



„Stressbewältigung und Entspannung“

Schwerpunktmaßnahmen in der Mutter-Kind-Klinik Talitha

25.01.-15.02.17; 09.11.-30.11.17

„Wenn ich nicht für mich einstehe, wer dann?“

-Erich Fromm-

Liebe Berater/innen,

wie Sie sicherlich bereits wissen, haben wir seit dem Jahr 2012 das Thema **Stressbewältigung und Entspannung** als weiteren Behandlungsschwerpunkt mehr in den Blick genommen. Es ist unbestritten, dass die meisten Symptome unserer Frauen/Mütter Ausdruck von Stress sind! Dr. J. Collatz bestätigte dies wissenschaft-

lich durch eine Vielzahl von empirischen Untersuchungen. Ihm und seinen Forschungsergebnissen verdanken wir die mütterspezifische Indikation *Leitsyndrom*.

Die klassischen Befindlichkeitsstörungen wie z.B. Schlafprobleme, Müdigkeit, Erschöpfung, vermehrte Infekte, Magen- und Darmprobleme, Kopf- und Rückenschmerzen, Übergewicht lassen sich überwiegend auf Stress zurück führen. Selbst Depressionen werden in der heutigen Zeit zu selten als Folge von Stress erkannt. Z.B.

Müdigkeit, Energiemangel, Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, Aggressivität und sozialer Rückzug sind bekannte Zeichen der totalen Erschöpfung.

Mit einem noch feiner abgestimmten Therapie-Programm bietet die Mutter-Kind-Klinik Talitha den Frauen die Möglichkeit, aus alten Verhaltensmustern auszu-steigen. Mittels gezielter Methoden wollen wir die Frauen anleiten, ihre Gefühle besser wahrzunehmen und effektive Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Herzlichen Gruß
A. Twardella (Klinikleiterin)