

Philosophie

Integrativ Lösungsorientierte Prozessbegleitung

Die Harmonie mit dem Hier und Jetzt bildet die Basis für Gesundheit, ein sozial-harmonisches Milieu und positive Lebensumstände. Das einzig Beständige ist der Wandel. Ich unterstütze Menschen, ihr persönliches Glück selbst in die Hand zu nehmen und es ständig weiter zu entwickeln. Ziel ist, einen besseren Umgang zu sich selber, zu seinem Körper und/oder zur Umwelt/zum Du (wieder) herzustellen. Was hat die Kränkung verursacht – und woran erkennen Sie, dass sich Ihr Leben zum Besseren wendet? Es ist mir ein Anliegen, Sie in Ihrer einzigartigen Ganzheit zu verstehen und Sie auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude zu unterstützen und zu begleiten, bis Sie die Kraft zum selbständigen Weitergehen haben. Gerne arbeite ich mit Ihren Bezugspersonen als interdisziplinäres Teammitglied zusammen.

Leistungsangebot

- **Psychiatrie-Spitex**
 - Beratungen im Umgang mit Krankheitssymptomen und Rückfallprävention bei Depressionen, Burnout, Angsterkrankungen, posttraumatischen Belastungsstörungen, Suchterkrankungen, Psychosomatik und chronischen Schmerzen.
 - Erlernen von Bewältigungsstrategien, Ressourcenaufbau, integrative Körperwahrnehmungsübungen, Achtsamkeitsübungen, Atemübungen.
 - Psychiatrische Grundpflege: Tagesstruktur anbieten und erarbeiten, Unterstützung bei der Pflege von sozialen Kontakten Einüben der Alltagsgestaltung und lebenspraktischer Handlungen, aktives Zuhören, familiäre Entlastung und Beratung, Hilfsbedarfplanung.
- **KomplementärTherapie Shiatsu**
 - Gesundheitsberatungen
 - Resilienzsteigerung bei diversen Schmerz- u/o Verspannungszuständen, Erschöpfung, Stress-Symptomen, Burnout, depressiven Verstimmungen, Trauer, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Schwangerschaft, Wochenbett, Wechseljahrbeschwerden, Verdauungsproblemen.
 - Erlernen von einfachen Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen.
- **Reba-Test – psychosomatische Energetik**
 - Beratung im Umgang mit Krankheitssymptomen und Empfehlung der zusätzlichen Unterstützung mit den getesteten homöopathischen Rubimed-Komplexmitteln bei ADHS, depressiven Verstimmungen, chronischen Schmerzzuständen, chronischer Stress-Symptomatik, chronischer Gereiztheit, Burnout, Suchterkrankungen.

Mein psychiatrisches Pflegeangebot

- **Psychiatrie Spitex bei Ihnen zu Hause (nur OW) oder ambulant in meiner Praxis**
gemäss Leistungsangebot
- **Psychiatrie-Spitex ambulant im Bellewart – nur 1 Privatzimmer vorhanden**
Bei Bedarf können Sie nach Absprache für 1-3 Monate ein Gastzimmer im Hause mieten, um hier vor Ort subsidiär von meinen ambulanten Psychiatrie Spitex-Leistungen zu profitieren.
Voraussetzung: Sie benötigen keinen Klinikrahmen (mehr), haben aber nicht genügend Stabilität, um momentan 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 – 5x2 Std. wöch. genügt.
- 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.

Über mich

Als Pflegefachfrau HF Psychiatrie bildete ich mich seit 1993 zur KomplementärTherapeutin, Methode Shiatsu, Energietherapeutin sowie Sehllehrerin und ILP-Beraterin weiter. Ganzheitliche Gesundheitsförderung ist mir sehr wichtig. In Kaiserstuhl führe ich seit 2001 meine Praxis mit viel Freude und Hingabe. Dank Weiterbildungen wird mein Wissen und Können immer tiefer fundiert und im Berufsalltag angewandt. Als freiberufliche Pflegefachfrau HF Psychiatrie bin ich seit 2019 anerkannt.

Ich bin glückliche Mutter von drei erwachsenen Kindern. Haben Sie Fragen? Ich bin gerne für Sie da.

Preise Spitex-Leistungen: nach KLV 7 in der Grundversicherung.
KomplementärTherapie: CHF 120.-/60 Minuten/nach Aufwand
Reba-Test CHF 120.-/60 Min. – exkl. Rubimedmittel

Kontakt

Bettina Dietrich, Brunnenmadstrasse 4, 6078 Kaiserstuhl OW
shera.bettina@bluewin.ch oder bettina.dietrich@curacasa-hin.ch

+41 41 678 02 78
shera-gesundheitspraxis.ch

Mitglied bin ich in folgenden Verbänden:

- SGS Shiatsu Gesellschaft Schweiz
- IGPSE Internationale Gesellschaft für psychosomatische Energetik
- SBS Schweizer Berufsverband für Sehtraining
- ILPV internationaler Fachverband für Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung
- SBK Schweizer Berufsverband Krankenpflegender
- Curacasa Fachverband für Freiberufliche Pflege Schweiz
- VAPP Verein Ambulante Psychiatrische Pflege