



## Basisprogramm

**An diesen Angeboten nehmen alle Rehabilitanden von Beginn an verpflichtend teil. Sie bilden die Grundlage der Therapie, die durch andere, indikative (= speziell auf Sie zutreffende) Angebote ergänzt wird.**

### **Gruppenpsychotherapie (GT)**

Wir führen schwerpunktmäßig Gruppenpsychotherapien durch. Die Gruppen sind als halb-offene Gruppen konzipiert, d.h. es stoßen immer wieder neue Rehabilitanden dazu und immer wieder muss auch von scheidenden Rehabilitanden Abschied genommen werden.

Das Konzept der Gruppenpsychotherapie geht davon aus, dass Sie selbst am besten wissen, was Sie ansprechen möchten. Es gibt keine „Tagesordnung“ bzw. Reihenfolge. Sie entscheiden, über was, wann und mit welcher Intensität Sie berichten. Sie sollten sich so freimütig wie möglich äußern, d.h., dass Sie Ihre Gefühle und Gedanken formulieren, all das, was Sie auf dem Herzen haben, was Ihnen durch Kopf und Gemüt geht. Das ist sicherlich erstmal neu und ungewohnt.

#### Inhalt und Zielsetzung

- Wichtigstes Ziel: Die Erfahrung, dass Reden hilft, nicht nur durch schnelle Erleichterung, sondern weil dadurch auch ein Veränderungsprozess in Gang gesetzt wird
- Erfahrung, dass ich nicht allein bin mit meinen Gefühlen und Problemen
- Parallelen ziehen zwischen den Schilderungen der anderen Rehabilitanden und dem eigenen Erleben
- Einsicht in die eigenen Interaktionen mit den Gruppenmitgliedern; Antworten auf die Fragen: Was löse ich in meinen Mitmenschen aus? Warum gehen die Menschen so schlecht (oder so gut) mit mir um? Probleme und Konflikte, die jeder Einzelne in der Familie, am Arbeitsplatz oder in anderen Lebenssituationen hat, können sich im Rahmen der Therapiegruppe wiederholen, d.h. jeder wird sich ähnlich oder genau so wie zuhause verhalten. Die Chance der Gruppenpsychotherapie liegt darin, dass im beschützten Rahmen der Klinik bisher unbewältigte problematische Verhaltensweisen oder Einstellungen mit therapeutischer Hilfe bearbeitet werden können.

### **Basisgruppe GT-ET / Basisgruppe GT-BWT**

Die Gruppentherapie findet einmal pro Woche als „Basisgruppe“ in Kooperation mit der Ergo- bzw. Bewegungstherapie statt, immer wechselweise in einem der Räume in der Ergotherapie (Untergeschoss) oder im Entspannungsraum/Turnhalle. Wenn die Gruppe im Bewegungstherapie-raum stattfindet, bitte unbedingt feste Schuhe anziehen, in denen Sie stabilen Halt haben!

#### Inhalt und Zielsetzung

Erweiterte Möglichkeit, sich selbst, eigene Einstellungen, gefühlsmäßige Reaktionen und Verhaltensweisen sowie das eigene Körpererleben kennen zu lernen und zu verstehen:

- In der Ergotherapie durch kreative Aufgaben oder Betätigung
- In der Bewegungstherapie über Bewegungsspiele und Wahrnehmungsübungen

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

OE \* ^ ä i ~ & d Ä } c | | a \* d ä e e f ö [ \ ^ { } c Ä ä ö ö ä { Ä } ä ^ i ~ \* • ä ä } • c

## Basisprogramm

### **Einzelgespräche (EG)**

Einzelgespräche werden nach Absprache mit dem zuständigen Bezugstherapeuten geführt. Sie dienen der Therapieplanung sowie der Klärung und Lösung von Problemen, sofern sich diese noch nicht im Rahmen der Gruppentherapie bearbeiten lassen, z.B. wegen Ängsten oder Schamgefühlen bei bestimmten Themen.

### **Medizinische Info (MI)**

Die medizinischen Info-Vorträge sind ab der zweiten Behandlungswoche zu besuchen, bis Sie für die für Sie relevanten Themen gehört haben. Bei einer Regelbehandlungszeit von 15 Wochen besuchen sie die Medizinische Info bitte mindestens zweimal, wegen der aktuell auf 25 Personen reduzierten Teilnehmerzahl in unserem Vortragsraum jedoch maximal viermal.

### **Suchtinformation (SI)**

Die Suchtinfo-Vorträge am Samstag dienen ebenfalls der Verbesserung Ihres Krankheitswissens. Sie sollten mindestens zwei Teilnahmen einplanen. Aus den o.g. Gründen bitten wir Sie jedoch, sich auf max. vier Vorträge im gesamten Behandlungsverlauf zu beschränken.

Inhalt und Zielsetzung beider Info-Veranstaltungen: Sie erhalten hier Grundlagenwissen über Ihre Krankheits- und Beschwerdebilder. Die vermittelten Inhalte werden durchgehend in allen anderen Therapieangeboten aufgegriffen, indem sie darin unterstützt werden, die in den Vorträgen vermittelte Theorie auf die eigene Person bzw. die eigene Krankheitsvorgeschichte zu beziehen.

Hören Sie sich ruhig ein Thema in der MI oder SI, welches Sie am Anfang Ihrer Therapie schon gehört haben, noch einmal an. Denn wie sagt man so schön: „*Doppelt hält besser!*“.

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

OE.\*^äi~&á}c!|a\*óæöö[\^}{áæ@á^{\^}ä^}\*\•ää}•c

## Psychotherapeutische Indikationsgruppen - geschlossene Gruppen -

### **Workshop: Stressbewältigung**

#### Indikation

Wenn Sie sich für Anregungen zu einer Verbesserung Ihres persönlichen Stress-Managements interessieren oder in belastenden Lebenssituationen stehen und sich häufig unter Druck oder überlastet fühlen

#### Inhalt und Zielsetzung

Anhand von Informationen und Beispielen - von den Teilnehmern eingebracht - werden folgende Themen behandelt:

- Was ist Stress? - Allgemeine Informationen über seelische und körperliche Gesichtspunkte von Stress
- Mein persönlicher Stress - Überprüfung der eigenen Lebenssituation auf Belastungen
- Meine Stressquellen - Umgang mit negativen Gefühlen und Gedanken und mit Perfektionswünschen
- Analyse von Problemsituationen und Suche nach entlastenden Veränderungen
- Wie kann ich kurzfristige und langfristige Entlastung bei Stress erreichen?
- Exemplarische Darstellung von Problemlösungsstrategien

