



UHLENHAUS

Journal

Seit 2008 „Uhlenhaus Tagesklinik in Greifswald“,
der Beginn einer neuen Zeitrechnung.



Thema	Sozialdienst	Ärztelhaus	Ärztelhaus	Aus- und Weiterbildung	Sportverein
Allianz zum Wohle der Patienten...	Soziale Hilfen für Kinder, Jugendliche und Familien...	Das AD(H)S Elterntraining...	Patientenverfügung... – damit der eigene Wille immer gilt!	Coaching...	Mit dem Rennrad aktiv...

Erstmalig sind in Mecklenburg-Vorpommern zwei psychiatrische Leistungsanbieter, die bisher in unterschiedlichen Sektoren (ambulant/stationär) ihre Stärken hatten, eine Allianz zum Wohle der Patienten eingegangen.



Seite 1-2

Immer mehr rücken spezialisierte Hilfen zur Erziehung auch in unserer Region in den Vordergrund. Der Uhlenhaus Sozialdienst hat hierzu einen neuen Bereich eröffnet. Ziel ist es insbesondere, Kindern und Jugendlichen mit einer psychiatrischen Diagnose professioneller zu helfen.

Seite 2-3

Verändern statt Verzweifeln! Das AD(H)S Elterntraining bietet Eltern die Möglichkeit, neue Wege im Umgang mit ihren von ADS oder ADHS betroffenen Kindern zu gehen.



Seite 3-4

Wenn schwere Krankheit hilflos macht oder wenn das Lebensende naht, sollte man Vorsorge getroffen haben. Der Artikel informiert über Möglichkeiten, entsprechend eigenen Wünschen Hilfe bei der Regelung von Alltags-Angelegenheiten zu bekommen. Daneben wird der Sinn von Patientenverfügungen erklärt.

Seite 4-5

Bei Problemen und persönlichen Weiterentwicklungen im Berufsfeld stellt Coaching eine effiziente Unterstützungsmöglichkeit quer durch alle Berufsgruppen, so für Angestellte, Selbständige und Freiberufler dar.

Seite 5

News vom Uhlenhaus Sportverein: Das in diesem Jahr gegründete Radsportteam hat sich mit namhafter Unterstützung einiges vorgenommen.



Seite 6

THEMA

Uhlenhaus Tagesklinik

für Gerontopsychiatrie und Psychosomatik

Allianz zum Wohle der Patienten.....

Dipl.-Psychologin Katrin Matiba
(Psychologische Leitung der Tagesklinik)

OA Dr. med. Ronald Zabel MA
Facharzt für Psychiatrie, Geriatrie, Psychotherapie; Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,

Am 6.10.2008 eröffnete die spezialisierte Tagesklinik für Gerontopsychiatrie und Psychosomatik als Projekt unter dem Dach der Johanna-Odebrecht Stiftung Greifswald. Damit bieten wir die in der näheren Umgebung einmalige Möglichkeit der tagesklinischen Behandlung somatoformer Störungen an.

Die tagesklinische Behandlung stellt eine intensive Therapieform für Patienten dar, die körperlich nicht pflegebedürftig sind, aber aufgrund der Schwere der Erkrankung ambulant nicht behandelt werden können.

Durch eine teilstationäre Behandlung müssen die Patienten ihre häusliche Umgebung nicht dauerhaft verlassen, sondern kehren am Nachmittag in diese ihre gewohnte Umgebung zurück. Ein Übergang zwischen stationärer und ambulanter Behandlung kann ebenfalls über eine tagesklinische Behandlung begleitet und unterstützt werden. In der spezialisierten Tages



klinik für Gerontopsychiatrie und Psychosomatik können Patienten jeden Alters mit einer im Vordergrund stehenden körperlichen Symptomatik, die psychische Ursachen hat, (Psychosomatik) oder Patienten mit allen teilstationär behandelbaren psychiatrischen Krankheitsbildern (Angst, Depression etc.) aufgenommen werden, die älter als 55 Jahre sind (Gerontopsychiatrie).



Aufnahmegespräch durch Dipl.-Psych. Katrin Matiba

Um den unterschiedlichen Patientengruppen gerecht zu werden und eine spezifische und damit sehr effektive Therapie durchzuführen, werden zwei Behandlungskonzepte, die sich in den Therapiebausteinen unterscheiden, vorgehalten.

