

# DAS GESUNDHEITSGUT DIE KLAUSE

AKADEMIE | KUNST | MEDIZIN



Ein Gesundheitszentrum zur ganzheitlichen Prävention und Behandlung von Stresserkrankungen



Konzeptdarstellung für mögliche Kooperationspartner



## Inhalt

I. Einführung: Die Klause als europaweit einzigartiges Rekreationszentrum.....	3
II. Der Gutshof.....	4
III. Therapeutische Zugänge und Interventionen : Auf vielen Wegen zu sich selbst kommen...	5
IV. Zielgruppen .....	8
V. Ziele der Arbeit .....	9
VI. Eine Erlebniswelt mit Liebe zum Detail .....	9
VII. Mögliche Programmauswahl und Buchung .....	10
VIII. Nutzen einer Kooperation für eine Krankenversicherung .....	11
IX. Kontakt.....	11

## I. Einführung: Die Klause als europaweit einzigartiges Rekreativzentrum

Das Gesundheitsgut im Südosten der Steiermark ist eine Antwort auf das wachsende Phänomen chronischer Stress. Globalisierung, Beschleunigung und Digitalisierung verlangen den Menschen in der Berufswelt immer mehr ab bei gleichzeitig häufigem Werte- und Orientierungsverlust in den privaten Bereichen des Lebens. Auch die Weltgesundheitsorganisation hat negativen Stress als die größte gesundheitliche Bedrohung des einundzwanzigsten Jahrhunderts definiert, weil sich das Phänomen durch alle Berufsgruppen und gesellschaftliche Schichten zieht und viele Folgeerkrankungen bedingt, vor allem auch die epidemische Ausbreitung von Zivilisationserkrankungen. Zudem leidet ein hoher Anteil von Patienten an Schmerzzuständen ohne feststellbare organische Ursache, an Erschöpfungszuständen, an stressbedingten Depressionen und Schlafstörungen.

Seit etwa vier Jahrzehnten gibt es moderne wissenschaftliche Ansätze stressbedingten Erkrankungen ganzheitlich zu begegnen. Insbesondere die Stressmedizin, als Unterform der Psychosomatik und Vorsorgemedizin, hebt die Trennung von Körper, Geist und Seele auf und sieht den Menschen im Kontext seines beruflichen und sozialen Lebens. So gesehen können Medikamente alleine nicht die Antwort auf komplexe Symptome sein. Vielmehr bedarf Heilung oftmals tiefgreifender Veränderungen des Verhaltens und der Lebensverhältnisse.

Dr. Dolf Dominik, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie und Mitbegründer des Gesundheitszentrums in Feldbach, setzte mit seinem Projekt eines Gesundheitsguts diese Erkenntnisse der modernen Stressmedizin um. Menschen, die Erholung suchen, an somatoformen Störungen leiden und sich aktiv weiterentwickeln wollen, finden in der Klause einen stärkenden Rückzugsort mit passenden Behandlungen durch ein interdisziplinäres Team. Der Gutshof mit eigener Landwirtschaft bietet einen entspannten Rahmen für vielschichtige Diagnostik, Physiotherapie, funktionales Training, Psychotherapien und Seminare zur Fortbildung und Persönlichkeitsentwicklung. Die biozertifizierte Landwirtschaft mit eigener Tierzucht liefert die Zutaten für eine gesunde Ernährung.

Dieses ganzheitliche Konzept macht es möglich, die Gäste in ihrer Resilienz zu stärken, ihre eigene Gesundheitskompetenz zu fördern und idealerweise die