### **Männergruppe**

#### Indikation

Angebot für Männer zu Themen wie

- Selbstbild als Mann/Sexualität
- Selbstwerterleben und berufliche Identität
- Inneres Erleben in Beziehung zu Partnerin und Kindern
- Kränkbarkeit/Gewalttätigkeit/Hilflosigkeit

#### Inhalt und Zielsetzung

Im Gespräch mit der Gruppe erhalten Sie die Möglichkeit,

- Verständnis für eigene innere Konflikte zu entwickeln
- eigene Gefühle wahrnehmen und ausdrücken zu lernen
- Zusammengehörigkeit und Hilfe zu erfahren

### **Raucherentwöhnung**

#### Indikation

Wenn Sie aufgrund gesundheitlicher Probleme oder Einsicht mit dem Rauchen aufhören wollen

#### Inhalt und Zielsetzung

- Vermittlung von Informationen über Wirkungen und Nebenwirkungen (Folgeschäden) des Rauchens
- Analyse der Funktion des Rauchens und der Situationen, in denen Sie vorwiegend rauchen
- Erarbeitung von Alternativen zum Rauchen
- Beendigung des Suchtmittelgebrauchs
- Strategien gegen Rückfälle

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

OE.\*^äi~&{c}||a}\*cääeeöö[\~{^}c}ä@ö{Ä}ä^i~}\*•ää}•c

## Psychotherapeutische Indikationsgruppen - geschlossene Gruppen -

### **Gruppentraining Sozialer Kompetenzen (GSK)**

#### Indikation

Wenn Sie in mindestens einem der folgenden Bereiche Schwierigkeiten haben

- Formale Rechte und Interessen durchsetzen bzw. in angemessener Form vertreten (nicht aggressiv)
- Eigene Bedürfnisse, Gefühle und Interessen in enge persönliche Beziehungen einbringen (Lebenspartner, Familie, Freunde etc.)
- Kontakte zu anderen (evtl. unbekannt) Personen aufnehmen

#### Inhalt und Zielsetzung

Im ersten, zunächst mehr theoretisch orientierten Teil, wird anhand von Beispielen aus Ihrem Erfahrungsbereich erarbeitet, welche Gedanken und Gefühle hinderlich dabei sind, eigene Interessen zu vertreten (negative Selbstverbalisation). Gemeinsam werden dann Gedanken entwickelt, die das gewünschte Verhalten eher ermöglichen (positive Selbstverbalisation).

Wichtig ist auch die Erkenntnis, welche Ausdrucksweise angemessen ist, also nicht unsicher oder aggressiv sowie eine verbesserte Wahrnehmung der momentanen Gefühle und deren Benennung. In Rollenspielen, wiederum mit Beispielen aus dem Erfahrungsbereich der einzelnen, werden dann Alternativen zu bisherigen Verhaltensweisen erprobt. Videofeedback erlaubt Ihnen, Ihr Verhalten von einem Beobachtungsstandpunkt zu überprüfen und somit eine veränderte Selbstwahrnehmung.

### **Genustraining**

#### Indikation

- Bei eingeschränkter Genussfähigkeit (depressive Verstimmungen)
- Wenn Genuss eng mit dem Suchtmittel verknüpft ist oder die Genussfähigkeit, insbesondere durch den langjährigen Suchtmittelmissbrauch, stark eingeschränkt ist

#### Inhalt und Zielsetzung

Über je zwei Sitzungen wird ein Sinnesbereich (Riechen, Tasten, Schmecken, Sehen, Hören) in den Mittelpunkt gestellt. Ziel ist es, wieder sensibler zu werden für die einzelnen Sinne und den Erfahrungsbereich potenziell genussvollen Erlebens für sich auszuweiten. Daneben sollen durch den Umgang mit Sinneswahrnehmungen angenehme Vorerfahrungen aktualisiert werden und genussvolle Vorstellungen und Phantasien angeregt werden. Mit der wiedererlangten oder auch neu entdeckten Genussfähigkeit wird die Auseinandersetzung mit positiven Aspekten der eigenen Person sowie der aktuellen Situation angeregt.

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

OE \* ^ ä i ~ & d Ä } c | | a \* d ä e e f ö [ \ ~ { ^ } c Ä ä ö ö { Ä } ä ^ i ~ \* • ä ä } • c

## Psychotherapeutische Indikationsgruppen - geschlossene Gruppen -

### **Frauengruppe**

#### Indikation

Angebot für Frauen, die sich mit verschiedenen Aspekten auseinandersetzen wollen, Beispiele:

- Selbstbild als Frau/Identität
- Selbstwerterleben und Kränkungen
- Partnerschaftsproblematik
- Inneres Erleben und Verhalten in Beziehungen zu Kindern und Familienmitgliedern
- Abhängigkeit aus frauenspezifischer Sicht
- Sexualität

#### Inhalt und Zielsetzung

- Mehr Verständnis für eigene Konflikte und Probleme entwickeln
- Eigene Gefühle besser wahrzunehmen und auszudrücken
- Eigene Kompetenzen im Umgang mit (aktuellen) Konflikten erweitern
- Ein positiveres Selbstbild zu entwickeln

### **Medikamentengruppe**

#### Indikation

Wenn Medikamente mit Suchtpotenzial bedeutsam sind oder waren

#### Inhalt und Zielsetzung

- Informationen über Wirkweise und Zeitverlauf des Entzuges bei Medikamenten mit Suchtpotenzial
- Erarbeiten der Funktion des Suchtmittels („Schmerzmittel, Beruhigungsmittel, Betriebsstoff, soziales Schmiermittel, rosa Brille“)
- Erarbeiten eines Trainingsprogramms für bisher vernachlässigte Lebensbereiche im Rahmen eines Balance-Modells (Körper / Leistung / Kontakt / Phantasie)

### **Biofeedback**

#### Indikation

- zur Sensibilisierung für dauerhaft oder langfristig wirkende Überlastungsfaktoren (z.B. chronischer Stress, Angsterkrankungen), deren Schweregrad wir aufgrund von Gewöhnungsprozessen zunehmend unterschätzen
- bei ADHS, Muskelverspannungen/Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Tinnitus
- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit

#### Inhalt und Zielsetzung

Biofeedback ist eine Therapiemethode zur Behandlung von mental-psychischen und körperlichen Beschwerden. Dabei soll der Anwender lernen, unbewusst ablaufende Prozesse im eigenen Körper gezielt wahrzunehmen und zu beeinflussen. Mit den im Haus eingesetzten mobilen Biofeedbackgeräten ist es möglich, Übungen zur Verbesserung der neurovegetativen Regulation sowie zur Erhöhung der Entspannungsfähigkeit durchzuführen. Nach einer Einführungsveranstaltung können die Übungen zum größten Teil in Eigenregie an einem Ort, an dem sie sich wohlfühlen, durchgeführt werden. Für technischen Support, Zwischenbilanzierung und ggf. Anpassung der Übungen an persönlichen Bedürfnisse steht ihnen eine ausgebildete Biofeedback-Therapeutin zur Seite. Nach Abschluss der Übungen ist über die im Gerät lokal aufgezeichneten Daten zu ihren Übungen eine Trendanalyse möglich, welche die Veränderung der vegetativen Regulationsfähigkeit aufzeigt bzw. visualisiert.

