

**Wir ermuntern Sie, immer wieder nach vorne zu schauen.**

Manchmal müssen wir Sie vielleicht ein bisschen anschieben, damit Sie weitergehen, oder Ihnen die Richtung zeigen. Wenn Sie möchten, piksen wir Sie (**Akupunktur**), damit Sie entspannter weitergehen können.

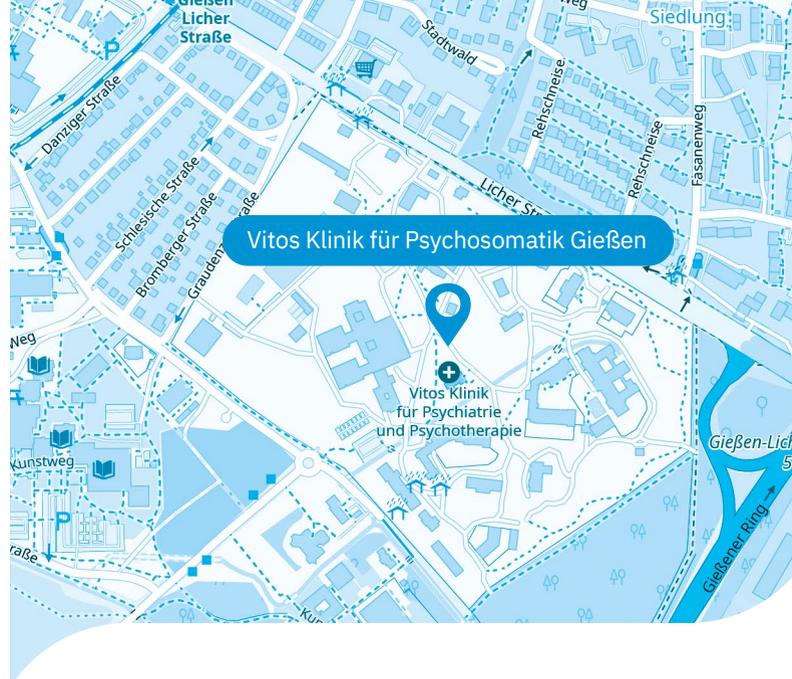
Auch Ihre Umgebung schauen wir uns mit Ihnen an (**Familiengespräche**). Wir zeigen Ihnen alte Wege, auf denen Sie früher schon einmal gegangen sind, und schauen uns gemeinsam mit Ihnen an, was da ist.

**Vielleicht müssen Sie einen Umweg gehen, um den richtigen Weg wiederzufinden.** Und manchmal müssen Sie rasten, innehalten und neue Kraft schöpfen, bevor Sie weitergehen können. Vielleicht hätten Sie gerne, dass wir Ihnen Ihren Weg zeigen. Aber den Weg, der für Sie richtig ist, können nur Sie selbst finden.

**Für Ihren weiteren Weg geben wir Ihnen neues Rüstzeug mit ...**

... (Ihre Erkenntnisse aus der Therapie), damit Sie den Berg sicher weiter besteigen können. **Wir weisen Sie auf Stolpersteine hin und begleiten Sie so lange, bis Sie sich selbst ein guter Bergführer geworden sind** und Ihren Weg gefunden haben, auf dem Sie sicher gehen können.

*Ihr Team der Vitos Klinik für Psychosomatik Gießen*



## Der Weg zu uns

Vitos Klinik für Psychosomatik Gießen  
Licher Straße 106  
35394 Gießen  
[www.vitos.de/kps-giessen](http://www.vitos.de/kps-giessen)

*Haben Sie noch Fragen?  
Sprechen Sie uns an:*

Vitos Aufnahmeservice Psychosomatik  
Tel.: 0800 - 8 48 67 00  
[kontakt@vitos-psychosomatik.de](mailto:kontakt@vitos-psychosomatik.de)

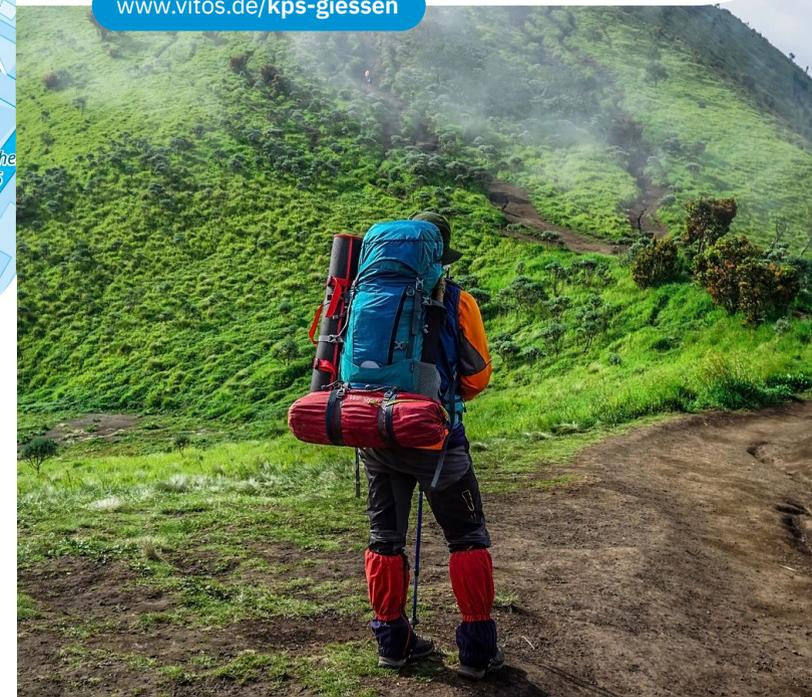
Für organisatorische Anfragen vor Ort:  
Tel.: 0641 - 403 378

Kompetent für Menschen

**vitos**

Klinik für Psychosomatik  
Gießen

[www.vitos.de/kps-giessen](http://www.vitos.de/kps-giessen)



# Eine Therapie ist wie Bergsteigen

*Das Team der Vitos Klinik  
für Psychosomatik Gießen  
begleitet Sie dabei.*

Ein Unternehmen des **LWV**Hessen



## Eine Therapie ist wie Bergsteigen

Vielleicht erscheint Ihnen die Therapie, die vor Ihnen liegt, wie ein hoher Berg. **Sie haben Ihren Rucksack mitgebracht, beladen mit Problemen, Symptomen, Sorgen**, ja sicherlich auch mit Ängsten. Möglicherweise haben Sie auch eine Schutzausrüstung angelegt. **Wir, das therapeutische Team, sind Ihre Bergführer.** Vielleicht denken Sie am Anfang: „Der Berg ist viel zu hoch, dass schaffe ich nie!“, oder: „Mein Rucksack ist zu schwer für mich!“ Keine Sorge, wir helfen Ihnen Schritt für Schritt, Ihre Reise zu beginnen.

## Auf dem Weg zum Gipfel ...

... entscheiden Sie, wie weit Sie gehen möchten, und Sie alleine entscheiden, wie weit Sie den Rucksack öffnen und uns Einblick gewähren. Je mehr wir über den Inhalt sprechen (Gruppentherapie, Einzelgespräche, Bezugsgespräche) und Sie an sich arbeiten, werden Sie merken, dass es notwendig ist zu verstehen, warum Ihr Rucksack so schwer ist, und wie wichtig es ist, alten Ballast loszulassen. **Im Lauf der Zeit wird Ihr Rucksack leichter werden.** Und Sie werden merken, dass Sie Ihre Schutzausrüstung Stück für Stück ablegen können. **Sie können bei uns so sein, wie Sie sind.**

## Sie werden nicht alleine gehen.

Auf Ihrem Weg werden viele Weggefährten Sie begleiten (Mitpatienten, Therapeuten). Zu erfahren, dass Sie mit Ihren Problemen nicht alleine sind, kann Ihnen helfen.

**Vielleicht haben Sie das Gefühl:** „Mein Kreuz ist zu schwer für mich zu tragen – mein Rücken schmerzt“, oder es schlägt Ihnen etwas auf den Magen. Ja, vielleicht haben Sie auch das Gefühl, nicht richtig atmen zu können. Oder Sie fühlen sich in Ihrer Haut nicht wohl und es juckt von außen, was von innen herauswill. Auch das schauen wir uns gemeinsam mit Ihnen an (**Einzelgespräche, Gruppentherapie, Visiten**).

## Es können Nebel oder Gewitter aufziehen ...

... das ist in den Bergen so üblich. Oft wechselt das Wetter auch schnell, wie vielleicht auch Ihre Stimmung. Und **wenn Sturm aufzieht, gehen wir mit Ihnen auch durch den Sturm.**

Wenn Sie Hilfsmittel brauchen, um den Sturm zu überstehen, werden wir Ihnen zeigen, wie Sie sich helfen können (**Gespräche, Skills**).

## Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten ...

... wie Sie sich auf Ihrem Weg entspannen können (**Yoga, Achtsamkeit, PMR**), und zeigen Ihnen neue oder auch alte, in Vergessenheit geratene Dinge, die Ihnen helfen, helfen innezuhalten, wenn Sie rastlos sind (**Ergotherapie**).

Oft hilft es auch, unbequeme Wege einzuschlagen, gewohnte Pfade zu verlassen und neue Strategien zu entwickeln, die Sie Ihrem Ziel näherbringen (**Verhaltenstherapie**).

Sie werden sich viel bewegen – körperlich wie geistig, denn um in Balance zu kommen, muss man sich bewegen. (**Bewegungstherapie, Gruppentherapie, Einzelgespräche**).

Auch Pferde werden Ihnen auf Ihrem Weg begegnen, diese wundervollen Wesen, die Sie ohne Worte verstehen und Ihnen Dinge über sich zeigen, die Sie vielleicht selbst noch nicht sehen (**Hippotherapie**).

**Wir laden Sie auch immer wieder ein, zu verweilen, innezuhalten, ganz „im Hier und Jetzt“ zu bleiben und zu schauen, was da ist, ohne es zu bewerten (Achtsamkeitsgruppe).** Damit Sie gelassener weitergehen können.

Mehr Infos unter [www.vitos.de/kps-giessen](http://www.vitos.de/kps-giessen)

