

Aktivierende und präventive Hausbesuche

Es gibt immer wieder Situationen, in denen wir ans Haus oder an unsere Wohnung gebunden sind.

Dies können allgemeine Bedingungen sein, wie wir sie zuletzt alle im Rahmen der Pandemie erlebt haben, oder auch persönliche Voraussetzungen:

- aus logistischen Gründen zB mit kleinen Kindern oder pflegebedürftigen Angehörige
- körperliche, seelische oder geistige Einschränkungen
- berufliche Situationen
- Rufbereitschaft
- und vieles mehr...

... aus verschiedenen Gründen können wir kein außer - Haus- Angebot wahrnehmen.

Auch gibt es in jedem Lebensalter Situationen, in denen wir uns in einem vertrauten Rahmen einfach wohler fühlen, psychische Ausnahmesituationen oder fehlende Energie.

Genauso gibt es Lebensverhältnisse, in denen die Mobilität schwierig ist, z.B. mangels passender Verkehrsverbindungen.

Lässt die körperliche Mobilität nach, scheiden Teilnehmer aus den Bewegungsgruppen oder präventiven Angeboten aus, in höherem Lebensalter oder aufgrund anderer Handicaps.

Hier kommen aktivierenden Hausbesuche ins Spiel. Sie sollen mein präventives Beratungs - und Bewegungsangebot für Senioren, Familien, Berufstätige, Mütter und Väter zuhause, Gesunde und Erkrankte, Erwachsene, Kinder und Jugendliche, für alle... ergänzen.

Es richtet sich speziell an Menschen, die ihre Wohnung nicht mehr (allein) verlassen können oder sie zum Moment nicht verlassen möchten.

- ➔ Bewegung, Aktivität und Kontakt ist wichtig für die psychische und physische Gesundheit, und kann nicht immer aus sich selbst heraus oder von den Angehörigen geleistet oder bereitgestellt werden.
- ➔ Bewegungsmangel führt mit der Zeit zu Gebundenheit ans Haus, das führt zu Einsamkeit und Isolation und daraus resultieren Antriebslosigkeit und Depressionen. Das ist ein Teufelskreis.

Das Angebot ersetzt keine Physiotherapie oder Krankengymnastik, und keinesfalls den Besuch beim Arzt, Therapeuten oder Psychologen.

Es geht nicht um Therapie, sondern darum, die vorhandene körperliche und geistige Beweglichkeit noch weiter zu erhalten.

Wie ist das genaue Vorgehen?

Ich werde zuerst einmal anamnestisch auf die Situation schauen und eventuell eine medizinische oder psychologische Begleitung rechtzeitig anstoßen.

Dies wird auch während der weiteren Termine immer wieder der Fall sein, damit wir nicht den Augenblick versäumen, an dem dringend zusätzliche Hilfe in Anspruch genommen werden sollte.

Da ich psychosomatisch, psychologisch und auch medizinisch gut ausgebildet wurde, ist es mir möglich, solche Situationen zu erfassen.

Nach einem gründlichen Anamnesegespräch geht es um ein präventives Angebot.

Dieses erstelle ich nach Bedarf, Wunsch und Notwendigkeit.

Dazu dienen mir meine Anamnese und selbstverständlich das Erstgespräch mit Klient:in und/oder Angehörigen.

Schwerpunkte können sein:

- ein individuell erstelltes Bewegungsangebot
- ein spezielles Aktivierungsangebot
- ein individuelles Entspannungsangebot
- Coaching und Beratung vor Ort
- mentales Training
- emotionale Unterstützung
- ein Erfüllen von sozialen Bedürfnissen, Gespräch und Kontakt
- Körperkontakt und Massagen
- präventive bzw. prä - diagnostische Anamnese-sitzungen
- ein Vernetzen mit Familienangehörigen oder Institutionen
- Professionalität und Zeit für das Erfassen und Herausarbeiten von individuellen Wünschen und persönlichem oder familiärem Bedarf
- Ziele und Visionen sowie persönliche Modelle als Familie oder Einzelperson formulieren und umsetzen (dazu gehört zB auch die Idee neuer Lebens - und Wohnformen)

Wenn Sie z.B. besorgt sind, weil sich Ihre betagten Eltern kaum noch bewegen oder beteiligen, Ihre Kinder sich zurück ziehen von sozialen Angeboten der Gruppen.

Oder es geht um Sie selbst.

Sie benötigen präventive Unterstützung vor Ort für Beratung, Begleitung, Bewegung und/oder Entspannung.

→ Dann melden Sie sich direkt bei mir, und wir schauen uns Ihre Situation zusammen fachkundig an.

Erfahrung habe ich auch beim Kontakt mit medizinischem oder institutionellem Fachpersonal:

Auch die Begleitung Ihrer Angehörigen in die Arztpraxis oder ins Krankenhaus, in die Therapie oder zu regelmäßigen Terminen kann zu meinem ganzheitlichen Begleitungsangebot gehören.

Zum Beispiel: wenn Sie gerne jemand dabei haben möchten, der gute medizinische Grundkenntnisse hat und pädagogisch – psychologisch sowie menschlich erfahren ist: kommen Sie gerne auf mich zu.

Ich kann mit den Ärzten, Pflegern, Therapeuten, Pädagogen... reden und die verbindende Stelle sein zu Ihrer/m Angehörige/n, zu Ihrer Familie.

Ich orientiere mich für häuslichen Unterricht oder Begleitung im Rahmen von Hausbesuchen an meinen Gebühren und an meinem Honorar für Einzelstunden und Beratung. In besonderen Fällen kann für Ihre Situation auch das „Soziale Honorar“ zutreffen.