

Therapieangebote

Therapiebereiche:

Basisprogramm ab Seite 2

Psychotherapeutische Indikationsgruppen ab Seite 4

Ergotherapie ab Seite 10

BORA – Angebote zur beruflichen Orientierung ab Seite 15

Bewegungstherapie ab Seite 19

Diätberatung ab Seite 28

Allgemeine Hinweise

Therapieplanung

- Lesen Sie sich unsere Angebote genau durch und überlegen Sie, welche Angebote Ihnen zur Erreichung Ihrer Ziele nützlich sein könnten.
- Wir besprechen dann, welche Angebote mit Ihrer Zielsetzung und Leistungsfähigkeit übereinstimmen.
- Die dabei festgelegten Termine sind für die gesamte Therapiezeit verbindlich. Für eventuelle Terminüberschneidungen gilt: geschlossene Gruppen haben Vorrang vor offenen Gruppen.

Therapiefreistellungen

Können Sie aus gesundheitlichen oder anderen Gründen einen Termin nicht wahrnehmen, holen Sie sich bitte an der Rezeption einen „Entschuldigungszettel“ und tragen dort ein, wann, an welcher Therapie und aus welchem Grund Sie nicht teilnehmen können. Lassen Sie das Formular entsprechend vom Arzt oder Bezugstherapeut gegenzeichnen, und werfen Sie es dann in die jeweiligen Briefkästen der BWT oder Ergotherapie.

Terminänderungen

Terminänderungen werden durch Aushänge an der Informationstafel mitgeteilt.

Bearbeitet:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

OE • * ^ ai ~ & Á } c ! | a * d ä æ ö [\ ~ { ^ } ó Á æ ö Á { Á } á ^ ¡ ~ * • ä ä } • c

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)

(4 x 90 min pro Woche, davon 1 x als Basisgruppe)

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:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

OE • * ^ ä i ~ & ! | a } c ~ | | a * d ä e ä ö [\ ~ { ^ } c ä æ @ & # ^ { Ä } ä ^ ! ~ * • 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 Medizinische Info ist ab der zweiten Woche durchlaufend zu besuchen, bis Sie alle Themen gehört haben. Bei einer Regelbehandlungszeit von 15 Wochen besuchen sie die Medizinische Info bitte mindestens 8x.

Suchtinformation (SI)

Die Suchtinfo-Vorträge am Samstag dienen ebenfalls der Verbesserung Ihres Krankheitswissens. Sie 6x zu besuchen, ist die Minimalanforderung.

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:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

OE.*^ai^&|a}*däeeÄÖ[\^]{^}cÁæ@h^{Ä}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
- Einschränkung und Beendigung des Suchtmittelgebrauchs
- Strategien gegen Rückfälle

Bearbeitet:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

0E.*^äi^&|a}c|!a}*dääÄÖ[\^}{c}äæ@h^{\^}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. unbekanntem) 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:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

OE • * ^ ai ~ & Á } c ~ | | a * d ä e e ö ö [\ ~ { ^ } c Á ä ö ö { Á } ä ^ } * • 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)

Bearbeitet:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

OE.*^ai^&|a}*däeÄÖ[\^]{^}cÄæ@h^{\^}ä^i^}*•ää}•c

Psychotherapeutische Indikationsgruppen - geschlossene Gruppen -

Strategietraining

Indikation

Einüben von Strategien für eine bessere Alltagsbewältigung

Voraussetzungen für die Teilnahme

- Motivation, an der Selbstentwicklung zu arbeiten
- Fähigkeit, über sich selbst reflektieren zu können
- Fähigkeit, eine Computertastatur und eine Maus bedienen zu können

Inhalt und Zielsetzung

Sie üben im PC-Raum nach kurzer Einführung Strategien, die zu Ihrer Fragestellung passen.

Strategie

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

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 Perspektive verbessern
- Soziale Kompetenz dadurch verbessern, dass der eigene Anteil/die eigene Wirkung bewusster eingesetzt wird

Anmeldung

Ihr Bezugstherapeut meldet Sie bei Interesse an und teilt Ihnen mit, wann Sie an einer kurzen Einführung teilnehmen können.

Bearbeitet:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

0E.*^äi^&|!a}c!|!a}*däæÄÖ[\^}{c}Äæ@h^{\Ä}ä^i^}*•ää}•c

Psychotherapeutische Indikationsgruppen - geschlossene Gruppe

Therapeutisches Reiten

Das Pferd dient als „Spiegel der Seele“ und reflektiert unvoreingenommen, ohne zu bewerten, das Verhalten seines Gegenübers. Das Pferd wirkt durch sein einfühlsames, sensibles und „wertfreies“ Verhalten auf verschiedenen körperliche und psychische Prozesse. Über den Umgang mit dem Pferd besteht die Möglichkeit, sich selbst zu entdecken und sich weiter zu entwickeln.

Indikation

Das Therapeutische Reiten ist u.a. ein Therapieangebot für Rehabilitanden mit Depressionen, bei mangelndem Selbstwertgefühl, bei Angststörungen, Impulskontrollstörungen oder Essstörungen.

Inhalt und Zielsetzung

- Entwicklung von Vertrauen, Verbesserung von Kontakt- und Beziehungsfähigkeit
- Steigerung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins
- Überwinden von Ängsten und sozialer Isolation
- Steigerung von Konzentration und Aufmerksamkeit, Förderung der Wahrnehmung
- Verbesserung von Gleichgewicht, Koordination und Körperbewusstsein
- Aggressionsreduktion und soziales Lernen
- Förderung der Durchsetzungsfähigkeit und Kooperationsbereitschaft
- Entspannung für Körper und Seele, positive Emotionen, Stressabbau

Therapieort: Sunshine-Ranch in Mellrichstadt, 16 km entfernt - Fahrt per Klinikbus

Dauer: 2x90 min/Woche; Indikationsgruppe

Bearbeitet:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

OE.*^ai^&|a}c^|a}*däæÄÖ[\^}{c}äæ@h^{\^}ä^}*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
- Gruppensingtherapie
- Bewegungsimprovisation nach „klassischer Musik“
- Bildgestalten 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.