Psychosomatik

Die therapeutischen Angebote der Gruppe mit somatoformen Störungen orientieren sich stärker auf die Etablierung und Vermittlung eines somatoformen Störungsmodells über psycho-educative Gruppen. Dieses Behandlungsmodell wird dann durch kognitive Verfahren weiter bearbeitet. Zudem spielen bei dieser Therapiegruppe so genannte indirekte Therapieverfahren, wie Gestaltungstherapie, Kunsttherapie und Ergotherapie ebenso, wie körperzentrierte Verfahren (Entspannungstherapie, Yoga etc.) als Zugangsweg zur psychischen Störung eine entscheidende Rolle.



Entspannungsübung im Reheraum der neuen Tagesklinik

Dabei sollen insbesondere durch die Fokussierung im Sinne eines Genusstrainings die Wahrnehmungs- und Entspannungsfähigkeiten der Patienten verbessert werden.

Die wichtigsten Therapiebausteine dieser Behandlungsgruppe sind:

- Psychoedukation zu somatoformen Störungsbildern
- Gruppenpsychotherapie (Kognitive Therapie)
- Einzelpsychotherapie
- Soziales Kompetenztraining
- Mal- und Kunsttherapie
- Gestaltungsarbeit
- Psychisch funktionelle Ergotherapie
- Motorisch-perzeptive Ergotherapie (Hata Yoga)
- Entspannungstraining (PMR)
- Rehabilitationssport (Rückenschule etc.)

Gerontopsychiatrie

Neben den störungsspezifischen Psychoedukationsangeboten zu den Themen - Angst, Depression und Sucht - sind die zusätzlichen Therapieangebote für diese Behandlungsgruppe auf altersspezifische Themen ausgerichtet. Entsprechend stehen hier verhaltenstherapeutische, themenzentrierte und stützende Gruppenpsychotherapien im Vordergrund der Behandlung. Überdies werden soziotherapeutische Beratung, bei Bedarf Paar- und Familientherapie, Rehabilitationssport zur Verbesserung der physischen Belastbarkeit und Konzentrations- und Hirnleistungstraining zur Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit durchgeführt.



Soziales Kompetenztraining im Gruppenraum

Die wichtigsten Therapiebausteine für diese Behandlungsgruppe sind:

- Psychoedukation zu gerontopsychiatrischen Störungsbildern
- Gruppenpsychotherapie (Themen im Alter)
- Einzelpsychotherapie
- Konzentrations- und Hirnleistungstraining
- Gestaltungsarbeit
- Genusstraining
- Psychisch funktionelle Ergotherapie
- Motorisch-perzeptive Ergotherapie (Yoga nidra)
- Entspannung (PMR)
- Rehabilitationssport (Seniorengymnastik etc.)

Grundlage der tagesklinischen Behandlung ist eine psychopathologische, medizinische und psychologische Diagnostik, die vom Facharzt und von einem Diplompsychologen durchgeführt wird. Neben den Gruppengesprächen wird durch die Diplompsychologen ein breites Angebot an psychotherapeutischen Einzelgesprächen vorgehalten. Diese können bei Bedarf um paar- und familientherapeutische Gespräche und spezielle Beratungsangebote (soziotherapeutische Einzelberatung, individuelle Ernährungsberatung) ergänzt werden.

Zur tagesklinischen Aufnahme bitten wir Sie, einen aktuellen Medikamentenplan, die Chipkarte, einen Überweisungsschein, 5 Euro Schlüsselpfand und Sportkleidung mitzubringen.

Bei Fragen oder Interesse an der Uhlenhaus Tagesklinik sprechen sie uns an!



Psychologische Leitung der Tagesklinik:
Dipl.-Psych. Katrin Matiba
Ärztliche Leitung der Tagesklinik:
OA Dr. med. Ronald Zabel MA
Facharzt für Psychiatrie, Geriatrie,
Psychotherapie; Facharzt für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie

UHLENHAUS
TagesKlinik

Telefon:
03834-54 34 90

Soziale Dienste

Soziale Hilfen für Kinder, Jugendliche und Familien...

Yvonne Meyer
Dipl.-Sozialpäd. (FH), Dipl.-Sozialarb. (FH)

Ab Januar 2009 werden im Bereich des Sozialdienstes der Uhlenhaus GmbH Soziale Hilfen für Kinder, Jugendliche und Familien nach den §§ 27 ff SGB VIII vorgehalten. Ziel ist es, durch verschiedene Belastungssituationen hervorgerufene psychische Erkrankungen, die ohne Behandlung von ärztlicher Seite bzw. ohne Hilfsangebot außergewöhnlich lebenserschwerend sein können, zu vermindern und mit den Klienten zusammen zu minimieren.

Eine psychischen Erkrankung und deren Folgeerscheinungen kann Menschen in der Jugend aus dem seelischen Gleichgewicht bringen.