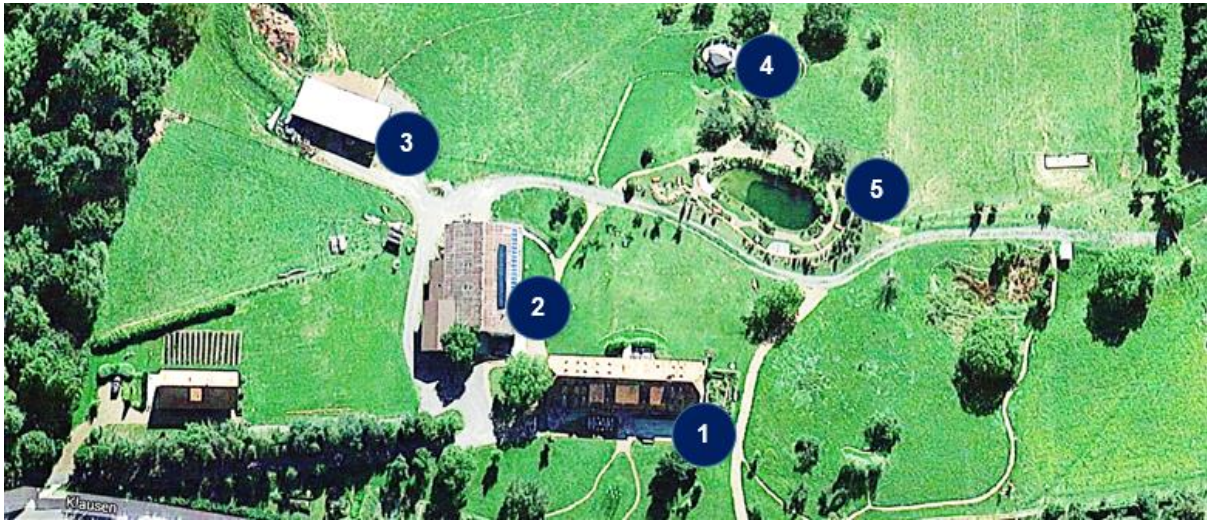
Entwicklung neuer gesundheitsförderlicher Lebens-perspektiven anzuregen. Der Fokus liegt folglich, neben der Therapie bestehender Symptome, auf der Prävention von Stresserkrankungen durch Lebensstilkorrektur. Die therapeutischen Methoden sind hierbei erfahrungsbasiert und beinhalten Ansätze der Kunsttherapie.

In seiner Mehrdimensionalität kann man das Gesundheitsgut gewissermaßen als Best Practice Beispiel der modernen Stresstherapie betrachten und das nicht nur, weil es bis jetzt in dieser Form einzigartig ist. Es stellt eine substanzielle Alternative zum Massenphänomen der Kur dar und bringt Entspannung und Stärkung, die nachhaltiger wirken als Wellness. Dieser präventive Charakter sollte ein ernstzunehmender Grund für Versicherungsunternehmen sein, ihren Kunden einen Aufenthalt in der Klause zu ermöglichen.