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

OE \* ^ ä i ~ & d Á } c | | a \* c ä e e / Ö [ \ { ^ } c Á ä ö ö ä ^ { Ä } ä ^ } \* • ä ä } • c

## Psychotherapeutische Indikationsgruppen - geschlossene Gruppen -

### Strategietraining

#### Indikation

Einüben von Strategien für eine bessere Alltagsbewältigung

#### Was sollten Sie mitbringen?

- Sie haben ihr eigenes Windows Notebook mit in die Saaletalklinik gebracht.  
Systemvoraussetzungen: Windows 10, 64 bit.
- Sie können Software auf dem eigenen Windows Notebook installieren.
- Sie besitzen ausreichende deutsche Sprachkenntnisse um deutsche Anleitungstexte zu verstehen.
- Sie können Maus und Tastatur bedienen und eigenständig Antworten eintippen.
- Sie sind von sich aus motiviert, an der eigenen Selbstentwicklung zu arbeiten.
- Sie können über sich selbst reflektieren.

#### Inhalt und Zielsetzung

Sie üben auf dem eigenen Notebook Strategien ein, mit denen Sie Ihre Ziele und Probleme lösen können.

#### **Strategie**

- Inneres Gleichgewicht
- Selbstvertrauen
- Motivation
- Abnehmen
- Suchtstopper
- Flexibilität

#### **Inhalt und Zielsetzung**

- Psychische Stabilisierung: inneres Gleichgewicht für schwierige Situationen üben
- Besseren Zugang zu den eigenen Stärken bekommen
- Motivation steigern für wichtige Dinge, die sonst vernachlässigt werden
- Übergewicht abbauen
- Aktuell süchtiges Verhalten reduzieren (z.B. übermäßiger Sport, übermäßiger Kaffeekonsum etc.)
- Flexibilität in der Kommunikation durch Wechsel der Perspektiven

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

OE.\*^äi~& dÄ}c!|a\* dääöö[ \ ^ } dÄ äöü^ { Ä } ä^i } \* • ää } • c

## Psychotherapeutische Indikationsgruppen - geschlossene Gruppe

### **Musiktherapie**

Indikationen:

Depressionen, Ängste, Phobien, Persönlichkeitsstörungen

Kontraindikation:

Psychosen, akute Atemwegserkrankungen (Asthma), prinzipielle Abneigung gegen Musik

Inhalt und Zielsetzung:

Was machen wir in der Musiktherapie?

- Instrumentalimprovisation
- Bewegungsimprovisation nach „klassischer Musik“
- Wahrnehmungstraining mit Musik

Die Instrumentalimprovisation ist eine zentrale Handlungsform. Sie kann soziale Interaktion anregen und kann sie umsetzen helfen. Benutzt werden Orffsche Instrumente (also leicht bespielbare Instrumente ohne Notenkenntnisse).

Regulative Musiktherapie ist Wahrnehmungstraining auf der körperlichen Ebene und auf der Gefühlsebene.

**Da die Teilnahmemöglichkeiten an den Indikationsgruppen begrenzt sind, ist es um so wichtiger, dass die Teilnehmer motiviert sind und bereit, sich aktiv zu beteiligen und sich in das jeweilige Gruppensetting zu integrieren.**

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

OE.\*^äi~&á}c!|a\*ääeeöö[\~{^}cÁæ@á^{\^}ä^}\*•ää}•c



## Ergotherapie inkl. BORA (Berufliche Orientierung in der Rehabilitation Abhängigkeitskranker)

**ERGOTHERAPIE** begleitet, unterstützt und befähigt **Menschen**, die in ihren alltäglichen Fähigkeiten eingeschränkt oder von Einschränkungen bedroht sind. Ihnen soll ermöglicht werden, für sie **bedeutungsvolle Betätigungen** in den Bereichen **Selbstversorgung, Produktivität** und **Freizeit** in ihrer **Umwelt** durchführen zu können. Ziel der Ergotherapie ist es, Betätigung zu erreichen. Gleichzeitig wird Betätigung als therapeutisches Medium eingesetzt.

### **BORA (Berufliche Orientierung in der Rehabilitation Abhängigkeitskranker):**

Die medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation erweitert die medizinische Rehabilitation um eine Sichtweise, die **berufliche Aspekte** in alle Phasen und Elemente der Rehabilitation einbezieht.

Wir thematisieren mit Ihnen Ihre **aktuelle berufliche Situation** und unterstützen Sie dabei, berufliche Ziele und Perspektiven zu entwickeln.

Allgemeine Indikationen für die Teilnahme an beruflich-orientierten Angeboten können sein:

- lange Zeiten von Arbeitslosigkeit oder Arbeitsunfähigkeit
- Konflikte am Arbeitsplatz (mit Kollegen, Vorgesetzten etc.)
- berufliche (Neu-)Orientierung
- veränderte berufliche Leistungsfähigkeit

### Allgemeine Hinweise in den Fachbereichen Ergotherapie und BORA

- Den Raum U 07 können Sie in Ihrer Freizeit nutzen, täglich ab 17.00 Uhr und am Wochenende ganztägig.  
→ Schlüssel an der Rezeption holen und Erhalt im Schlüsselbuch vermerken
- Wenn Sie an einer Therapieeinheit nicht teilnehmen können, füllen Sie bitte einen „Entschuldigungszettel“ aus und werfen ihn in den Briefkasten neben dem Raum U 05
- Sprechzeiten in der Ergotherapie sind grundsätzlich Montag, Mittwoch und Freitag von 12:30 Uhr – 13:00 Uhr in den Räumen U 05, E 04
 

Bei Fragen oder Anliegen rund um das Lebenspanorama:	Büro U 05
Bei Fragen zum Thema Bewerbung oder Rehaberatung:	Büro E 04

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

OE \* ^ ä i ~ & Ä } c | | a \* c ä e e ö [ \ ~ { ^ } c Ä ä ö ö ^ { Ä } ä ^ } \* • ä ä } • c