Ein Handschlag für den neuen Weg

Der Inhalt unserer Arbeit ist darauf gerichtet, einer drohenden Behinderung oder deren fortschreitenden Folgen entgegenzuwirken bzw.

ihr Ausmaß zu reduzieren. Die Förderung individueller Kompetenzen sowie die Entwicklung von der jeweiligen Person angemessenen Handlungs- und Lebensstrategien steht im Vordergrund der Zusammenarbeit. Die Kinder und Jugendlichen werden darin unterstützt, zur Verfügung stehende Potentiale zu entwickeln und innerhalb ihrer persönlichen Möglichkeiten einen eigenständigen Platz in der Gemeinschaft einzunehmen.

In unserer Arbeit werden wir sehr eng mit dem Team der Arztpraxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie Frau Dr. med. C. Bischet und der Praxis für Kinder- und Jugendpsychotherapie Frau Dipl.-Psych. J. Braun zusammenarbeiten. In besonderen Fällen stellt der behandelnde Arzt oder Psychologe fest, dass eine Betreuung über die therapeutische Arbeit hinaus notwendig ist.

Diese vornehmlich sozialpädagogisch benannte Arbeit wird durch den Ressourcen- und Lebensumfeld orientierten Ansatz gekennzeichnet sein, der die Kinder und Jugendlichen stärken soll.

Ziel und Aufgabe der Hilfe ist es, pädagogische Begleitung anzubieten, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, eine angemessene Schulbildung zu erlangen und sie in ihrer Selbstständigkeit zu fördern sowie ihnen die Teilnahme am Leben in der Gesellschaft zu ermöglichen oder zu erleichtern.



Hilfestellungen bei Ausweglosigkeit

Durch eine intensive Begleitung, Betreuung und Beratung soll Familien in ihren Erziehungsaufgaben, bei der Lösung von Konflikten und Krisen, bei der Bewältigung von Alltagsproblemen und im Kontakt mit Ämtern und Institutionen Unterstützung und Hilfe zur Selbsthilfe gegeben werden.

Selbsthilfepotentiale, Kräfte und Ressourcen der Familie sollen aktiviert und mobilisiert werden. Zentrales Ziel ist die Sicherung oder Wiederherstellung der Erziehungsfunktion der Familie, um damit vor allem eine Verbesserung der Situation der Kinder und Jugendlichen in der Familie zu erreichen und darüber hinaus die Interaktion der Familienmitglieder zu fördern.



Team des Sozialdienstes

Für junge Erwachsene, die durch eine psychische Erkrankung Schwierigkeiten haben, sich in das gesellschaftliche Leben zu integrieren, sollen insoweit Bedingungen geschaffen werden, dass diese sich durch eine ausgewogene Unterstützung in vielen Lebenslagen selbstständig zurechtfinden. Wir arbeiten auf der Grundlage, dass jeder Mensch das Recht hat, ein seinem Alter und seiner Entwicklung entsprechendes Leben zu führen. Das setzt voraus, dass an den Kompetenzen und nicht an den Defiziten eines Menschen gearbeitet wird, also ressourcenorientiert vorgegangen wird.



Yvonne Meyer ist Diplom-Sozialpädagogin (FH) und Diplom-Sozialarbeiterin (FH) und seit 3 Jahren am Uhlenhaus tätig.