## II. Der Gutshof

### Lage, Geschichte und Infrastruktur

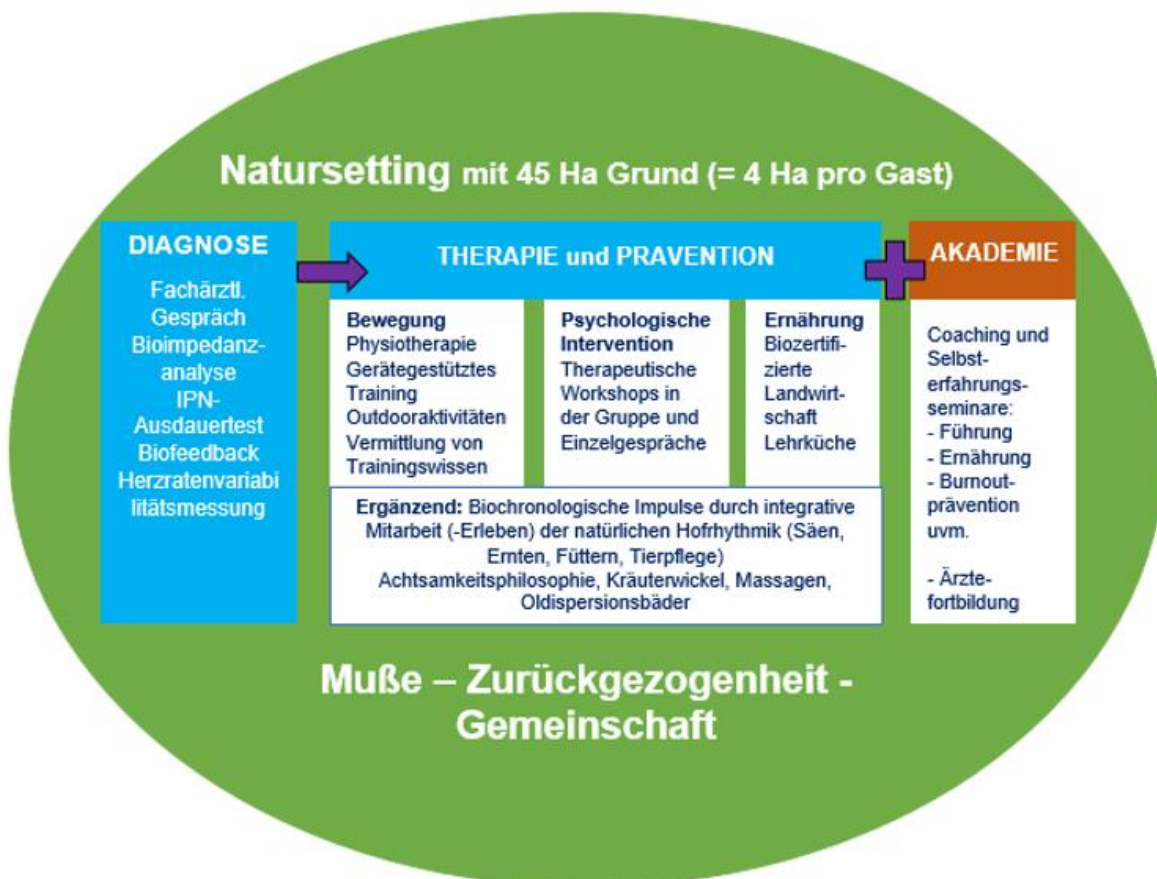
Das Gesundheitsgut befindet sich im Südosten des Bundeslands Steiermark, nahe dem Kurort Bad Gleichenberg und ist umgeben von der Hügellandschaft des sogenannten steirischen Vulkanlandes. Aufgrund der Lage und des Mikroklimas hat das Gut von der Landesregierung die Bezeichnung Erholungsgebiet verliehen bekommen. Das Areal ist selbst auf einem Hügel gelegen und umfasst eine Fläche von über vierzig Hektar, die genügend Platz für eine eigene biologisch zertifizierte Landwirtschaft, die notwendigen Beherbergungs- und Therapieeinrichtungen und vor allem auch für Rückzug und Entspannung bietet. Die für den Herbergs- und Therapiebetrieb adaptierten Gebäude stammen noch aus dem achtzehnten Jahrhundert und dienten ursprünglich als Meierei des Schlosses Gleichenberg. Im Jahr 2006 erwarb Dr. Dolf Dominik, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie und Leiter des Gesundheitszentrums Feldbach, das Anwesen und gestaltete es nach seinen Vorstellungen zu einer ganzheitlich ausgerichteten und stark interdisziplinär strukturierten Rekreationseinrichtung um. Die Darstellung auf der nächsten Seite vermittelt einen ersten Einblick in das Areal und die dort vorhandene Infrastruktur.



1. Haupthaus mit Schauküche, Speiseräumen, Kaminzimmer, Weinkeller und Gästezimmern
2. Scheune umgebaut zu einem Trainingsraum und Behandlungszimmer, einem Seminarraum, Bibliothek und weiteren Gästezimmern. Alte landwirtschaftliche Geräte sind ausgestellt.
3. Tierstall mit schottischen Hochlandrindern, steirischen Scheckenziegen uvm.
4. Gartensauna
5. Naturbadeteich

### III. Therapeutische Zugänge und Interventionen : Auf vielen Wegen zu sich selbst kommen

Die vielfältigen Interventionen folgen dem multimodalen Ansatz der modernen Stressmedizin, die sich abkehrt von der dualen Trennung von Psyche und Soma und den Menschen im Kontext seiner Biografie und seiner sozialen und beruflichen Verhältnisse sieht. Bevor die angewandten Maßnahmen im Einzelnen besprochen werden, gibt die nächste Grafik einen ersten Überblick über die verschiedenen Aktivitäten und Zugänge der Einrichtung:



**Milieutherapeutischer Rahmen.** Die etwas abgeschiedene Naturlage und der originale Gutshof aus dem achtzehnten Jahrhundert bieten ein erholsames und entspannendes Setting. Die Hofaktivitäten wie Tierzucht und Landwirtschaft werden miterlebt und können die Gäste biochronologisch positiv beeinflussen. Auf Wunsch werden Gäste etwa zur Tierfütterung mitgenommen. Der Kontakt zur Natur erdet und schafft Raum für tiefere Auseinandersetzungen mit dem eigenen Körper und gewohnten Verhaltensmustern.

