



Behandlungsangebot

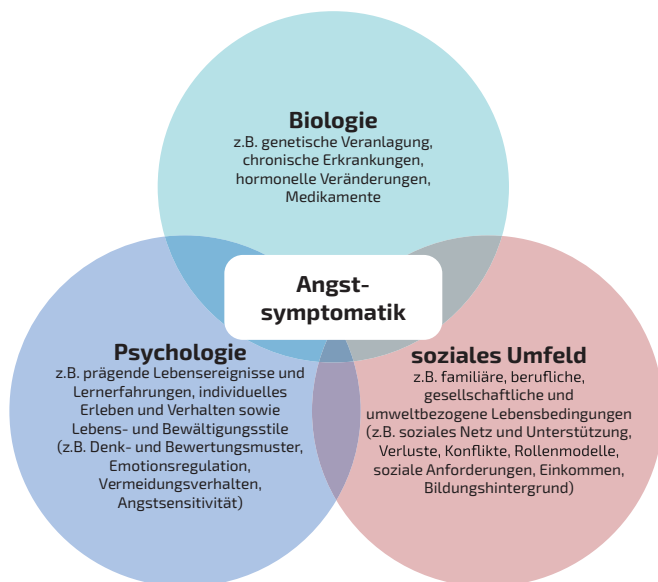
Angststörungen

Angst ist eine lebenswichtige Emotion. Sie hilft uns, auf akute, reale Bedrohungen zu reagieren, uns in Sicherheit zu bringen und unsere Kräfte zu mobilisieren. So schützt sie uns vor Gefahren. Angst zu erleben bedeutet also nicht automatisch, an einer Angststörung zu leiden.

Es kann jedoch sein, dass die Angst unbegründet oder unangemessen stark ausgeprägt ist oder zu lange andauert und so zu einer Beeinträchtigung im Alltag sowie zu einer Verminderung der Lebensqualität führt. Beispielsweise wird aufgrund der Angst auf langfristig ungünstige Strategien zurückgegriffen (z. B. Vermeidungsverhalten, Überbehütung, Alkohol- oder Substanzkonsum). Häufig treten auch Probleme im sozialen Umkreis auf.

Starke Ängste betreffen nicht nur den darunter Leidenden selbst, sondern oft das gesamte System, in dem sich die Person befindet (z. B. Kinder, Partner). So kann es beispielsweise sein, dass durch die Ängste eines Elternteils der Lebens- und Erlebensspielraum der Kinder eingeschränkt wird, die Eltern-Kind-Bindung leidet und es auch bei den Kindern zu psychischen Belastungen kommt (z. B. ebenfalls Ängste, Schuldgefühle). Umgekehrt können sich Belastungen im Umfeld wechselseitig auf die betroffene Person und deren Ängste auswirken, sodass sich ein Teufelskreis entwickeln kann.

Bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten spielen biologische, psychologische und soziale Faktoren eine wichtige Rolle, die miteinander in Wechselwirkung stehen:



Indikation

Internationale Studien zeigen ein Risiko von 14 bis 29 %, einmal im Leben unter einer Angststörung zu leiden. Damit zählen Angststörungen zu den häufigsten psychischen Störungen. Frauen sind in Deutschland (und in den meisten anderen Ländern) ungefähr doppelt so häufig betroffen wie Männer.

Außerdem ist zu beobachten, dass die Präsenz von Angstsymptomen sowie die geschätzte Wahrscheinlichkeit, an einer Angststörung zu erkranken, in den letzten Jahren zugenommen haben. Als damit zusammenhängend werden beispielsweise die COVID-19-Pandemie, Kriege oder die wirtschaftliche Unsicherheit angesehen. Angststörungen verlaufen oft chronisch und treten häufig zusammen mit weiteren psychischen Störungen auf, z. B. mit Depression und Suchtproblemen (z.B. zur Dämpfung von Angstsymptomen).