## Ergotherapie – ausdrucks- und wahrnehmungszentriert

Der Schwerpunkt dieser Gruppen bezieht sich auf Ihr inneres Erleben und Ihre Körperwahrnehmung sowie den kreativen Ausdruck von Gefühlen und Beziehungsmustern. Sie können über die Gestaltung innere Bilder sichtbar machen und haben so die Möglichkeit, Ihr Erleben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

**Besondere kreative Fähigkeiten werden nicht vorausgesetzt!**

### **Lebenspanorama &/ Selbstbild, Fremdbild, Wunschbild – (Standardtherapie)**

Jeder Rehabilitand hat von seinem Bezugstherapeuten den Auftrag ein Lebenspanorama und oder ein Selbstbild, ein Fremdbild und ein Wunschbild zu erstellen. In der Ergotherapie wird dieser Auftrag erläutert (Einführungsveranstaltung) und Sie werden bei der Erstellung der Themen entsprechend ihrer individuellen Bedürfnisse begleitet. Die Besprechung der Themen findet je nach Absprache gemeinsam mit der Bezugsgruppe oder im Einzel mit Ihrem Bezugstherapeuten statt.

### **Achtsamkeitstraining (indikative Gruppe)**

#### Inhalt

Achtsamkeitsübungen bewirken eine Veränderung des alltäglichen Handelns, d.h. sie bieten einen Weg an, Gefühl und Verstand in ein Gleichgewicht zu bringen, dies reduziert körperlichen als auch psychischen Stress. Achtsamkeitstraining bedeutet nicht ein neues Entspannungsverfahren zu erlernen, sondern es geht um eine Veränderung des Bewusstseins für sich als Person mit all seinen Gefühlen und Gedanken.

In gezielten Übungen werden starke Emotionen, Gedanken verlassen und sich anschließend auf den Atem oder die fünf Sinne konzentriert. Der Kern der Achtsamkeit ist der gegenwärtige Moment, weder in der Vergangenheit noch der Zukunft zu verweilen. Das Annehmen der Situationen wie sie sich in diesem Augenblick darstellen ohne sie zu bewerten d.h. gut oder schlecht zu heißen.

In der Indikationsgruppe Achtsamkeit werden die Grundbausteine **Konzentration und Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Bewertung und Annehmen** besprochen sowie in gezielten Übungen trainiert. Im Anschluss erhalten Sie ein Skript, um täglich selbstständig weiter Üben zu können.

#### Indikationen und Zielsetzung

- Umgang mit Gedankenkreisen
- Verringerung ständiger körperlicher und psychischer Anspannung
- Wahrnehmung eigener Gefühle und Gedanken
- Verbesserte Akzeptanz der eigenen Person
- Wahrnehmung eigener Bedürfnisse
- Steigerung der Lebensfreude
- Bewussterer Umgang mit der eigenen Person sowie der Umwelt

### **Meditatives Malen (offene Gruppe)**

#### Indikation

Beim Meditativen Malen steht die Entspannung und die innere Wahrnehmung während des Malens im Vordergrund. Es braucht keine Idee oder künstlerisches Talent. Das Bild entsteht während des Malens, wobei man seinen inneren Impulsen folgt. Es geht nicht darum als Endergebnis ein Produkt (Bild) zu gestalten.

#### Inhalt und Zielsetzung

- Entspannung über Musik und Farbe
- Entlastung bei innerer Anspannung
- Konzentration auf sich selbst
- Grübelstop

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

OE \* ^ ä i ~ & d Ä } c | | a \* d ä e e ö [ \ ~ { ^ } c Ä ä ö ö { Ä } ä ^ i ~ \* • ä ä } • c

## Ergotherapie - kompetenzzentriert

Hier geht es um Fähigkeiten und Fertigkeiten, die für die Gestaltung des Alltags wichtig sind, wie z.B. Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz und Entdecken von Stärken und Ressourcen. Es handelt sich um Angebote, die den Einstieg ins Tätigwerden erleichtern und Motivation schaffen.

### **FZG – Freizeitgestaltung: Wohlbefinden durch eigenes Handeln (indikative Gruppe)**

#### Indikation

In der Gruppe „FZG“ wird vor allem der Bereich „der freien Zeit“ thematisiert, um den Alltag in Balance halten zu können. Das Angebot richtet sich an alle, die aus verschiedenen Gründen Schwierigkeiten haben, sich in ihrem Alltag individuell Aktivitäten für das eigene Wohlbefinden einzubauen – ob aus Zeitmangel oder Zeitüberschuss, Antriebslosigkeit oder durch fehlendes Wissen über eigene Bedürfnisse und Ideen zur Freizeitgestaltung. Jeder Teilnehmer befasst sich mit seiner Lebenssituation in Bezug auf seine Aktivitäten.

#### Inhalt und Zielsetzung

Veranschaulichung der aktuellen Lebenssituation

- Identifizieren von Ressourcen zu Hause unter Einbeziehung der Umwelt
- Erarbeiten von regelmäßigen wohltuenden Aktivitäten, mit Einbezug der Bedürfnisse
- Strategien um den inneren Schweinhund zu überwinden
- Erinnerungen im Alltag schaffen

### **„Miteinander aktiv“ (indikative Gruppe)**

#### Inhalt und Zielsetzung

In dieser Gruppentherapie steht „die soziale Freizeit“ im Mittelpunkt. Ziel ist es, mit anderen in Kontakt zu treten und somit die Sicherheit in der eigenen Rolle zu stärken. Durch gemeinsame Aktivitäten und Erarbeiten von Skills für soziale Kontakte im Alltag, sollen neue Ideen für Ihre zukünftige Freizeitgestaltung gesammelt und AKTIV umgesetzt werden.

- Aktivitäten planen und durchführen
- Umgang miteinander
- Sicherheit und Stärkung der eigenen Rolle
- Ängste abbauen im Kontakt mit Mitmenschen

OE \* ^ ä i ~ & d Ä } c | | a \* d ä e e f ö [ \ ~ { ^ } c Ä ä @ ä ^ { Ä } ä ^ } \* • ä ä } • c

## Workshops/Einzelveranstaltungen Ergotherapie

### Klangentspannung

#### Inhalt und Zielsetzung

Entspannungsangebot mit verschiedenen Klangschalen verbunden mit einer Phantasiereise. Schaffen Sie sich eine kurze Auszeit um abzuschalten, wieder durchzuatmen und Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen zu lassen.

