |
| Aufnahmegespräch | 7 |
| Ausgangsverlängerung..... | 14 |
| | |
| Balkone..... | 4, 37 |
| Behandlung, zu Ihrer | 7 |
| Bescheinigung (siehe Arbeitsunfähigkeitsb., Aufenthaltsb.) | 3, 16 |
| Besucher..... | 14, 37, 38, 39 |
| Beurlaubung..... | 14, 38 |
| Bibliothek..... | 13, 16 |
| Bircher-Benner, Max..... | 17 |
| Blutentnahme..... | 5 |
| Bohnenkaffee | 11 |
| Brandschutz | 38 |
| Brauchle, Alfred | 17 |
| Bruker, Max Otto | 2, 13 |
| Bücher, Ausleihen..... | 13, 16 |
| Bushaltestelle | 3 |
| Cafeteria | 14 |
| | |
| Disziplinarische Maßnahmen | 6 |
| | |
| Eigenanteil für gesetzliche Krankenkassen | 3 |
| Entlassung | 2, 6, 7, 15 |
| Entlassungsbericht, ärztlicher..... | 16 |
| Entstehungsgeschichte des Hauses | 2 |
| Ernährung..... | 10 |
| Essen + Trinken | 10 |
| Eurythmiesaal..... | Nr. 16 im Lageplan am Ende der Broschüre |
| | |
| Fahrdienst..... | 15 |
| Fasten | 5, 10 |
| Fernsehen..... | 4, 13, 35, 38 |
| Fernsehräume, Nr. 3 im Lageplan | 6, 13 |
| Fitness-Center, | Nr. 17 im Lageplan am Ende der Broschüre |
| Fragebogen..... | 17 |
| Frühstück..... | 5, 11, 12 |

Stichwortverzeichnis

Seite

| | |
|---|-----------------------|
| Ganzheitliche Betrachtung | 7 |
| Gesellschaft für Gesundheitsberatung | 14 |
| Gestaltung der verordnungsfreien Zeit | 12 |
| Getränke | 11 |
| Getränkeautomaten | 11 |
| Gewaltfreie Kommunikation | 30 |
| Gottesdienst | 15, 37 |
| Gruppe Information | 25 |
| Gruppenraum Erich Bruchhäuser, Nr. 14 im Lageplan am Ende der Broschüre | 12 |
| Gruppenregeln | 27 |
| Haftung bei Eigentumsverlust | 3, 13, 16, 38 |
| Hahnemann, Samuel | 17 |
| Handy / Mobiltelefone | 35 |
| Handy-Regeln | 35 |
| Hausordnung | 37 |
| Heizung | 4 |
| Heublumensack | 5 |
| Hygiene im Alltag | 34 |
| Informationsgespräch für „Neue“ | 6 |
| Individueller Behandlungsplan | 7 |
| Internetanschluss | 13 |
| Jung C. G. (siehe auch Vorwort) | 18 |
| Kasse | 3 |
| Kerzen | 37 |
| Kinder | 38 |
| Kirche | 15 |
| Kneipp, Sebastian | 17 |
| Konzept, zum medizinischen | 2 |
| Kostformen | 10, 33 |
| Kost-Sonderwünsche | 10 |
| Krankengeldbezug | 3 |
| Kritik | 2, 17 |
| Künstlerische Therapie | 2, 7, 8, 9 |
| Lageplan | am Ende der Broschüre |
| Lehrküche | 11 |
| Lob- und Beschwerdemanagement | 17 |
| Mahlzeiten | 10, 11 |
| Mängel, technische | 15 |
| Mineralwasser | 11 |
| Mittagessen | 5, 16 |
| Mittagsruhepause | 6 |
| Mobiltelefone / Handy | 35 |
| Nachtruhe, allgemeine | 6, 37 |
| Nachtwache | 6 |
| Nüchtern bleiben | 5 |