Obwohl Angststörungen sehr gut behandelbar sind, werden therapeutische Optionen nicht ausreichend genutzt und es zeigt sich eine zurückhaltende Inanspruchnahme von Psychotherapie, z. B. aus Angst vor der Behandlung an sich oder vor einer Stigmatisierung.

Es gibt unterschiedliche Angststörungen:

- Spezifische Phobien: Intensive Angst vor bestimmten Objekten oder Situationen (z. B. Höhe, Spinnen oder Spritzen).
- Panikstörung: Plötzliche, intensive Angstanfälle mit starken körperlichen Symptomen (z. B. Herzrasen, Atemnot, Schwindel) ohne direkt erkennbare Ursache, teils mit Todesangst.
- Agoraphobie: Angst vor oder Vermeidung von Situationen, in denen eine Flucht schwierig erscheint (z. B. Menschenmengen, öffentliche Verkehrsmittel). Diese kann mit oder ohne Panikstörung auftreten.
- Soziale Phobie: Angst, sich in sozialen Situationen peinlich oder ungeschickt zu verhalten oder von anderen negativ bewertet zu werden, z. B. beim Reden vor einer Gruppe.
- Generalisierte Angststörung (GAS): Anhaltende Sorgen über viele Lebensbereiche, begleitet von körperlichen Beschwerden wie z. B. Zittern, Verspannungen oder Nervosität. Die körperlichen Symptome treten dabei nicht im Sinne eines plötzlichen Anfalls auf, sondern eher in wechselnder Kombination und als unerschwelliger Dauerzustand.



Diagnostik zur Erfassung der Belastung und Symptomatik

- Schriftliche Selbstauskunft vorab, ggf. Vorbefunde
- Anamnese in medizinischem und psychologischem Aufnahmegespräch
- Psychologische Tests, z. B. Mini-SCL vor und nach der Maßnahme
- Zwischengespräch im Verlauf der Maßnahme
- Beobachtung des individuellen Verhaltens sowie der Eltern-Kind-Interaktion
- Interdisziplinäre Teambesprechungen im Verlauf
- Abschlussuntersuchung

Therapieziele

- Eigene Therapieziele entwickeln und verfolgen
- Psychoedukation: Das bedeutet, gemeinsam zu verstehen, woher die eigene Angst kommt, wie sie funktioniert und was sie verstärkt. Dabei schaut man auch darauf, welche Gedanken oder Verhaltensweisen die Angst ungewollt am Leben halten – und welche Strategien im Umgang damit eher schaden als helfen.
- Hilfe zur Selbsthilfe und Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Erlernen erster Strategien im Umgang mit der Angst
- Möglichkeit zu selbstbestimmten Konfrontationsübungen im Klinikalltag (z. B. Gruppenteilnahme, Fremdbetreuung der Kinder)
- Beratung zu relevanten Belastungsthemen (z. B. Erziehung, Belastung der Kinder)
- Reduktion der Grundanspannung und Erlernen von Stressbewältigungsstrategien
- Stärkung des Bewusstseins für die allgemeine Gesundheitsförderung
- Förderung gesellschaftlicher Teilhabe und sozialer Kontakte
- Familienorientierung: Förderung familiärer Funktionen sowie der Mutter/Vater-Kind-Interaktion, Stärkung des Familiensystems
- Wissensvermittlung zur Nachsorge: z. B. Informationen zu professionellen Anlaufstellen nach der Maßnahme

Interdisziplinäre Therapieangebote

Während des Aufenthaltes liegt der Fokus auf der Stärkung der individuellen Gesundheit und des Wohlbefindens der Mutter/ des Vaters/der Eltern sowie der familiären Bindung und damit auch auf einer Entlastung des Familiensystems insgesamt.

Wir streben dabei eine Balance aus den therapeutischen Anwendungen, regenerativer Ich-Zeit und einer bereichernden gemeinsamen Zeit mit der Familie an.