**Breitgefächerte Diagnoseverfahren.** Zu Beginn einer Behandlungswoche werden in einem fachärztlichen Gespräch vorhandene Symptome besprochen und im Kontext der Lebensgeschichte und der aktuellen sozialen und beruflichen Situation analysiert. Dabei werden Schwächen und Ressourcen geortet. Die Erkenntnisse werden in einem interdisziplinären Assessment Meeting aller beteiligten Fachkräfte zusammengefasst, um ein Gesamtbild des Therapiegasts zu bekommen. Die Ergebnisse der Ausdauerstestung, Bioimpedanzmessung, Biofeedbackmessung und die Einschätzung eines Physiotherapeuten ermöglichen eine fundierte Beurteilung des Gesamtzustandes. Optional ist auch eine Herzratenvariabilitätsmessung möglich. Am Ende des Assessment Meetings steht eine individuelle Schwerpunktsetzung für jeden einzelnen Patienten.

**Bewegung.** Für perfekte Trainingsvoraussetzungen wurde die alte Scheune zu einem Trainingszentrum umgebaut. Modernste Geräte der Firma Cybex unterstützen die Arbeit. Unter Anleitung der PhysiotherapeutInnen lernt der Patient nach sportwissenschaftlichen Kriterien zu trainieren. Die Aktivitäten werden erweitert durch geführte Waldspaziergänge bzw. durch Walking und begleitende Übungen.

**Psychotherapeutische Interventionen.** Die Einzel- und Gruppensettings werden von erfahrenen TherapeutInnen durchgeführt und folgen hauptsächlich den Prinzipien der systemischen Therapie und der Klientenzentrierten Gesprächstherapie, sowie analytischen Bioenergetik und Transaktionsanalyse. Zudem kommen Ansätze der Kunsttherapie und Motivationsschulung zum Einsatz.

**Seminare zur Fortbildung und Selbsterfahrung.** Ein zusätzliches Angebot für Menschen, die sich aktiv fortbilden wollen und während ihres Aufenthaltes intensive und horizontenerweiternde Erfahrungen anstreben, sind mehrtägige Themenseminare. Diese gehören in das Angebot der Klause-Akademie, passen aber in die Behandlungsaktivitäten, sodass sie bisher von vielen Besuchern als Vertiefung oder sogar als Herzstück der therapeutischen Arbeit gebucht wurden. Die Seminarleiter bringen durchwegs eine bunte Vita mit, bestehend aus Aktivitäten in den Bereichen des Theaters, des Wirtschaftscoachings, verschiedener universitärer Disziplinen und klarerweise der therapeutischen Arbeit. Gerne erhalten Sie auf Anfrage genauere Informationen über unser Seminarprogramm.

**Ernährung.** Das Gesundheitsgut versorgt sich mit seiner biozertifizierten Landwirtschaft und Tierzucht zu einem großen Teil selbst. Die Ernte aus Eigenanbau und die gekonnte Verarbeitung zu zahlreichen hofeigenen Produkten stärken den Kontakt zur Natur, was für den Gast auch in der Lehrküche des Hauses spürbar wird. Die Speisen werden dort vor den Augen der Gäste zubereitet. In gemeinschaftlicher Atmosphäre wird dabei über bewusste Ernährung reflektiert. In jeder Therapiewoche ist auch ein Besuch im hauseigenen Weinkeller vorgesehen. Zusätzlich ist es möglich auch eigene Seminare zum Thema Ernährung zu buchen.

**Ergänzende Maßnahmen.** Neben den drei Hauptsäulen der psychologischen Intervention, Bewegung und Ernährung gibt es eine Vielzahl an begleitenden Maßnahmen, die den Gast in seiner psycho-physischen Verfassung stärken, entspannen und für Anregungen öffnen sollen. Neben den bereits erwähnten Hofaktivitäten, in die die Patienten involviert werden, werden auch Massagen durchgeführt, Kräuterwickel angelegt oder sehr tief wirkende Öldispersionsbäder als weitere Behandlung angewandt. An den Nachmittagen gibt es Outdoorprogramme, die nicht nur Bewegung als Inhalt haben, sondern auch durch Achtsamkeitsübungen bereichert sind. Eine Philosophie der Achtsamkeit liegt allem Tun in der

Klause zugrunde. Achtsamkeitsschulung gilt ja allgemein als wesentlicher Bestandteil anerkannter Burnoutprävention und –Therapie.

**Steuerung und Kontrolle durch Psychiatrische Leitung.** Alle therapeutischen Fäden laufen bei Dr. Dominik als leitendem Arzt zusammen. Im Austausch mit seinen MitarbeiterInnen entscheidet er über die individuellen Behandlungsschwerpunkte und kontrolliert deren Verläufe. Als Facharzt für Psychiatrie entscheidet er natürlich auch über eine mögliche Medikation und deren Dosierung, falls eine solche in manchen Fällen ratsam oder bereits vorhanden ist.