### Achtsam im Alltag

#### Inhalt und Zielsetzung

Bereits erlernte Inhalte aus dem Achtsamkeitstraining im Alltag anwenden und Erfahrungen reflektieren. Einüben verschiedener Techniken, um im Alltag achtsamer zu sein, sich wahrnehmen können und innerlich ruhiger zu sein.

Achtsamkeitsübungen für den Alltag um innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und sich zu sammeln.

Mit Hilfe ausgesuchter Texte und gezielter Wahrnehmungsübungen im Hier und Jetzt sein, um sich so auf den Moment und sich selbst zu konzentrieren.

### Workshops

#### „Das Mobile, Sucht ist nie ein Einzelschicksal“

Bei diesem Workshop handelt es sich um eine regelmäßige Infoveranstaltung zum Thema Abhängigkeit/Co-Abhängigkeit in der Familie. Mit Hilfe eines Mobiles wird bildhaft veranschaulicht, welche Auswirkungen eine Suchterkrankung auf jedes einzelne Familienmitglied hat. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

#### „Miteinander reden“

Inhalt dieser regelmäßigen Infoveranstaltung ist Kommunikation. Mit Hilfe des Kommunikationsmodells von Friedemann von Schulz von Thun wird veranschaulicht, wie schnell Missverständnisse entstehen können. Darauf aufbauend wird der Frage nachgegangen: Wie können diese Missverständnisse auch wieder geklärt werden?

#### „Tanz dich frei“

Tanzen kann jeder – auf seine eigene, individuelle Art. Es fordert auf entspannte Weise das Gehirn, hält den Körper beweglich und trainiert die Muskeln. Es hält fit und macht nachweislich glücklich. Wer tanzt ist in Kontakt mit anderen Menschen und vor allem mit sich selbst. Es bringt Körper, Geist und Seele in den Einklang, sowie jede Menge Spaß. Für den Workshop ist keine tänzerische Vorerfahrung nötig!

#### Indikation und Zielsetzung:

Körperwahrnehmung und Koordination, Verringerung körperlicher und psychischer Anspannung, aus sich heraus kommen, Selbstsicherheit/-vertrauen aufbauen, etwas Neues ausprobieren, Achtsamkeit – gedanklich im Hier und Jetzt sein, freier Tanz, einfach mal Spaß haben

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

OE \* ^ ä i ~ & d } c | | a \* d ä e e ö [ \ ~ { ^ } c Ä æ @ s ^ { Ä } ä i ~ \* • ä ä } • c

## Ergotherapie – berufsbezogene Angebote

Die medizinisch beruflich orientierte Rehabilitation erweitert die medizinische Rehabilitation um eine Sichtweise, die berufliche Aspekte in alle Phasen und Elemente der Rehabilitation einbezieht.

### SG VI § 9:

„Die Rentenversicherung erbringt Leistungen zur med. Rehabilitation ..., um

- den Auswirkungen einer Krankheit... auf die Erwerbsfähigkeit der Versicherten entgegenzuwirken oder sie zu überwinden
- dadurch Beeinträchtigungen der Erwerbsfähigkeit der Versicherten oder ihr vorzeitiges Ausscheiden aus dem Erwerbsleben zu verhindern oder möglichst dauerhaft in das Erwerbsleben einzugliedern.“

Entsprechend nimmt die Berufliche Orientierung in der Rehabilitation Abhängigkeitskranker eine zentrale Rolle ein, ist ggf. neben der Behandlung der Auswirkungen der Suchterkrankung zentrales Behandlungsziel.

### **Berufliche Orientierung und Zielsetzung (indikative Gruppe)**

#### Indikation

Schwerpunkt der Gruppe ist die Auseinandersetzung mit der aktuellen beruflichen Situation und das Entwickeln neuer beruflicher Ziele. Außerdem werden berufliche Stärken, Ressourcen und Interessen ermittelt, die im Mittelpunkt des Prozesses stehen.

#### Inhalt und Zielsetzung

- Förderung der Motivation zur Auseinandersetzung mit der individuellen Berufs- und Arbeitssituation
- berufliche Zielorientierung sowie Formulierung konkreter arbeits- und berufsbezogener Ziele
- Feststellen und Benennen von beruflichen Qualifikationen und Soft Skills
- Erkennen von möglichen Hindernissen bei der Erreichung des angestrebten Zieles
- Informationen zum Thema „berufliche Orientierung“

### **Kommunikation am Arbeitsplatz (indikative Gruppe)**

#### Indikation

Die Gruppe ermöglicht Ihnen Konflikte am Arbeitsplatz aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten. Mit Unterstützung der Teilnehmer werden gemeinsam Strategien zum Umgang mit der Situation im Arbeitsleben erarbeitet.

#### Inhalt und Zielsetzung

- Fallbesprechungen (innere und äußere Konflikte)
- Gespräch mit Kollegen/Arbeitgeber vorbereiten
- Abgrenzungsstrategien erarbeiten
- Eigene Einstellungen betrachten (Anspruchshaltung)
- Austauschmöglichkeit

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

© 2022 RHÖN-KLINIKUM Campus Bad Neustadt



## Ergotherapie – berufsbezogene Angebote

### **Bewerbungstraining (offene Gruppe)**

#### Indikation

Im Bewerbungstraining bekommen Sie die Möglichkeit Ihre Anliegen/Fragen bezüglich des Bewerbungsschreiben zu äußern, sowie eine eigene individuelle Bewerbungsmappe (Deckblatt, Lebenslauf, Anschreiben) zu erstellen.

Sie bekommen ein Arbeitsmaterial (USB Stick) mit dem sie ihre persönliche Bewerbungsmappe erarbeiten. Die Teilnahme richtet sich danach, wie viel Bedarf Sie haben.

#### Inhalt

- Herausarbeitung und Festhalten beruflicher Stärken und Ressourcen
- Handhabung mit Internetseiten und Stellenportalen im Internet
- Erstellen einer individuellen Bewerbungsmappe mit Anschreiben, Lebenslauf und Deckblatt
- aktuelle Informationen zum Thema Bewerbung (E Mail/Online Bewerbung)
- Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch mit theoretischem und praktischen Teil

#### Zielsetzung

Erstellen einer individuellen, aktuellen Bewerbungsmappe sowie Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch

### **Reha-Beratung (Einzelberatung bei entsprechender Indikation)**

#### Indikation

Dem Reha-Berater sollten Sie vorgestellt werden, wenn

- Sie aufgrund Ihrer physischen oder psychischen Einschränkungen nicht mehr Ihrer letzten Berufstätigkeit nachgehen können
- bereits ein Reha-Verfahren läuft

#### Inhalt und Zielsetzung

In einem gemeinsamen Gespräch werden Sie über Möglichkeiten und Lösungswege für die berufliche Wiedereingliederung informiert. Gegebenenfalls können bereits während der Behandlung Maßnahmen beantragt werden.