Ein kompetentes, interdisziplinäres Team, geeignete Räumlichkeiten sowie der Einbezug der örtlichen Umgebung und der Natur ermöglichen ein spezifisches, auf die Bedürfnisse der betroffenen Eltern abgestimmtes Behandlungskonzept.

Das therapeutische Angebot besteht aus verschiedenen Gruppenangeboten und der bei Bedarf erforderlichen individuellen Unterstützung.

Wichtig ist die Zusammenarbeit unterschiedlicher Berufsgruppen mit allen Patientinnen und Patienten. Innerhalb des therapeutischen Teams findet hierfür ein regelmäßiger Austausch über die Inhalte und den Verlauf der Therapien statt.

Bereich

Angebote

Medizin

Anamnese und körperliche Untersuchung, Therapiefortschritt im Verlauf, medizinische Beratung, Abschlussuntersuchung und Nachsorgegespräch mit Empfehlungen

Sozial-/Heilpädagogik, Psychologie/Psychotherapie

Psychoedukative und interaktive Gruppenangebote zu verschiedenen Themen im psychotherapeutischen, psychosozialen und pädagogischen Bereich (z. B. Angstbewältigung, Stressbewältigung, soziale Kompetenz, Eltern-/Erziehungsberatungsgruppen), Sozialberatung, bei Bedarf individuelle Angebote.

Physiotherapie, Sport und Bewegung

Physiotherapeutische Behandlung, Sport- und Bewegungstherapie im Innen- und Außenbereich (verschiedene Angebote an Kraft- und Ausdauersport)

Bereich	Angebote
Entspannung	Verschiedene Formen der Entspannungstherapie
Ernährung	Psychoedukative und interaktive Gruppenangebote zu gesunder Ernährung
Kreativität	Kreativangebote/-therapie im Gruppensetting
Kinderbetreuung und Vorsorgeangebote für Kinder	Altersgerechte Vorsorgeangebote für Begleitkinder und behandlungsbedürftige Kinder und Jugendliche z. B. zu Bewegung, Ernährung, Entspannung und Kreativität, Betreuung bei Schulaufgaben
Eltern-Kind-Interaktionen	Je nach Alter des Kindes zusammen mit einem Elternteil angeleitete Aktivitäten (jeweils ohne die Geschwisterkinder) z. B. im Entspannungs-, Bewegungs- sowie Kreativbereich

Nachhaltige Wirkung

Die Mutter-/Vater-Kind-Kur ist eine wirksame, ganzheitliche Maßnahme, die die psychische und körperliche Gesundheit von Müttern und Vätern mit Angststörungen stärkt, deren Entlastung und Stabilisierung fördert und somit wichtige Voraussetzungen auch für eine gesunde Entwicklung der Kinder schafft. Sie unterstützt Mütter und Väter dabei, wirksame Bewältigungsstrategien zu entwickeln (Hilfe zur Selbsthilfe) und erweitert den individuellen Lebens- und Erlebensspielraum von Eltern und damit auch von deren Kindern. Ängste können reduziert und neue Handlungsmöglichkeiten erprobt werden. Bei Bedarf erhalten die Familien individuelle Empfehlungen auch zur Weiterführung unterstützender Maßnahmen oder Therapien im häuslichen Umfeld, um die erzielten Effekte nachhaltig zu sichern.

Nachsorge

- Therapiekontrolle durch Gruppen- und Einzelgespräche und psychologische Tests
- Handouts mit gesammelten Informationen als Erinnerungstütze und Vertiefung der Inhalte
- Abschlussgespräche (in der Gruppe und einzeln) zur Reflexion des Therapieerfolgs und zur Vorbereitung auf den Alltag
- Informationen, Tipps und individuelle Empfehlungen für die Zeit nach der Maßnahme (z. B. Selbsthilfe, professionelle Anlaufstellen, Fortführung der Therapie)
- Patientenzufriedenheitsbefragung

Indikationsgerechte Therapie

Die gemeinnützige Kur + Reha GmbH hat als einer der Pioniere auf dem Gebiet über 35 Jahre Erfahrung in der Rehabilitation und Prävention für Mütter, Väter und Kinder. Unsere modernen, gut ausgestatteten Rehakliniken finden Sie an bekannten Gesundheitsstandorten zwischen Küste und Ostallgäu.