Stichwortverzeichnis

Seite

| | |
|--|--------------|
| Paracelsus..... | 16 |
| Patientenaktivitäten | 14 |
| Patientenfürsprecher | 14, 39 |
| Patientenhabe, vergessene | 16 |
| Patientenzimmer..... | 4 |
| Pflegepersonal..... | 5, 6, 37, 39 |
| Post..... | 3 |
| Postfach..... | 3 |
| Rauchen | 37 |
| Raum Erich Bruchhäuser, Nr. 14 im Lageplan am Ende der Broschüre | 12 |
| Raumpflegedienst..... | 15 |
| Reaktionen, unerwartete Behandlungs- | 7 |
| Rezeptheft – biologische Vollwerternährung | 33 |
| Rezeption..... | 3 |
| Rufanlage | 4 |
| Ruhepausen nach den Therapien | 8 |
| Rundfunk..... | 4, 13 |
| SBZ | 8 |
| Sauna | 8, 9 |
| Schlusswort..... | 16 |
| Schwimmen im Schwimmbad..... | 8 |
| Selbsterfahrungsgruppe | 25 |
| Selbstregulation/Psychoedukation/WECK | 29 |
| Seelsorge..... | 14 |
| Sozialarbeiter | 14 |
| Spaziergänge | 13 |
| Speisesaal, Nr. 4 im Lageplan am Ende der Broschüre | 10 |
| Stationsnamen | 17 |
| Stille-Raum | 12 |
| Systemaufstellung | 23, 24 |
| Tagesablauf auf Station | 7 |
| Technischer Dienst..... | 15 |
| Tee..... | 11 |
| Telefon im Zimmer..... | 3 |
| Therapieplan | 8 |
| Therapietermine, Behandlungstermine..... | 8 |
| Tiere..... | 37 |
| Topfpflanzen | 38 |
| Trinken | 10 |
| Übertragungsanlage, hauseigene | 4 |
| Unvollkommenheiten | 17 |
| Vergessenes, Lieengelassenes | 16 |
| Veranstaltungen, künstlerische im Hause..... | 14 |
| Verordnungsfreie Zeit | 12 |

Stichwortverzeichnis

Seite

| | |
|--|--------|
| Visiten | 8, 37 |
| Vollwertkost | 10, 33 |
| Vorträge über Tonband | 4, 13 |
| Wahlleistungen..... | 3 |
| Wäsche | 4 |
| Wahrnehmen eigener Gefühle und Kompetenzen | 29 |
| Wertgegenstände | 3, 38 |
| Wiegen | 5 |
| Wort zum Schluss | 16 |
| Zimmerheizung | 4 |
| Zimmerruhe | 6, 37 |

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

alle Mitarbeiter des Krankenhauses Lahnhöhe verbessern ständig die Planung der therapeutischen Leistungen. Bitte unterstützen Sie dies, indem Sie die verordneten Therapien verbindlich wahrnehmen (auch am Wochenende), der Therapie angepasste Kleidung und Schuhwerk tragen und keine Speisen, Getränke, Tassen oder Geschirr mit in den Therapiebereich bzw. in die Wartezonen nehmen.

Es ist erforderlich, dass Sie das Ausfallen von Therapien immer mit Ihren Ärzten, bzw. den Pflegenden rechtzeitig beraten. In diesem Sinne laden wir Sie zur Verantwortungsübernahme ein.

Es ist uns wesentlich, Sie darauf hinzuweisen, dass die Teilnahme am Offenen Atelier in der Gestaltungsverantwortung der Patienten liegt. Auf keinen Fall dürfen dafür verordnete Therapien verschoben werden. Wir bitten, von diesbezüglichen Anfragen abzusehen.

Dr. med. Christine Eick und Dr. med. Ute Stuhlträger-Fatehpour
Chefärztinnen FA Psychosomatik

Haus 1

- 1 - Haupteingang
- 2 - Rezeption
- 3 - Fernsehraum
- 4 - Speisesaal Psychosomatik
- 5 - Speisesaal Orthopädie

UG: Psychologische Eingangsdiagnostik/
Testdiagnostik

Physikalische Therapie:

Bewegungsbad, Med. Bäder, Güsse
Physiotherapie, Krankengymnastik,
Elektrotherapie, Wärmetherapie,
Sandbett, Massage, Inhalation,
Gruppenraum

1. OG: Eingangshalle

2. OG: Stationen Orthopädie 2a und 2b,

Funktionsbereich A:

Röntgen, Osteodensitometrie,
MediMouse, 3D, Labor / EKG
Ergotherapie, Psychologie Orthopädie

Funktionsbereich B:

Eingriffsräume, Stosswelle, TLA,
Sonographie, EEG

3. OG: Station Psychosomatik Paracelsus
Sauerstoffmehrschritttherapie,
Sozialdienst

4. OG: Station Orthopädie 4

5. OG: Station Orthopädie 5
Psychologie Orthopädie

Haus 2

1. OG: Station Psychosomatik Bircher-Benner

6 - Sprachgestaltung

7 - Plastisches Gestalten

8 - Maithérapie

9 - Patientenbücherei

10 - Gemeinschaftsraum

2. OG: Station Psychosomatik Kneipp

3. OG: Station Psychosomatik Jung

4. OG: Station Psychosomatik Brauchle

5. OG: Station Psychosomatik Hahnemann

Haus 3

11 - Musiktherapie

12 - Raum Burkhard

13 - Stille Raum

14 - Raum Erich Bruchhäuser

15 - Heileurythmie

16 - Eurythmiesaal

Haus 4 SBZ

17 - MTT

18 - Turnhalle

19 - Sauna / Wassertreten

20 - Schwimmhalle

- Öldispersionsbäder

- Daurerdusche

Außenzeile

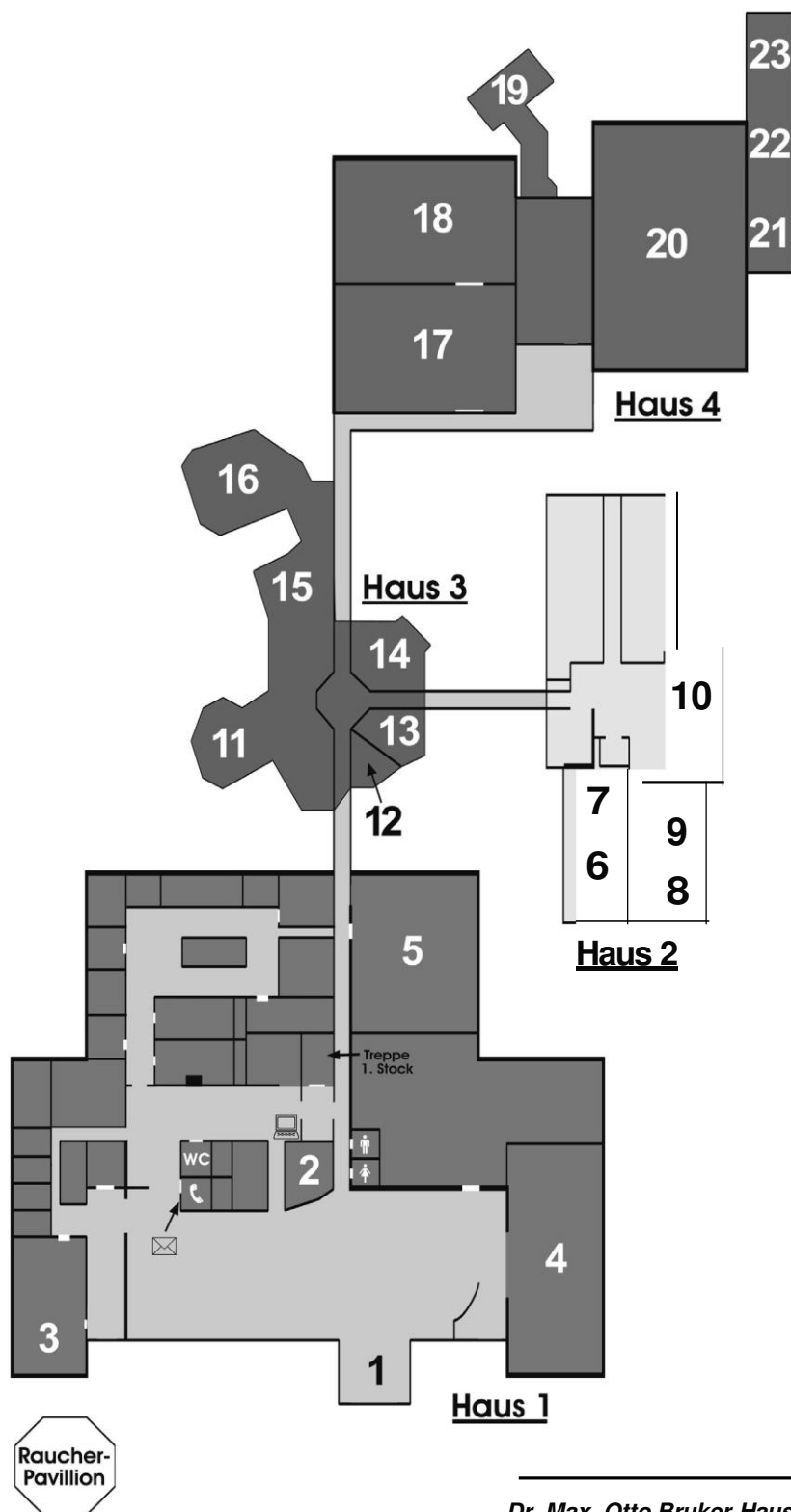
21 - Raum Kopernikus

22 - Raum Novalis

23 - Lehrküche

16 - Ev. Gottesdienst

3 - Kath. Gottesdienst



Dr. Max Otto Bruker Haus

Notizen

Die Mitarbeiter des Krankenhauses Lahnhöhe
wünschen Ihnen eine erfolgreiche Behandlung
mit neuen Impulsen
für Ihre zukünftige Lebensgestaltung!