Termine: nach Vereinbarung

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

OE • \* ^ ä i ~ & d Ä } c | | a \* c ä e e ö [ \ ~ { ^ } c Ä ä ö ö ä { Ä } ä ^ i ~ \* • ä ä } • c

## Workshops/Einzelveranstaltungen Ergotherapie (berufsbezogen)

### Workshops

#### „Bewerbungsmappe – Informationen, Trends und Inhalte“

In diesem Workshop werden Trends vorgestellt, Unterschiede zwischen den Bewerbungsarten erläutert und die vorgegebenen Inhalte einer kompletten Bewerbungsmappe erklärt. Zusätzlich gibt es Gestaltungsbeispiele sowie eine kurze Info zum Umgang mit „Lücken“.

Die Teilnehmer erhalten ein ausführliches Skript. Der Übergang in die offene Gruppe „Bewerbungstraining“ ist fließend – Sie können im Anschluss an den Workshop bereits den ersten Termin im Bewerbungstraining vereinbaren.

#### „Berufliche Hilfen nach abgeschlossener medizinischer Rehabilitation“

In diesem Workshop werden berufsbezogene Unterstützungsangebote vorgestellt, welche im Anschluss an die medizinische Rehabilitation erfolgen können. Sie erhalten einen Überblick, für wen welches Angebot zutreffend sein kann. Beantragungswege werden erklärt. Sie erhalten eine schriftliche Zusammenfassung der Veranstaltung.

#### „Stress am Arbeitsplatz“

In diesem Workshop erhalten Sie Informationen zum Thema Stress am Arbeitsplatz. Sie werden über Frühwarnzeichen informiert, sammeln Risikofaktoren und erhalten Informationen zum Umgang bzw. zur Reduktion von Stress am Arbeitsplatz.

#### „Arbeit und Gesundheit“

In diesem Workshop werden Faktoren, die die Gesundheit beeinflussen sowie Faktoren, die die Arbeitsbelastung beeinflussen besprochen. Sie sprechen über wichtigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit und erfahren, welche gesundheitsfördernden Maßnahmen Sie einleiten können.

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

OE • \* ^ ä i ~ & | a } c | | a \* c ä e e ö [ \ ~ { ^ } c ä æ ö ö ^ { Ä } ä i ~ \* • ä ä } • c



## Bewegungstherapie

### Allgemeine Hinweise BWT

#### Freizeitveranstaltungen

Sie haben in der Freizeit die Möglichkeit die Turnhalle, den Ergometerraum, die Schwimmhalle und die Sauna zu nutzen. Die Zeiten dafür entnehmen Sie dem Merkblatt „Wichtige Informationen des Hauses“.

Bitte beachten Sie die Mindestteilnehmerzahlen von 3 für die Nutzung der Turnhalle und 2 für den Ergometerraum.

Zeigen Sie bitte mit einer „Freizeitliste“ (an der Rezeption erhältlich) an, wann und zu welchem Zweck Sie die Räumlichkeiten nutzen möchten. Hängen Sie diese Liste an der Informationstafel der BWT öffentlich aus, so dass sich noch weitere Interessenten eintragen können. Bitte beachten Sie die Vorgaben auf den Listen.

Der erste eingetragene Rehabilitand erhält den Schlüssel an der Rezeption. Er hat die Aufgabe zu prüfen, ob die Liste mit den Teilnehmern übereinstimmt. Wir bitten um Einhaltung von Ordnung und Sauberkeit und gegenseitige Rücksichtnahme.

### Regeln für die Benutzung der Sauna

#### Allgemeine Hinweise

- Benutzung nur mit aktueller ärztlicher Genehmigung
- Teilnehmerzahl: mind. 4 Personen (im Saunaraum mind. zu zweit)
- Geplante Saunanutzung bis spätestens 17.00 Uhr an der Rezeption anmelden
- Für Ordnung und Sauberkeit sorgen
- Nach Abschluss der Saunanutzung darauf achten, dass sich keine Einzelperson mehr in den Räumlichkeiten aufhält
- Technische oder andere Mängel bzw. Auffälligkeiten an der Rezeption melden
- In allen Räumen gilt Rauchverbot
- Saunaregeln beachten (Aushang)
- Aufgüsse sind grundsätzlich nicht gestattet
- Bei Unklarheiten: Fragen Sie einen Bewegungstherapeuten

#### Zum Saunieren

- Vor dem Saunagang duschen, Badeschuhe und Badetuch verwenden
- Saunadauer langsam steigern, nur 2 bis max. 3 Saunagänge
- Anfangs kürzere Verweildauer (ca. 8 - 10 min), später max. 15 min
- Nach dem Verlassen der Saunakabine bewegen (nicht länger stehen)
- Nach dem Saunagang duschen (evtl. erst Beine oder lauwarm bis kalt abduschen)
- Gesicht, Kopf (mit Haaren) abkühlen

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

OE.\*^äi~&{Á}c!|a\*óæö[ \ { ^ } cÁæö{ Á } ä^ } \*•ää}•c

## Bewegungstherapie – offene Gruppen – Dauer: über die gesamte Behandlungszeit

### **Wassergewöhnung und -bewältigung / Anfänger- und Angstschwimmen**

#### Indikation

Rehabilitanden aller Leistungsgruppen können teilnehmen. Zum Erlernen des Rückenschwimmens bei Wirbelsäulenproblemen und zur Prävention bzw. zum Erlernen des Brustschwimmens für Nichtschwimmer oder bei ausgeprägter Angst vor dem Wasser, vor der Tiefe oder vor Menschenansammlungen im Wasser oder bei Angst vor Versagen oder wenn Sie sich aus verschiedenen Gründen schon lange nicht mehr ins Wasser getraut haben.

#### Inhalt und Zielsetzung

- Erlernen der Brust- oder Rückenschwimmtechnik
- Überwinden der Wasserangst
- Wassergewöhnungsübungen

### **Therapeutisches Rückenschwimmen**

#### Indikation

Rehabilitanden der Leistungsgruppe I und II können teilnehmen. Unter Entlastung der Wirbelsäule können muskuläre Defizite aufgearbeitet und die Kondition verbessert werden. Sie lernen Ihre Leistungsgrenzen kennen und können Ihre Schwimmtechnik verbessern.