UHLENHAUS
Sozialdienst

Telefon:
03831-35 66 99

Ärztelhaus

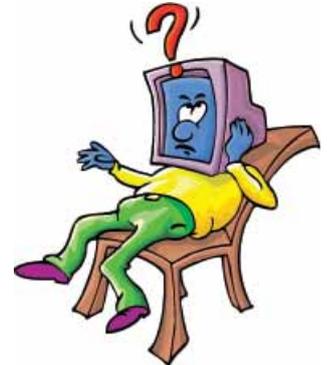
Elterntraining

Yvonne Melle
Dipl.-Lehrerin, Systemische Familientherapeutin



Das AD(H)S-Elterntraining ist ein Baustein im multimodalen Behandlungskonzept, das in der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Praxis Dr. Bischet zur Anwendung kommt. Zu uns in die Praxis kommen viele Familien mit Kindern, die sich nur schlecht konzentrieren können, zappelig oder auch sehr verträumt sind und häufig gravierende Probleme in der Verhaltenssteuerung aufweisen. Zeigt sich nach eingehender Diagnostik, dass dieser Problematik eine ADS – Aufmerksamkeits-Defizit-Störung (mit Hyperaktivität = ADHS / ohne Hyperaktivität = ADS) zu Grunde liegt, kann die Teilnahme am ADS-Elterntraining angeboten werden. Dieses bietet den Eltern eine zusätzliche Möglichkeit, ihre Kinder gezielt zu unterstützen und Wege zur eigenen Entlastung zu finden. Betroffene Familien leisten nach unserer Erfahrung täglich Erstaunliches im Alltag und treffen dennoch in ihrem Umfeld häufig auf Kritik. Ratschläge erweisen sich nicht immer als hilfreich und verfehlen die gute Absicht. Die Teilnehmer erhalten die Gelegenheit, gemeinsam mit bis zu acht Elternpaaren (einzelne Elternteile sind natürlich ebenso willkommen!) über Schwierigkeiten und Konflikte mit ihrem Kind zu sprechen und sich detailliert über Hintergründe der Aufmerksamkeitsstörungen zu informieren. Vor allem aber werden fundierte Strategien zum Umgang mit den Schwierigkeiten vorge-

stellt. Gemeinsam wird überlegt, wie sich die Techniken auf die jeweils persönliche Situation übertragen lassen und es werden immer wieder Fortschritte und mögliche Probleme bei der Umsetzung besprochen. Es geht also um viel Austausch untereinander. Eltern erfahren viel darüber, welche Möglichkeiten es gibt, den Alltag mit ADS-Kindern zu erleichtern.



Immer wieder ein Thema: Umgang mit PC- und Fernsehgewohnheiten

Ein Vorteil der Arbeit in der Gruppe besteht darin, von den Erfahrungen anderer Eltern zu profitieren und einander Unterstützung bieten zu können - schließlich sind Eltern oft die besten Experten bei der Bewältigung der Alltagsprobleme. Es tut außerdem gut zu merken, dass es anderen Familien in vielen Dingen sehr ähnlich geht.

Der Kurs gliedert sich in 10 Einheiten von je 90 Minuten.

Am Anfang steht das gegenseitige Kennenlernen und das Erfassen der Erwartungen der Teilnehmer sowie das Besprechen des gemeinsamen Miteinanders. Dazu gehören die gegenseitige Verschwiegenheit ebenso wie gut besprochenen Gesprächsregeln, was die Arbeit miteinander sehr erleichtert. Die einzelnen Inhalte verteilen sich dann auf 10 Abende. Der erste Baustein des Programms befasst sich mit den Merkmalen und Besonderheiten der ADS. Diese als neurobiologische Stoffwechselstörung zu verstehen, erleichtert es den Eltern, weniger frustriert und hilflos auf das Verhalten ihrer Kinder zu schauen. Ebenso wichtig ist es, dass Eltern erkennen, dass diese biologische Komponente keinen unabänderlichen Zustand schafft, sondern durch soziale Faktoren sowohl positiv als auch negativ beeinflusst werden kann. Genau hier liegt die Ressource des Elterntrainings. Es gilt, eigene ungünstige Verhaltensweisen zu erkennen und gezielte neue Handlungsweisen aufzubauen. Es gilt weiterhin, positive, die kindliche Entwicklung stützende Bedingungen als solche zu begreifen und im häuslichen Bereich umzusetzen.



Smileys können die Arbeit mit Punkteplänen unterstützen

Einige wesentliche Stichworte hierzu sind.

- Wechsel des Fokus von den Probleme und negativen Eigenschaften des Kindes hin zu dessen liebenswerten Eigenheiten, hin zu dessen Fähigkeiten und Stärken
- Verstärken / Belohnen erwünschten Verhaltens
- Loben und Zuwendung als Erziehungsmethode
- Begrenzung durch verlässliche Regeln und Normen
- Sinnvoller Umgang mit Konsequenz und Konsequenzen
- Strukturierung des Tagesablaufes
- Harmonisierung durch Rituale
- Balance zwischen Spiel und Pflicht
- Kommunikation – vom Erteilen effektiver Aufforderungen bis hin zum Erlernen des „auch mal darüber Hinweghörens bzw. Hinwegsehens“
- Umgang mit Hausaufgaben und dem großen Thema „Schule“
- Stressmanagement – Erkennen der eigenen sensiblen Punkte, Anerkennen persönlicher legitimer Bedürftigkeiten sowie das Aufspüren und Nutzen von Ressourcen

Viele konkrete Detailthemen, die von den Eltern mit eingebracht werden, ermöglichen es, die Probleme lebendig und realitätsbezogen zu besprechen und gemeinsam Lösungswege zu erarbeiten.



Strukturierte Tagesabläufe und Aufgabenplaner helfen

Die Möglichkeit des gemeinsamen Austausches muss nicht mit Abschluss des Kurses abrupt enden.

Eltern die im Gespräch bleiben möchten, können !!! sich der Elterinitiative „Hyperblume“ anschließen, einer Selbsthilfegruppe von Eltern mit von ADS betroffenen Kindern, die sich an jedem ersten Mittwoch eines Monats in den Räumen des Uhlenhauses zusammenfindet.

Ansprechpartnerin sowohl für das Elterntraining als auch für die Elterngruppe ist Frau Melle, zu erreichen unter 03831 30 49 60 oder E-Mail: melle@bischet.uhlenhaus.de



Yvonne Melle ist Diplom Lehrerin, systemische Paar- und Familientherapeutin und in der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Praxis von Fr. Dr. Bischet beschäftigt. Darüber hinaus ist sie seit 2005 als Qualitätsmanagementbeauftragte (QMB) aller Praxen und Einrichtungen des Uhlenhauses tätig.

Ärzttehaus

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht – damit der eigene Wille immer gilt

Dr. med. Christiane Kirchner
Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie

Mit der Geburt nimmt unser Leben seinen Anfang, mit dem Tod und möglicherweise vorangehender schwerer Krankheit nimmt es seinen Abschluss. Vor dem Ende fürchten wir uns für gewöhnlich und verdrängen es gern. Darum sind auch die wenigsten Menschen auf diesen „Ernstfall“ vorbereitet und haben geregelt, wie sie medizinisch behandelt werden möchten und was mit ihrem Vermögen und ihrer Wohnung geschehen soll. Dabei kann gute Vorsorge den Angehörigen und Ärzten schwierige Entscheidungen abnehmen oder zumindest erleichtern. Außerdem stellt man sicher, dass der eigene Wille auch in kritischen Lebensphasen beachtet wird. Die folgende Grafik gibt einen Überblick darüber, was durch Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung geregelt wird.

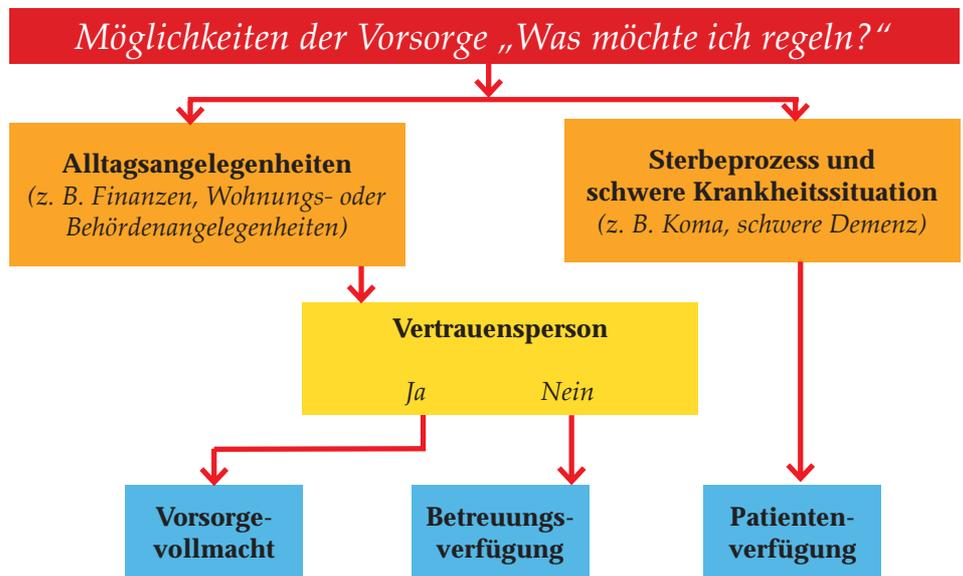
folgende Punkte erfüllt sein:

1. Der Wille des Verfassers muss eindeutig und sicher nachvollziehbar sein.
2. Es muss eindeutig erkennbar sein, dass der Verfasser bei Niederschrift im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte war.
3. Die Verfügung muss vom Verfasser unterschrieben sein. Die Unterschrift sollte nicht älter als 2 Jahre sein.

Inhalt der Patientenverfügung ist eine genaue, detaillierte und persönliche Festlegung der individuellen Behandlungs- und Pflegewünsche oder deren Verzicht in kritischen Krankheits-situationen. Wer nur pauschal formuliert und keine klaren Aussagen trifft, provoziert, dass seine Angaben vom Arzt nicht beachtet werden. Konkret und im Detail ausformulieren kann nur, wer entsprechendes medizinisches Wissen besitzt. Eine Patientenverfügung sollte deshalb zusammen mit einem Arzt oder einer erfahrenen Krankenschwester verfasst werden.

