

**An wen richtet sich das Angebot?** Sie fühlen sich erschöpft, leiden unter Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, Reizbarkeit, depressiven Verstimmungen, Leistungsabfall, ... Sie benötigen keinen Klinikrahmen (mehr), haben aber noch nicht genügend Stabilität, um alleine und selbständig im vertrauten Rahmen leben zu können.

Sie sind selbständig, allseits orientiert, motiviert, Ihr Leben positiv zu gestalten (lernen) und benötigen keine ständig verfügbare Ansprechperson.

- Sie benötigen keinerlei Unterstützung in der körperlichen Pflege.
- Sie haben keine Tendenz, sich selber zu verletzen und es besteht auch keine Tendenz zur Fremdgefährdung und/oder Sachbeschädigung.
- Sie leben suchtmittelabstinent – um sich und andere zu schützen.
- Sie leiden an keinen Ich-Störungen.
- Sie leiden an keiner Demenz.

### Konzept und Idee vom Bellewart

- Auffangen, neue Kraft fürs Weitergehen schöpfen, stabilisieren, Lösungen finden.
- Therapie und/oder Krisenintervention mit Ruhe und Privatsphäre.
- Befristete Anschlusstherapie oder Wartefrist-Überbrückung nach Klinikaufenthalt.
- Sie haben nur eine Ansprechperson – und die Therapie beginnt sofort.
- Gemeinsam erstellen wir Ihren Therapie-Plan am 1. Tag – auf Sie abgestimmt, lösungsorientiert, individuell: Täglich (Mo-Fr) nehme ich mir 2 Stunden Zeit für Sie. Gespräche, Förderung von Selbstwert, Eigenverantwortung und Selbstvertrauen, Einüben von Bewältigungsstrategien, Tagesstruktur, Kontakte pflegen oder aufbauen.
- Dauer: 1 – 6 Monate

### Wohnen

- Nichtraucherhaus mit Hund. Zimmer im DG, im 1. OG gemeinsamer Aufenthaltsraum mit Balkon, Küche, Dusche, WC. WLAN.
- PP, Veloraum, gedeckter Sitzplatz, Garten.
- 2x wöchentlich gemeinsam Kochen und Essen – als integrierter Bestandteil der Therapie – gemeinsames Planen, einfache Menus zubereiten.
- Freude am gesunden Essen – vorwiegend vegetarisch – nach Absprache.
- Gemeinsame Reinigung und Gartenpflege durch Bewohner.
- Besuchszeiten nach Absprache.

### Hausordnung in Kürze

- Ordnung und Sauberkeit – jeder sorgt für angenehmes Zusammenwohnen.
- Nichtraucherhaus. Rauchen im Freien – Stummel in Aschenbecher ☺.
- Schlüsselcode bleibt geheim.
- Wir pflegen wertschätzende, respektvolle Kommunikation.

### Anmeldung und Probewohnen

Nach der ersten Kontaktaufnahme und dem Ausfüllen des Anmeldeformulars erwarte ich, dass wir uns während zwei Tagen im Probewohnen kennenlernen. Termine nach Absprache.

# Das Ziel von **Bellewart**

Als Pflegefachfrau HF Psychiatrie, KomplementärTherapeutin ED Methode Shiatsu und diplomiert in Integrativ Lösungsorientierter Psychologie – fördere ich ganzheitlich die Gesundheit von Menschen mit diversen Beschwerden, Befindlichkeitsstörungen und Leistungsbeeinträchtigungen, wie Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, Reizbarkeit, Verdauungsbeschwerden, Schmerzen, Erschöpfung... von Menschen mit psychischen Erkrankungen in der Rehabilitation.

Am Anfang steht das Gespräch, in welchem das Beschwerdebild und bisherige Bewältigungswege erfasst werden. Was ist Ihr Ziel – kurz- und langfristig? Woran wird der Therapieerfolg erkannt? Wenn das Therapieziel steht, werden wir gemeinsam den individuellen Therapieplan für Sie erstellen.

Die pflegerischen Massnahmen dienen dem Wiedererlangen der Alltagsbewältigung, dem Wieder-Finden und Erarbeiten einer angepassten Tagesstruktur, dem Einüben von Bewältigungsstrategien im Umgang mit Angst, Aggressionen, Trauer oder Sucht und dem zielgerichteten Training zur Gestaltung und Förderung sozialer Kontakte. Körperzentrierte Berührungs-, Bewegungs-, Atem- und Energiearbeit werden gezielt angewandt und geübt. Dies sowohl mit Behandlungen, Atem- und Entspannungsübungen als auch mit Bewegungs- und Expositionstraining täglich an der frischen Luft. Neue Selbstwahrnehmungs- und Bewusstseinsprozesse werden so ermöglicht, neue Sicht- und Handlungsweisen gefördert und die Umsetzung lösungs- und motivationsbasierter Neuorientierungen im Alltag unterstützt. Ausgelöste Prozesse und Veränderungen werden ermittelt, reflektiert und integriert. Der Genesungsprozess und die Genesungskompetenz werden unterstützt. Das Prozessgeschehen und die Fortschritte werden erkannt und bestimmen den weiteren Therapieverlauf.

Die Zusammenarbeit mit anderen Fachpersonen und Bezugspersonen, welche den Therapieprozess unterstützen, schätze ich.

Bei Therapieabschluss wird der Therapieverlauf ausgewertet und evaluiert, ob und in welcher Form Sie ggf. weitere therapeutische Unterstützung und Begleitung benötigen.

Der Aufenthalt im Bellewart soll nachhaltige positive Veränderungen und Verhaltensweisen realisieren, welche Sie befähigen, diese im Lebens- und Berufsalltag selbstkompetent und autonom weiterführen und verankern zu können.

**Preis** \*Ihr Haus-/Klinikerarzt oder Psychiater wird die Verordnung für die Krankenkasse schreiben. Klären Sie bitte Ihren Selbstkostenanteil ab! Mahlzeiten sind nicht inbegriffen.

**Zimmer\*** Kaffee, Tee, ohne Mahlzeiten  
**Aufsuchende Pflege** (nach Aufwand)  
Auf Anfrage mit Begleitung von Hund, Katze.

**proTag**

**Monat**  
Fr. 800.-  
**gemäss KLVArt.7**

Ich freue mich auf Sie!

Bettina Dietrich-Gauer