



Newsletter Q3 2018

Frankfurt Main, Sep. 2018

Liebe Mitglieder, Familien, Freunde und Interessierte des Fördervereins der Psychosomatischen Klinik e.V. am Hospital zum Heiligen Geist, Frankfurt am Main,

Dank der Unterstützung unserer steigenden Mitgliederzahl können wir auch in 2018/19 unsere Arbeit und erfolgreiche Unterstützung des Hospitals erfolgreich fortführen.

Gerne möchten wir Sie im Folgenden über die aktuellen Entwicklungen informieren:

•Mitgliederversammlung am 26.06.18

Es wurde über die neue Förderung der Biofeedback-Analyse berichtet und die steigende Annahme der monatlichen Kompasstreffen seit 2 Jahren. Unter anderem wurde auch die steigende Anzahl der Mitglieder erwähnt. Es gab einen Kassenbericht und der neue Vorstand (1. Vorsitzende Hr. Fallik / 2. Vorsitzende Hr. Faller), Kassenwartin (Fr. Schlegel) und Schriftführerin (Fr. Manga) wurden einstimmig gewählt.

Der bisherige 1. Vorsitzende des Vereins Herr Wetzel wurde einstimmig zum Ehrenmitglied ernannt.

Abschließend gab es einen Vortrag von Dr. Merkle zum Thema Männer in der Psychosomatik.

•Erfolg der neu eingeführten Biofeedback-Analyse

Dank des Fördervereins, der die Kosten für die Anschaffung mitgetragen hat, gibt es seit April 2018 das Biofeedback in der Psychosomatik. Auch die Kosten für die Anwendung werden durch den Förderverein zur Hälfte mitgetragen.

Was steckt hinter dem Begriff, was bedeutet Biofeedback?

Unterschiedliche physikalische Vorgänge im Körper des Anwenders können auf dem Bildschirm eines Laptops sichtbar gemacht werden: Muskelspannung (z.B. der Schultermuskulatur), Atmung und das Stressverhalten.

Durch die Darstellung dieser einzelnen Messwerte sieht der Patient auf dem Monitor, was er in der Regel noch nicht so in seinem Körper spüren kann. In den Sitzungen lernt er, ein Gefühl für seinen Körper aufzubauen und so zum Beispiel seine Anspannung zu reduzieren.

Sehr beeindruckend ist die erfahr- und sichtbare Reduzierung des Stresses durch unterschiedliche Entspannungsverfahren, die im Laufe der Sitzungen zur Anwendung kommen, z.B. PMR, Imaginationsübungen, Achtsamkeitstraining. Weil der Patient die Wirkung sehen kann ist er motiviert, die Übungen zu wiederholen und spürt somit schon bald den positiven Effekt.

Bisher konnten über 30 Patienten zu den Sitzungen kommen, die je nach Bedarf bis zu 8x stattfanden.

•Steigender Erfolg der monatlichen „Kompass“- Treffen seit 2016

Die Treffen finden jeden 3. Mittwoch im Monat von 18-19:30 Uhr in der Fischerfeldstrasse 2 im 4. Stock Zimmer 406 der Station Fife 4 statt. Die Sitzungen werden unter fachkundiger Leitung geführt und sind als offene Gruppe für interessierte ehemalige Patienten gedacht. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Die Treffen werden von ehemaligen Patienten mit steigender Intensität sehr positiv angenommen.

Feedback von Patienten:

Die Treffen sind sowohl hilfreich für Betroffene mit oder ohne ambulant begleitete Therapie, da die Treffen in bekannter und gut betreuter Atmosphäre stattfinden

•Neue Förderung der sportlichen Aktivitäten

Neben der bisherigen Förderung der Walking- und Jogging-Stunden ist eine Förderung der Gymnastikstunde geplant, die eine Unterstützung und Stärkung des Bewegungsapparates und der Fitness zum Ziel hat.

•Anstehender Herbstmarkt am Mi **24.10.18** ab **11:00** bis **16:00** Uhr

Lokation

Patienten Cafeteria im Erdgeschoss der Klinik „Hospital zum heiligen Geist“,

Lange Str. 4-6, 60311 Frankfurt am Main

Im Angebot - auch als potentielltes Geschenk zur Weihnachtszeit- sind:

Handarbeiten, Bastelsachen, Deko-Gegenstände, hausgemachte Marmeladen,

Schmuck, Bücher, CDs, LPs, Genähtes und vieles mehr.

Eine Kleinigkeit zum kulinarischen Genuss steht auch für Sie bereit.

Gerne können Sie auch Freunde und Bekannte mitbringen.

Wir freuen uns auf Sie!

Der erzielte Erlös fließt in den Förderverein und dient demnach einem guten Zweck.

Den Förderverein erreichen Sie mit Anregungen, Fragen oder Ihren konkreten Anliegen jederzeit unter foerderverein-psycho-somatik@t-online.de. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen.