## Das Klimakterium - eine Zeit des Wandels

Die Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase, die viele Veränderungen mit sich bringt - körperlich, seelisch und sozial. Nicht jede Frau erlebt diese Zeit beschwerdefrei. Wenn Symptome den Alltag, die Lebensqualität oder die berufliche und soziale Teilhabe beeinträchtigen, kann eine psychosomatische Rehabilitation helfen.

### Unser Ziel

Wir stärken Sie dabei, Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Handlungsfähigkeit nachhaltig zu verbessern - individuell, ganzheitlich und auf wissenschaftlicher Grundlage.

### Typische Beschwerden (Auswahl)

- Hitzewallungen und Nachtschweiß
- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen, innere Unruhe, Angst
- Erschöpfung und Antriebslosigkeit
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Körperliche Beschwerden (z. B. Muskel- und Gelenkschmerzen)
- Gewichtsveränderungen und verändertes Körpergefühl
- Veränderungen der Sexualität und des Körperbildes
- Belastungen im privaten oder beruflichen Umfeld
- Fragen zur Lebensgestaltung in der zweiten Lebenshälfte

## Frau Karin Becker

**Chefärztin Psychosomatik**

### Ihr Aufenthalt auf einen Blick

**Dauer:** 5 Wochen

**Durchführung:** stationär oder teilstationär

**Zielgruppe:** Frauen zwischen 45 und 65 Jahren mit klimakterisch bedingten Beschwerden

**Gruppengröße**: 12 Teilnehmerinnen (geschlossene Gruppe)

### So erreichen Sie uns

**Klinik Fallingbostel**
Fachklinik für Rehabilitation
Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie
Kolkweg 1, 29683 Bad Fallingbostel

Telefon 05162 - 44-0
info@klinik-fallingbostel.de
www.klinik-fallingbostel.de

### Weitere Informationen

QR-Code scannen und unsere Website besuchen.

KLINIK FALLINGBOSTEL

# FRAUENGESUNDHEIT IM KLIMAKTERIUM

## Psychosomatische Rehabilitation in der Klinik Fallingbostel

# Ganzheitlich. Stark. In Balance.

## Psychosomatische Rehabilitation für Frauen im Klimakterium

Wenn körperliche Veränderungen, psychische Belastungen und neue Lebensfragen zusammenkommen, unterstützen wir Sie dabei, wieder neue Kraft zu finden und Ihre Gesundheit nachhaltig zu stärken.

**Unser Ziel**
Wir stärken Sie in der Lebensmitte - für mehr Lebensqualität, psychische Stabilität, körperliche Leistungsfähigkeit und gesellschaftliche Teilhabe.

## Ihre Themen - unsere Unterstützung

**Psychische Stabilität**
Weniger Stress, Angst und innere Unruhe - mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

**Hormonelle Transition**
Veränderungen verstehen und gut begleiten - im Zusammenspiel von Körper und Psyche.

**Körperliche Gesundheit**
Energie, Beweglichkeit und Belastbarkeit im Alltag stärken.

**Soziale und berufliche Teilhabe**
Rollen, Perspektiven und Lebensgestaltung neu ausrichten.

# Für wen ist unser Angebot geeignet?

## Frauen im Alter von ca. 45 bis 65 Jahren mit:

- psychischen oder psychosomatischen Beschwerden im Klimakterium
- Erschöpfung, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen
- verminderter Leistungsfähigkeit
- beruflichen, familiären oder partnerschaftlichen Belastungen
- dem Wunsch nach Stabilisierung und Neuorientierung

## Ihr Aufenthalt - der 5-Wochen-Prozess

Strukturiert. Zielorientiert. Individuell.

1. **Ankommen & Standortbestimmung**
   Biografische Evaluation, psychosoziale Anamnese und Zielvereinbarung.
2. **Emotionale Verarbeitung**
   Umgang mit Belastungen, Aufbau von Stabilität und Lebensqualität.
3. **Aktivierung & Strukturaufbau**
   Individuelle Handlungsstrategien entwickeln und Selbstwirksamkeit stärken.
4. **Selbstbeziehung & Körperwahrnehmung**
   Lebensstil reflektieren, Selbstfürsorge fördern und Ressourcen nutzen.
5. **Transfer & Nachhaltigkeit**
   Bilanzierung, alltagsnahe Strategien und Reha-Nachsorge.

# Unser Therapieangebot - vielfältig und individuell

Ganzheitlich, evidenzbasiert und individuell: Gemeinsam entwickeln wir Ihren Therapieplan aus bewährten Verfahren.

**Psychotherapie**
Einzel- und Gruppenpsychotherapie bei Belastungen, Ängsten und depressiven Symptomen; Ressourcen und Selbstwirksamkeit stärken.

**Körperorientierte Verfahren**
Physiotherapie, Bewegungs- und Funktionstraining; Achtsamkeit und Entspannung, z. B. PMR, Yoga und Qigong.

**Biofeedback & Beckenbodentraining**
Ergänzende Angebote zur Körperwahrnehmung und Selbstregulation.

**Vorträge zur Psychoedukation**
Hormonelle Veränderungen, Schlaf, Stress und Stimmung; Resilienz und gesundheitsfördernde Lebensstilfaktoren.

**Kreativ- und Ausdruckstherapie**
Gestaltungstherapie, Kunsttherapie und Ausdruckstanz.

**Ernährungsberatung**
BIA-Messung; Vortrag „Ernährung und Psyche“; Nährstoffe, Hormonbalance, Darmgesundheit und Gewichtsregulation. Auf Wunsch Einzelberatung.

**Gesundheitsförderung**
Nichtrauchertraining; Schlafhygiene und Stressbewältigung; Bewegung, Ernährung und Entspannung im Alltag.

**Soziale und berufliche Teilhabe**
Berufliche Perspektiven und Belastungen am Arbeitsplatz; Sozialberatung und Reha-Nachsorge.

**Behandelndes Team**
Begleitung während Ihrer Rehabilitation.