Alltagsangelegenheiten (Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung)

Für den Fall, dass man zur Regelung seiner Alltagsangelegenheiten allein nicht mehr in der Lage ist, braucht man eine Betreuungsverfügung oder eine Vorsorgevollmacht. In beiden Fällen wird festgelegt, wer alle notwendigen Entscheidungen und Angelegenheiten regeln soll, wenn man aus körperlichen und geistigen Gründen selbst dazu nicht mehr in der Lage ist.



Patientenverfügung
Durch sie legt man für den Fall, dass man sich selbst in der entsprechenden Situation nicht mehr äußern kann, schriftlich fest, ob man in sehr schweren oder aussichtslosen Krankheitssituationen medizinisch behandelt und von wem man gepflegt werden möchte. Hat man keine Patientenverfügung getroffen, ist der Arzt verpflichtet, zusammen mit den Angehörigen und dem Hausarzt den mutmaßlichen Willen des Patienten zu ermitteln. Bleiben Zweifel am mutmaßlichen Willen, ist der Arzt verpflichtet, alle nur irgendwie möglichen lebenserhaltenden und -verlängernden Maßnahmen vorzunehmen.

Eine Betreuung verfügt man, indem man einen so genannten „Betreuer“ wünscht, der vom Vormundschaftsgericht offiziell eingesetzt und kontrolliert wird. Der Betreuer ist eine Person, der man zwar nicht blind vertraut, der man aber die Verwaltung seiner Angelegenheiten mit Überwachung und Hilfe des Vormundschaftsgerichtes zutraut. Man kann nicht nur bestimmte Personen als Betreuer festlegen, man kann auch unerwünschte Personen als Betreuer ausschließen. Zudem ist es möglich, Wünsche an die Betreuer im Detail festzulegen. Hat man hingegen eine oder mehrere Personen seines absoluten Vertrauens, ist die Vorsorgevollmacht das geeignete Instrument, um seine Angelegenheiten für den Fall regeln zu lassen,

Damit der Arzt sich mit großer Wahrscheinlichkeit an eine Patientenverfügung hält, müssen

dass man eines Tages selbst nicht mehr dazu in der Lage ist.
 Man bevollmächtigt in schriftlicher Form eine oder mehrere Personen des absoluten Vertrauens, alle notwendigen Entscheidungen zu treffen und Angelegenheiten zu regeln, wenn man aus körperlichen oder geistigen Gründen dazu nicht mehr in der Lage ist.
 Es können in einer Vorsorgevollmacht 3 Dinge geregelt werden:

1. Wer ist der gewünschte Bevollmächtigte?
2. Welche Aufgabenbereiche hat der Bevollmächtigte?
3. Welche Wünsche des Verfassers hat der Bevollmächtigte zu beachten?



Vordruckformulare helfen beim richtigen Ausfüllen

Eine Vorsorgevollmacht sollte alle wichtigen Aufgabenbereiche abdecken. Ist dies nicht gegeben, wird ein gerichtlich bestellter Betreuer notwendig.

Nachfolgend die wichtigsten Bereiche, die eine Vorsorgevollmacht abdecken sollte:

- Gesundheitspflege, Pflegebedürftigkeit
- Vermögenssorge
- Wohnungs- und Mietangelegenheiten
- Aufenthaltsbestimmung
- Post und Telefon
- Behörden- und Ämtervertretungen
- Beauftragung von Rechtsanwälten und Vertretung vor Gerichten

Ich hoffe, Ihnen zu den Möglichkeiten der Vorsorge einen hilfreichen Kurzüberblick gegeben zu haben. Viele Hausärzte, Ihre Krankenkassen oder auch behandelnde Fachärzte können Ihnen detailliertere Informationen geben.
 Es gibt auch umfangreiche Broschüren mit Musterverfügungen, die Sie bei Ärzten und Krankenkassen anfordern können. Seien Sie mutig, sorgen Sie vor.



Frau Dr. med. Christiane Kirchner ist Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie und arbeitet subspezialisiert psychotherapeutisch als Mitglied in eigener Praxis des Uhlenhauses.

Aus- und Weiterbildung

Coaching bei beruflichen Themen

*André Schulz
 Dipl.-Sozialpädagoge*

Die rasante Beschleunigung einer modernen Gesellschaft führt in allen Lebensbereichen zu Umbrüchen und Schwierigkeiten, zu deren effizienter Lösung oft keine Referenzerfahrungen vorliegen. In der heutigen Zeit werden Menschen ständig von neuen Problemen zu neuartigen Lösungsstrategien herausgefordert.

