



## Therapiemöglichkeiten bei Belastungen und Symptomen im Zusammenhang mit Covid19 für Mütter, Väter und Kinder

Die Pandemie und damit einhergehende Corona-Maßnahmen fordern uns weiterhin heraus. Viele Familien stehen vor neuen Herausforderungen, die zur Erschöpfung und psychischen Belastungen führen. Einschränkungen, Sorgen, Social Distancing, Homeschooling fordern Familien täglich heraus und haben Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Zudem leiden Eltern oder auch Kinder, die schwer an Covid19 erkrankt sind, teilweise an Langzeitfolgen und benötigen auch hier Hilfe, um die Symptome zu bewältigen und die Lebensqualität zu fördern.

Mit unterschiedlichen Ansätzen und Therapiemöglichkeiten möchten wir Familien helfen, mit psychischen Belastungen umzugehen, Symptome des Long Covid zu mindern und eine Auszeit und Erholung zu ermöglichen, damit sie in Zukunft mit neuen Ideen und neuer Kraft den Herausforderungen begegnen.

### Psycho-Soziale-Abteilung:

Eine Begleitung von **Long Covid / Folgestörung aus eigener Covid Erkrankung:**

- Psychoedukation zu Long Covid
- Akzeptanz/Krankheitsbewältigung stärken
- Lebensqualität fördern / Funktionseinschränkungen ausgleichen bzw. Funktionsfähigkeit erhalten/verbessern
- Psychische Stabilität verbessern/erhalten

**Umgang mit Einschränkungen/psychischen Belastungen im Leben aufgrund des Pandemie-Erlebens**

- **Verstärkung von Ängsten/Sorgen:** *Empowerment Angst / einzeltherapeutische Gespräche / PMR / Achtsamkeit*
- **Entwicklung von depressiven Symptomen / höhere Stressbelastung:** *Empowerment Entspannung + einzeltherapeutische Gespräche*, z.B. in Zusammenhang mit der Pandemie-Situation speziell: Ressourcen neu aktivieren, Tagesablauf neu strukturieren, neue positive Aktivitäten finden, Sozialkontakte aufrechterhalten
- **Psychoedukation zu Änderungen seit Pandemie-Situation:** Einzeltherapie zur Erarbeitung individueller psychischer Folgen + Bewältigungsstrategien + Umgang mit Gefühlen, Veränderung in eigenen Bedürfnissen (z.B. Abstand zur Familie, mehr soziale Kontakte mit Erwachsenen, Spagat zwischen Homeschooling/Home Office/Haushalt...)
- **Belastungen während des Lockdowns:** Außerdem *PMR & Achtsamkeit* als mögliche Bewältigungsstrategie



## Therapieabteilung:

### *Bei Long- Covid -Symptomen, wie*

- Kurzatmigkeit, Husten, Luftnot;
- Fatigue;
- Anhaltendes Krankheitsgefühl mit Muskel- Kopf- und Gelenkschmerzen;
- Kognitive Symptome – Konzentrations- Bewusstseins und Schlafstörungen
- Psychische Beschwerden, Depressionen, Angststörungen, PTBS

### *bieten wir folgende Behandlungen an:*

- Klimatherapie,
- praktische Atemübungen: (3 Termine)
- Einzel- Atemtherapie: (1- 2 Termine)
- Nordic Walking: (4 – 6 Termine plus Einführung)
- Yoga: (1 Termin)
- Kneippsche Güsse: (4 Termine pro Woche)
- Einzel- Physiotherapie: (1- 3 Termine)
- Rotlicht/Massage: (2 Termine)
- PMR: (4 Termine)
- Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule: (3 Termine)
- Wassergymnastik: (3 Termine)

*Die Behandlungen werden je nach Symptomen individuelle verordnet.*

## Kinder- und Jugendpädagogik:

### **Angebote für Kinder im Umgang mit Einschränkungen im Leben aufgrund der Pandemie**

- Erholende und spannende Zeit mit gleichaltrigen Kindern
- Angebote zur Stärkung der Eltern-Kind- Beziehung
- Förderung neuer sozialer Kontakte
- Eltern- Kind- Entspannung
- Kinderentspannung
- Bewegungstherapie
- Wald- und Naturerlebnisse
- Nordic Walking für Kinder