Diese Kliniken arbeiten mit dem Behandlungsangebot

- Rehaklinik Waldfrieden / Buckow – Märkische Schweiz*
- Rehaklinik Saarwald / Nohfelden – Hunsrück*
- Rehaklinik Schwabenland / Dürmentingen – Oberschwaben*
- Rehaklinik Borkum / Borkum – Nordsee*
- Rehaklinik Feldberg / Feldberg – Schwarzwald*
- Mutter-Kind-Klinik Nordlicht / Horumersiel – Nordsee*
- Rehaklinik Selenter See / Selent – Ostsee
- Rehaklinik Zorge / Walkenried – Harz*

Weitere Kliniken der Kur + Reha GmbH

Familien, Jugendliche und Erwachsene:

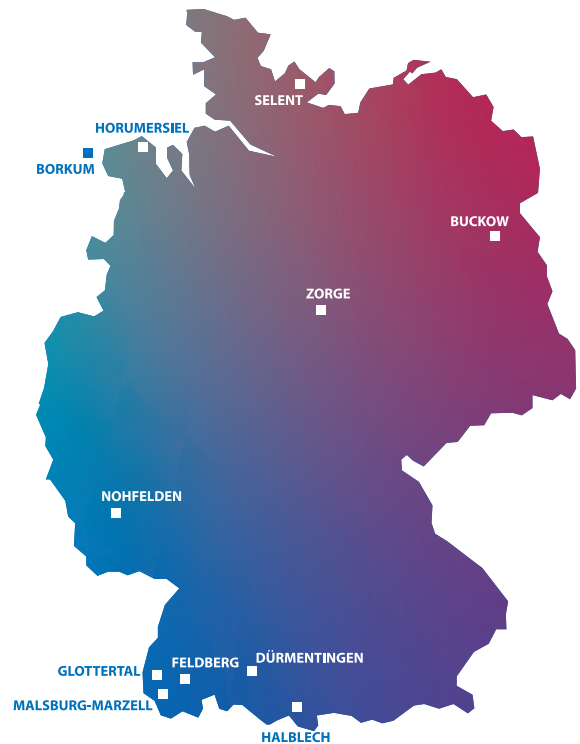
- Rehaklinik Kandertal / Malsburg-Marzell – Schwarzwald

Psychosomatik und Abhängigkeitserkrankungen:

- Rehaklinik Birkenbuck / Malsburg-Marzell – Schwarzwald

- Rehaklinik Buching / Halblech – Ostallgäu
- Rehaklinik Kandertal / Malsburg-Marzell – Schwarzwald
- Thure von Uexküll-Klinik / Glottertal – Schwarzwald

In unserer telefonischen Beratung helfen wir Ihnen schnell und unkompliziert bei allen Fragen zu unserem Angebot – auch dann, wenn es um die Art der Behandlung geht. Wir übernehmen gerne auch kostenlos die Antragstellung im Mutter-Kind- und Vater-Kind-Bereich. Rufen Sie uns einfach an.



0761 / 45 39 039
Montag bis Freitag
8–17 Uhr



www.kur.org
info@kur.org



[instagram.com/kurorg](https://www.instagram.com/kurorg)



[facebook.com/kurorg](https://www.facebook.com/kurorg)



[tiktok.com/@kurreha](https://www.tiktok.com/@kurreha)



[youtube.com/@kurundreha](https://www.youtube.com/@kurundreha)

Kur + Reha GmbH
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes BW

Eggstraße 8
79117 Freiburg
0761 / 4 53 90 0

MÜTTER
GENESUNGS
WERK | ANERKANNTE
KLINIK

Ein Unternehmen von

DER PARITÄTISCHE
Baden-Württemberg