#### Inhalt und Zielsetzung

- Ausdauerndes Schwimmen in der Rückenschwimmtechnik über ca. 30 min
- Haushalten lernen mit den Kräften, um so lange wie möglich durchzuhalten
- Erkennen und Akzeptieren der eigenen Leistungsfähigkeit
- Pulskontrolle um Überlastungen zu vermeiden
- Förderung von Sozialkompetenz: um Behinderungen und Verletzung zu vermeiden, müssen Absprachen untereinander getroffen werden; eigene Interessen sollen in angemessener Form vertreten werden

### **Wassergymnastik**

#### Indikation

Rehabilitanden aller Leistungsgruppen können teilnehmen. Besonders gut eignet sich diese Gruppe für Sie, wenn Sie aufgrund von Vorschädigungen an Gelenken oder Wirbelsäule Beschwerden beim Bewegen haben oder wenn Sie Spaß an der Bewegung im Wasser entwickeln möchten. Durch die Auftriebskraft des Wassers ist nur etwa ein Zehntel vom Körpergewicht zu tragen – Sie können sich so gelenkschonend bewegen.

#### Inhalt und Zielsetzung

- Übungen zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur unter Entlastung der Gelenke, Ausnutzung des Wasserwiderstands
- Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit
- Übungen zur Schulung des Gleichgewichts, der Koordination und der Orientierung im Wasser

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

OE \* ^ ä i ~ & d Á } c | | a \* d ä e e Ä Ö [ \ ~ ^ } c Á ä ö ö { Ä } ä ^ } \* • ä ä } • c

## Bewegungstherapie – offene Gruppen – Dauer: über die gesamte Behandlungszeit

### **Kneippgüsse**

#### Indikation

Rehabilitanden aller Leistungsgruppen können teilnehmen. Bei Durchblutungsproblemen, Flüssigkeitsansammlungen in den Extremitäten, bei Kreislauf- und Blutdruckproblemen, wenn Sie nervös und erschöpft sind oder wenn Sie sich abhärten wollen.

#### Inhalt und Zielsetzung

- Zur Anwendung kommen vorwiegend Kniegüsse mit einem lockeren kalten Wasserstrahl, aber auch Schenkelgüsse, Untergüsse und Ganzkörpergüsse können angewandt werden
- Verbesserung der Gefäßmotorik und damit der Durchblutung der Körperdecke
- Blutdruck- und Kreislaufoptimierung
- Abhärtung

### **Ergometertraining**

#### Indikation

Durch die individuelle Anpassung des Widerstandes für Rehabilitanden aller Leistungsgruppen geeignet. Wenn Sie die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit erkennen und diese durch ein Herz-Kreislauf-Training steigern oder wenn Sie Gewicht reduzieren wollen.

#### Inhalt und Zielsetzung

- Einführung am Ergometer
- Führung eines Trainingsprotokolls aufgrund der ermittelten Pulswerte
- Ermittlung der geeigneten Trainingsbelastung
- Eigene Grenzen erkennen und akzeptieren
- Freizeitmöglichkeiten erkennen

### **Fitnessstraining**

#### Indikation

Rehabilitanden der Leistungsgruppen I und II können teilnehmen, wenn sie das Gerätetraining als neue Freizeitmöglichkeit entdecken wollen, gezielt muskuläre Defizite aufarbeiten, ihr Gewicht reduzieren oder ein Herz- Kreislauf-Training absolvieren möchten.

#### Inhalt und Zielsetzung

- Einführung an den Geräten
- Erlernen der optimalen Körperhaltung
- Ermittlung des optimalen Trainingswiderstandes
- Zusammenstellen des geeigneten Trainingsprogramms
- Dehnungsübungen
- Freizeitmöglichkeiten erkennen
- Wahrnehmen und bewerten von Körpersignalen
- Leistungsgrenzen erkennen und akzeptieren

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

OE \* ^ ä i ~ & d Ä } c ! | a \* d ä e e f ö [ \ { ^ } c Ä ä ö ö ä { Ä } ä ^ i ~ \* • ä ä } • c

## Bewegungstherapie – offene Gruppen – Dauer: über die gesamte Behandlungszeit

### **Terraintraining**

#### Indikation

Rehabilitanden der Leistungsgruppen I und II können teilnehmen, wenn sie gut zu Fuß sind, sich gerne an der frischen Luft bewegen, ihre Leistungsfähigkeit erkennen und verbessern möchten sowie das Nordic Walking als neue Freizeitmöglichkeit kennenlernen wollen.

#### Inhalt und Zielsetzung

- Erlernen der richtigen Gehtechnik des Nordic Walkings
- Verbessern der Atemökonomie und der Kondition (Herz-Kreislauf-Training)
- Koordination der Arm-Bein-Aktivität
- Erkennen und Akzeptanz der eigenen Leistungsfähigkeit
- Freizeitmöglichkeiten erkennen

### **Gruppendynamische Spiele**

#### Indikation

Gruppendynamische Spiele sind für Rehabilitanden der Leistungsgruppen I und II geeignet. Bei Schwierigkeiten im Umgang mit anderen, für angemessenen Umgang mit Ärger und Aggression, bei mangelnder Selbstkontrolle oder geringer Frustrationstoleranz; wenn es Ihnen an Selbstvertrauen fehlt oder Sie wenig Durchsetzungsvermögen haben.

#### Inhalt und Zielsetzung

- Spaß und Freude an der Bewegung und an Spielen verschiedener Art
- Förderung von Kommunikation und Sozialkompetenz
- Verbesserung von Durchsetzungsvermögen und Interaktion
- Leistungsangepasste Verbesserung der körperlichen Belastungsfähigkeit und Technik

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

OE.\*^äi~&á}c!|a\*ääeeö[ \ { ^ } cÁæ@á^ { Á } ä^ } \* • ää } • c

## Bewegungstherapie – offene Gruppen – Dauer: über die gesamte Behandlungszeit

### **Hockergymnastik**

#### Indikation

Vorwiegend für Rehabilitanden der Leistungsgruppe III vorgesehen. Wenn Sie sich aufgrund Ihrer Erkrankungen nur geringen Belastungen aussetzen dürfen, Ihre geminderte Belastungsfähigkeit erkennen und akzeptieren lernen müssen. Wenn Sie geeignete Belastungsintensitäten zur Erhaltung und Verbesserung Ihres körperlichen Trainingszustandes erlernen möchten und keine Probleme bei längerem Sitzen haben.

#### Inhalt und Zielsetzung

- Kennenlernen und Ausführen von Übungen mit angemessener Belastungsintensität zur muskulären Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit des Körpers
- Verbesserung von Grob- und Feinmotorik sowie Koordination
- Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten
- Förderung von Kommunikation und Sozialkompetenz

### **Polyneuropathie**

#### Indikation

Bei Erkrankung des peripheren Nervensystems (Polyneuropathie) mit Gleichgewichtsstörungen, Missempfindungen, Taubheitsgefühlen, Koordinationsproblemen oder Kraftminderung der unteren Extremitäten.