**Nachbetreuung.** Zur Erhaltung der Motivation für erforderliche Lebensstilkorrekturen bzw. Fortsetzung eingeleiteter Therapien bemüht sich das Team der Klaue um Kontaktaufnahme mit kompetenten Therapeuten in Wohnortnähe unserer Gäste. Weiters bieten wir Skype-Beratungen und Refresh-Aufenthalte an.

#### IV. Zielgruppen

Es sind vor allem drei Zielgruppen, die für die Klaue in Frage kommen und im Folgenden kurz beschrieben sind:

**Der leistungsorientierte Gast.** Vorrangig sollen Menschen angesprochen werden, die zielstrebig durchs Leben gehen und leistungsorientiert sind, die aber gleichzeitig von den Gefahren von chronischem Stress und Burnout Risiko wissen und diesen vorbeugen möchten. Vertreter dieser Gruppe gehen eigenverantwortlich mit ihrer Gesundheit um und versuchen die eigenen Gesundheitsressourcen zu stärken und ihre Kompetenz auf dem Gebiet zu erweitern.

**Der erholungs- und entspannungssuchende Gast.** Menschen, die für ihren Erholungsurlaub ein besonderes Ambiente suchen und dabei aktiv ihre Erholung vorantreiben wollen, sind ebenfalls passende Gäste für die Einrichtung. Immer mehr Menschen, unter anderem aus der Generation X wollen im Urlaub aktiv an ihrer Gesundheit arbeiten und auch geistig gefordert werden.

**Der Gast mit Leidensdruck.** Die Klaue ist sehr gut darauf ausgerichtet, Symptome und Schmerzzustände ohne klare körperliche Ursachen zu analysieren und zu behandeln. Dazu gehören die typischen somatoformen Störungen wie Rücken- und Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Beschwerden mit dem Verdauungstrakt. Weitere Spezialgebiete sind Erschöpfungszustände und Neigung zur Depression.



Umgebung, Küche und der Herbergsbetrieb haben einen hohen touristischen Wert und beinhalten Elemente eines Urlaubs am Bauernhof. Gemäß der Philosophie des Hauses gibt es beispielsweise keine Fernseher in den Zimmern, können aber auf Wunsch eingerichtet werden.

**Für internationale Unternehmen und Agenturen** werden in der Klausur erprobte Outplacement-Programme angeboten.

## V. Ziele der Arbeit

**Prävention.** Wie schon in der Einführung erwähnt, liegt der große Schwerpunkt der Arbeit in der Prävention von Krankheiten durch Lebensstilkorrektur. Die Kunden sollen durch Resilienzcoaching in ihren Widerstandsressourcen gestärkt werden sowohl Eigenverantwortung als auch Kompetenz bezüglich ihrer Gesundheit erlangen. Dabei ist es wichtig den Zusammenhang von Gesundheit, mit Lebensgestaltung und Persönlichkeitsentwicklung herzustellen.

**Behandlungen und ganzheitliche Therapie.** Patienten mit bereits vorhandenen Symptomen sollen die Zusammenhänge zwischen ihren Lebensumständen, ihrem Verhalten und den stressbedingten Erkrankungen erkennen und physische und psychologische Interventionen als stimmiges Ganzes erleben. Die zusätzliche Option Seminare zu besuchen dient, wie zuvor beschrieben, der Fortbildung, Vertiefung und der nachhaltigen Wirkung der Therapien beziehungsweise des Aufenthaltes.

**Early Diagnosis.** Um die Interventionen zielgerichtet und effektiv zu gestalten, sind umfangreiche mehrdimensionale Diagnoseverfahren, wie sie bereits beschrieben wurden, als Einstieg absolute Vorbedingung. Tatsache ist auch, dass viele somatoforme Störungen erst spät als solche erkannt und oft nur einseitig, etwa durch Medikamente behandelt werden.

Zur Zielerreichung ist nicht nur der sehr spezielle Natur- und Gutshofrahmen bestens geeignet, sondern auch die sehr individuell ausgerichtete Arbeit mit einer sehr geringen wöchentlichen Teilnehmerzahl. Sowohl in den Seminaren, als auch therapeutischen Einzel- und Gruppensitzungen ist es dadurch möglich, eine sehr tiefgehende Auseinandersetzung anzuregen, die aufgrund ihrer Intensität lange nachwirkt und dauerhafte Prozesse auslöst.

## VI. Eine Erlebniswelt mit Liebe zum Detail

Ein attraktiver Aspekt des Gesundheitsguts ist die umsichtige Gestaltung des Areals und der Gebäude. Die Inszenierung strebt dabei nicht nach architektonischen Effekten, sondern

wurzelt in der Natur, der Geschichte des Hofes und den medizinischen Erfordernissen. Sobald man das Eingangstor durchschreitet, bekommt man den Eindruck, ein geschütztes Areal zu betreten, einen Bereich, in dem man für gewisse Zeit abschalten, sich zurückziehen und neue Sichtweisen erlangen kann. Eine Baumallee führt den Gast zum Haupthaus, die Gehwege sind mit künstlerischen Holzinstallationen gestaltet, in der Scheune sind alte landwirtschaftliche Geräte zur Schau gestellt, die Zimmer sind individuell eingerichtet und unterstützen in ihrer Schlichtheit das Erlangen von Ruhe und Klarheit. In der Schauküche wird auf einem gesetzten Ofen gekocht und auch der Weinkeller besitzt einen besonderen Erlebnis- und Genusswert. Diese stimmige Gesamtinszenierung hat nicht nur für touristische Gesundheitsurlauber eine hohe Attraktivität, sondern stellt auch einen großen Mehrwert für Patienten und deren Heilungsprozesse dar.

## VII. Mögliche Programmauswahl und Buchung

Im Wesentlichen sind es drei Module, die in Kombination oder getrennt gebucht werden können:

- 1. Das Diagnosemodul.** Dieses Modul beinhaltet ein fachärztliches Gespräch, eine Bioimpedanz- und Biofeedbackmessung, eine Ausdauerstestung, sowie die Untersuchung durch den Physiotherapeuten sind fixe Bestandteile des Checkups. Optional ist auch eine Herzratenvariabilitätsmessung buchbar. Dieser Diagnostiktag ist entweder Teil des Therapiemoduls, oder kann einzeln gebucht werden und ein erstes Reinschnuppern in die Klausur darstellen, aus dem sich weitere Besuche ergeben.
- 2. Das Therapiemodul.** Wie schon in Kapitel drei beschrieben, besteht dieses Modul aus der Diagnose und den Säulen Bewegung und psychologische Interventionen, inklusive der ergänzenden Maßnahmen wie geführtes Walking, Achtsamkeitstraining und Vielem mehr. Das nächste Modul kann hinzugefügt werden.
- 3. Fortbildung/ Akademie.** Die hier angebotenen Seminare können drei oder fünf Tage dauern und sind mit den vorherigen Modulen kombinierbar. Das genaue Programm erhalten Sie auf Anfrage.

Zu erwähnen ist, dass die mehrtägigen Angebote auch ambulant in Anspruch genommen werden können, was insbesondere Seminarbesucher betrifft, die in der Nähe wohnen oder bereits ein bestimmtes Hotel gebucht haben. Diese Möglichkeit ist auch für Fortbildungsgruppen interessant, deren Teilnehmerzahl die Kapazität des Gutshofes übersteigt. Auch einzelne Therapien können ambulant durchgeführt werden.

## VIII. Nutzen einer Kooperation für eine Krankenversicherung

Versicherungsunternehmen, die dieses Angebot für ihre Kunden finanzieren oder fördern, können durch seinen selektiven - präventiven Charakter einen Return On Investment erwarten. Die Stärkung der Eigenverantwortung der Therapie­gäste und die Erweiterung der Gesundheitskompetenz durch Wissenstransfer, zielen auf nachhaltige Veränderungen des Verhaltens ab und können sowohl die Häufigkeit zukünftiger Erkrankungen reduzieren, als auch die Chronifizierung bestehender Symptome verhindern. Zudem hat die Klause als „exklusives Produkt mit Top End Charakter“ das Potential das Image und die Attraktivität eines Versicherungsunternehmens zu steigern.

## IX. Kontakt

Taxbergstrasse 15/17/19;

A-8344 Bad Gleichenberg

Tel.: +43 (0) 3159 44 915

Website: [www.die-klause.at](http://www.die-klause.at)

Mail: [willkommen@die-klause.at](mailto:willkommen@die-klause.at)

Verantwortlich (Marketing, Sales und Kooperationsmanagement):

Herr Nidal Bilandzic

Tel.: +43 664 5855797; [nidal.bil@gmail.com](mailto:nidal.bil@gmail.com)