Das Berufsleben ist in besonderer Weise von solchen Herausforderungen geprägt. Es sind Projekte zu planen und durchzuführen, es gilt, mit Kollegen in einer produktiven Weise zu kooperieren, Mitarbeiter sind zu führen, Selbstzweifel sind zu überwinden, das eigene Handeln wie auch das Handeln der Firma oder von Institution sind strategisch sinnvoll auszurichten und vieles mehr.

So ziemlich jeder Mensch hat einmal die Erfahrung gemacht, wie sehr das eigene Denken in Problemsituationen blockiert sein kann, in dem immer wieder ähnliche Gedankenkreisläufe durchgespielt werden. Außenstehenden gelingt es dann oft aus ihrer freieren Sicht hilfreiche Impulse zu geben. Beratungsdienstleistungen wie Coaching haben diese Außensicht professionalisiert und sich zu einer anerkannten und hilfreichen Instanz bei der Begleitung beruflicher Lösungen entwickelt.



Systemisches Coaching ist ein individuelles und hoch effizientes Beratungsangebot, das Lösungen für Probleme des beruflichen Alltags bietet.

Der Fokus liegt auf einer schnellen und effektiven Aktivierung von Lösungsressourcen. Coaching hilft, klarere Vorstellungen über eigene Ziele und Wege zu deren Umsetzung zu erarbeiten sowie Konflikte im beruflichen Umfeld produktiv aufzulösen.

In einer lösungsorientierten Vorgehensweise werden Grundthemen beruflichen Handelns bearbeitet und effiziente Lösungsstrategien entwickelt.

Coaching kann hilfreich sein, um:

- die Weiterentwicklung der eigenen beruflichen Identität zu befördern
- Visionen zu entwickeln und umzusetzen
- festgefahrene Standpunkte zu verändern und um neue Perspektiven zu erweitern
- die eigene Motivation zu erhalten und Burnout - Phänomenen entgegenzuwirken
- Routinen im Arbeitsalltag zu durchbrechen
- einen klaren Blick für die in problematischen Situationen notwendige Unterscheidung von Sach- und Beziehungsebene zu gewinnen
- die Kommunikation im beruflichen Alltag zu verbessern
- Konflikte zu lösen
- Zugang zu den firmenbezogenen und individuellen Ressourcen zu schaffen
- Mitarbeiter zu qualifizieren und zu motivieren
- Berufszufriedenheit und Arbeitseffektivität zu steigern
- Projektideen weiter zu entwickeln



Coachingprozess in der Gruppe

In der Regel greift Coaching schnell und aktiviert bei Einzelpersonen und Teams die Weiterentwicklung und Stärkung der eigenen Problemlösekompetenz. Dadurch ist die Begleitung durch einen Coach zeitlich meist auf einen sehr überschaubaren Zeitraum begrenzt und die Autonomie der Coachees stets gewahrt.

Coaching wird quer durch alle Berufsgruppen von Angestellten, Selbstständigen und Freiberuflern mit Erfolg genutzt. Im Uhlenhaus bietet meine Beratungspraxis individuell abgestimmte Coachings an.
 Für Informationen stehe ich gern zur Verfügung.



*André Schulz,
 Jg. 1968, in Familie lebend,
 vier Kinder,
 Diplom-Sozialpädagoge, als
 Coach, Trainer und
 Organisationsberater in eigener
 Praxis tätig,
 Leiter des Vorpommerschen*

Instituts für Therapie, Ausbildung und Supervision (VITAS) in Stralsund.

Durch die Systemische Gesellschaft anerkannte Abschlüsse als Systemischer Berater und Therapeut, Systemischer Supervisor und Organisationsberater, Lehrtherapeut und Lehrender Supervisor, Regional und überregional mit Begeisterung als Coach und Trainer tätig.

UHLENHAUS
Ärzttehaus

Telefon:
 03831-30 49 40



Telefon:
 03831-35 69 80

Sportverein

Mit dem Rennrad aktiv...

Sören Lawrenz
Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut

Seit der Radsportsaison 2008 trainiert ein von der Uhlenhaus Group und Partnern gefördertes Radsportteam auf den Landstraßen rund um unsere Hansestadt Stralsund. Als eigenständige Sektion gehört das Team dem Sportverein der Uhlenhaus Group (SV Uhlenhaus) an. In der Radsportgruppe sind zurzeit zehn ambitionierte Freizeitrenerfahrer aktiv. Sie alle vereint neben dem Interesse an regelmäßiger sportlicher Aktivität die Leidenschaft am Radsport. Außer einem ehemaligen Straßenradsportler sind alle Teammitglieder allerdings Quereinsteiger in Sachen Straßenradsport.



Radsportteam der Uhlenhaus Group - Dezember 2008

Viele sehen im Radsport eine Alternative bzw. einen Ausgleich zum Joggen oder anderen Ausdauerdisziplinen. Generell ist es allen wichtig, fit zu bleiben und sich sportlich zu betätigen.

Die Altersspanne des Teams erstreckt sich von 30 bis 44 Jahre. Einmal in der Woche findet eine Trainingsfahrt als Teamtraining statt, ansonsten hat jeder Sportler sein individuelles Wochentrainingsprogramm. In der zurückliegenden Saison 2008 hat das Radsportteam an einigen nationalen Straßenrennen für Freizeitsportler, den sogenannten „Jedermann-Rennen“ teilgenommen. So waren die Radsportler des SV Uhlenhaus beim Skoda-Velothon Berlin, beim Dresden-Raceday im Rahmen der Sachsentour, bei den Cyclocross von Hamburg und bei der Tour de

Allee auf Rügen in den Startlisten zu finden. In den Rennen war das Uhlenhausteam mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 32-36 km/h unterwegs. Damit platzierten sich die Radsportler immer im Mittelfeld des Gesamtklassements.



Start beim Skoda-Velothon in Berlin

Im Rennkalender des Radsportteams SV Uhlenhaus werden für das Jahr 2009 wieder einige Radsportveranstaltungen stehen. Neu ist jedoch, dass die Radsportler dank des finanziellen Engagements der Geschäftsführung der Uhlenhaus Group und eines großen deutschen Pharmaunternehmens in der kommenden Saison erstmals mit einheitlicher Teamkleidung über den Asphalt rollen werden.

Mit der Begeisterung über diese Unterstützung und beflügelt durch ein neues „Wir Gefühl“, freuen sich die Rennfahrer schon auf die nächsten sportlichen Herausforderungen.



Sören Lawrenz ist Diplompsychologe, Psychotherapeut und begeisterter Freizeitradsportler. Er ist tätig in der Arztpraxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie bei Frau Dr. Constance Bischet. lawrenz@bischet.uhlenhaus.de

UHLENHAUS
Sportverein
für Rehabilitation

Telefon:
03831-35 69 80



Anzeige

Wohnung im KNIEPERHAUS frei!

Im altersgerechten Wohnkomplex der Wohnungsgenossenschaft Aufbau eG Stralsund, der vom Uhlenhaus Pflegedienst betreut wird, ist noch: **eine freie 1-Raum-Wohnung** mit einer Wohnfläche von 31,42 m² im Heinrich-Heine-Ring 140 **zu vermieten.**

Diese ist barrierefrei gestaltet und mit einem hauseigenen Notrufsystem ausgestattet. Sie ist für pflegebedürftige Personen mit höherem Pflegebedarf geeignet und stellt somit ggf. eine Alternative zum Pflegeheim dar.

Die Wohnung befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Pflegedienst und Rehasentrum im Knieperhaus und kann kurzfristig besichtigt werden.

Bereichsleiterin des Uhlenhaus Pflegedienstes im Knieperhaus und Ansprechpartnerin ist Frau Jammernegg-Große.

Telefon 03831-28 36 15

UHLENHAUS® Group

IMPRESSUM 3. Jg . 2009

Uhlenhaus Journal im Eigenverlag und Vertrieb
Druck: Laser-Line Berlin, Layout: Zabel/Schwieger
Bilder: Uhlenhaus, Schwieger,

Redaktion und Marketing

Dr. med. Ronald Zabel
Sekretariat: Frau Biedermann
Knieperdamm 10
18435 Stralsund
Telefon: 03831-37 46 57
Telefax: 03831-35 66 96
E-Mail: info@pflege.uhlenhaus.de
www.uhlenhaus.de

Autoren

Dr. med. Ronald Zabel MA, Dipl.-Psych. Katrin Matiba, Dipl. - Soz. Päd./Soz.Arb. (FH) Yvonne Meyer, Dipl. Lehrerin Yvonne Melle, Dr. med. Christiane Kirchner, Dipl.-Psych. Sören Lawrenz, Dipl. Soz. Päd. André Schulz,

Firmensitz

Uhlenhaus GmbH
Knieperdamm 7a
18435 Stralsund
Telefon: 03831-30 49 50
Telefax: 03831-30 49 51

Ein Unternehmen der **UHLENHAUS**® Group