#### Inhalt und Zielsetzung

- Kennenlernen und Ausführen von geeigneten Übungen um Rezeptoren und Nerven anzuregen und somit die Heilung voranzutreiben
- Gangschule, Gleichgewichtstraining, Sensibilisierungs-, Koordinations- und Kräftigungsübungen
- Anleitung zum selbständigen Üben

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

OE.\*^äi~&á}c!|a\*ääeeö[ \ { ^ } cÁæ@á^ { Á } ä^ } \* • ää } • c

## Bewegungstherapie – geschlossene Gruppen –

### **Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson**

#### Indikation

Bei ausgeprägter muskulärer Anspannung, die sich nur schwer lösen lässt, wenn Sie motorisch überaktiv, nervös, ruhelos oder gestresst sind sowie bei mangelnder Körperwahrnehmung.

#### Inhalt und Zielsetzung

- Schrittweise Vermittlung der Progressiven Muskelentspannung nach Jakobsen
- Besseres allgemeines Wohlbefinden
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und Konzentration
- Lösung der verstärkten Muskelspannungen und Minderung von Rücken -, Schulter- und Kopfschmerzen
- Mehr Ruhe und innere Ausgeglichenheit
- Abbau von Angst- und Schlafstörungen

### **Autogenes Training**

#### Indikation

Sie erlernen, bei erhöhter physischen und psychischen Anspannung, ihren gesamten Organismus durch Autosuggestion/ Selbstbeeinflussung zu entspannen und zu regulieren.

#### Inhalt und Zielsetzung

- Schrittweise Vermittlung der Grundübungen
- Entspannung von Körper und Geist
- Verbesserte Konzentration
- Linderung von Ein- und Durchschlafstörungen
- Positive Beeinflussung des vegetativen Nervensystem

### **Wirbelsäulengymnastik**

#### Indikation

Rehabilitanden der Leistungsgruppen I und II können teilnehmen. Wenn Sie Ihre Körperhaltung optimieren und die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern oder erhalten möchten bzw. wenn Sie wirbelsäulenfreundliche Übungen erlernen wollen, um einseitigen und belastenden Bewegungsmustern des Alltags entgegenzuwirken. Sie sollten keine akuten Schmerzzustände haben.

#### Inhalt und Zielsetzung

- Sensibilisierung für die eigene Haltung sowie die Belastbarkeit und Beweglichkeit des Körpers
- Erlernen von Übungen zum Ausgleich von Muskeldysbalancen, zur Optimierung der Körperhaltung und zur Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Vermittlung von Übungen zur Selbsthilfe

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

OE \* ^ ä i ~ & Ä } c | | a \* d ä e e ö ö [ \ ~ { ^ } c Ä ä ö ö { Ä } ä ^ i ~ \* • ä ä } • c

## Bewegungstherapie – geschlossene Gruppen –

### **Rückenschule**

#### Indikation

Rehabilitanden aller Leistungsgruppen können teilnehmen. Wenn Sie durch eine für die Wirbelsäule belastende Körperhaltung oder einseitige Bewegungsmuster in Alltag und Beruf Rückenprobleme haben.

#### Inhalt und Zielsetzung

- Vermittlung anatomischer Kenntnisse
- Erarbeiten der aufrechten Körperhaltung
- Erlernen rückenfreundlicher Bewegungsmuster für den Alltag (heben, tragen, bücken, sitzen, liegen, gehen)
- Grundübungen zur Kräftigung und Lockerung der wichtigsten Muskelgruppen

### **Meditatives therapeutisches Bogenschießen**

Das „Loslassen“ bekommt hier seine ganz eigene Bedeutung. „Zielen ohne zu zielen“ trifft am besten den Kern der Übung. Achtsamkeit, Aufrichtung, das innere Lot finden und Geduld werden gefördert.

#### Inhalt und Zielsetzung

- Die eigene Mitte finden
- Förderung der Konzentration auf das Wesentliche und der Achtsamkeit
- Koordination von Atmung und Bewegung
- Innere Aufrichtung und Steigerung des Selbstvertrauens
- Loslassen lernen

OE • \* ^ ä i ~ & d Ä } c | | a \* c ä e e f ö [ \ ~ { ^ } c Ä ä ö ö { Ä } ä i ~ \* • ä ä } • c

## Diätberatung

### Indikation

Wenn Sie Wissen über gesunde Ernährung und spezielle Ernährungsformen erlangen oder vertiefen wollen.

### **Gesunde Ernährung, Gruppe**

#### Inhalt und Zielsetzung

- Grundsätze einer ausgewogenen und bedarfsgerechten Ernährung
- Motivation entwickeln/verstärken

### **Ernährungsberatung, Einzel**

#### Inhalt und Zielsetzung

- Individuelle Hilfestellungen, um krankheitsbedingte Ernährungsempfehlungen besser umsetzen zu können
- Integration neuer Essgewohnheiten im Alltag
- Planung der Umsetzung dieser Empfehlungen für zuhause

### **Diabetikerschulung (Indikationsgruppe)**

#### Inhalt und Zielsetzung

- Wissenswertes rund um den Diabetes
- Lebensmittel richtig berechnen und einschätzen können
- Blutzuckerwerte verbessern
- Selbstkontrolle erlernen
- Folgeerkrankungen vermeiden lernen

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

OE.\*^äi~&á}c!|a\*óæö[ \ { ^}cáæ@á^ { Á} ä^ } \*•ää}•c



## Diätberatung

### **Einkaufstraining**

#### Inhalt und Zielsetzung

- Hintergrundinformationen zu Lebensmitteln bekommen (z. B. Zutatenliste, Kennzeichnung, Haltbarkeit)
- Eigenversorgung üben
- Einkauf für das Kochen in der Lehrküche

### **Lehrküche**

#### Inhalt und Zielsetzung

- Zubereitung von gesunder und schmackhafter Kost (speziell für cholesterinarme und fettarme Ernährung)
- Rezeptideen umsetzen
- Gemeinsames Kochen und Essen genussvoll erleben
- Neues Essverhalten ausprobieren

### **Buffetberatung**

#### Inhalt und Zielsetzung

Beratung beim Zusammenstellen des Frühstücks

Bearbeitet:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	12.07.2022
Freigegeben:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	12.07.2022

OE.\*^äi~& dÄ} c!|a\* dääöö[ \ { ^ } cÄ äöü^ { Ä } ä^ } \* • ää } • c