Gruppensingtherapie dient der Reaktivierung verschütteter oder verdrängter Erlebnispotenziale und fördert aber auch das Zusammenwirken von Gefühlen mit der Mobilisierung körperlicher Reaktion der Atmung, der Durchblutung usw. Es geht um lustvolles Erleben.

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:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

OE.*^äi^&|ä}c^|!a* dää ÄÖ[\^ {^}cÄ ä@ä^ { Ä} ä^i^ }*•ää}•c

Ergotherapie/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
 - Außerdem in Teilnehmerliste im Raum U 07 eintragen
- Wenn Sie an einer Therapieeinheit nicht teilnehmen können, füllen Sie bitte einen „Entschuldigungszettel“ aus und werfen ihn in den entsprechenden Briefkasten.

Ergotherapie: Raum U 06 oder Arbeitstherapie Raum E 04
- Sprechstunde Ergotherapie siehe Aushang Raum U 05
- Sprechstunde Arbeitstherapie/BORA siehe Aushang Raum E 04

Bearbeitet:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

OE.*^ai^&Á}c!|a* dää JÖ[\ { ^ } cÁ æ@h^ { Á } á! } *•ää}•c

Ergotherapie – Ausdrucks- und Wahrnehmungszentriert

Indikation

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!

Meditationsgruppe

Inhalt und Zielsetzung

Entspannung, z.B. über Musik und Farbe, Entlastung bei innerer Anspannung, Konzentration auf sich selbst. Malen als Mittel zur Entspannung, es geht nicht darum, als Endergebnis ein Produkt (Bild) zu gestalten.

Dauer: 6 Einheiten, 1x60 min/Woche

Achtsamkeitstraining

Inhalt und Zielsetzung

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.

Dauer: 8 Einheiten, 2x30 min/Woche

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.

Dauer: 4 Einheiten, 1x30 min/Woche

Lebenspanorama & Selbstbild, Fremdbild, Wunschbild

Jeder Rehabilitand hat von seinem Bezugstherapeuten den Auftrag ein Lebenspanorama, ein Selbstbild, ein Fremdbild und ein Wunschbild zu erstellen.

In der Ergotherapie wird dieser Auftrag erläutert und Sie werden bei der Erstellung der Themen begleitet. Die Besprechung der Themen findet je nach Absprache gemeinsam mit der Bezugsgruppe oder im Einzel mit Ihrem Bezugstherapeuten statt.

Dauer: 6 Einheiten, 3x90min/Woche; Indikationsgruppe

Bearbeitet:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

© 2019 RHÖN-KLINIKUM Campus Bad Neustadt

Mach's mal anders (Theaterpädagogische Indikationsgruppe)

Inhalt:

Der Schwerpunkt dieser Gruppe liegt in den Bereichen Körperwahrnehmung, Gruppen- und Partnerübungen sowie Selbst- und Fremdwahrnehmung. Der Inhalt ist individuell auf die Teilnehmer angepasst, d.h. die Übungen orientieren sich an den Talenten und Fähigkeiten eines jeden Einzelnen.

Anhand theaterpädagogischer Übungen erhalten die Teilnehmer gemeinsam die Chance in andere Rollen und Situationen zu schlüpfen, diese zu erforschen und ungewohnte Perspektiven einzunehmen. Auszuprobieren, wie es sich anfühlt neue Wege zu gehen, Fehler zu machen und Lösungen zu finden. Durch die vielseitigen Übungen überwinden die Teilnehmer Hemmungen/Ängste und entdecken ihre (Spiel-) Freude wieder.

Auch erlernen die Teilnehmer neue Ausdrucksformen für Gefühle, Worte und Zustände und entwickeln ein neues Gefühl für die eigene Person. Der Schwerpunkt der Gruppe liegt nicht auf dem Erarbeiten eines Produktes/Aufführung sondern auf dem Prozess.

Die oberste Priorität dieser Gruppe ist es ohne Druck und aus eigener Energie zu arbeiten, d.h. jeder Teilnehmer sollte eine gewisse Offenheit für neue Erfahrungen mitbringen.

Indikationen:

Unsicherheit in der eigenen Rolle, eigene Bedürfnisse und Ideen besser wahrnehmen, mangelndes Selbstwertgefühl, sozialer Rückzug, Antriebslosigkeit, Verständnis für sich, Andere und die Gesellschaft, Ängste, innere Anspannung, fehlende Entspannungsfähigkeit

Zielsetzung

- Stärkung der Persönlichkeit/Sicherheit in der eigenen Rolle
- Förderung der eigenen Körperwahrnehmung
- Spontaneität, Flexibilität und Kreativität trainieren
- Steigerung des Selbstwertgefühls sowie Selbstvertrauens
- Entwicklung eines befreiten Ausdrucksspektrums
- Abbau von Schamgefühlen
- Erweiterung von Reflektions- und Teamfähigkeit
- Steigerung der Körper- und Gefühlswahrnehmung
- Förderung von Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit
- Entspannung für Körper und Geist, innere Ausgeglichenheit
- Antriebssteigerung/Anreiz für Freizeitgestaltung

2x pro Woche, 90 min 6 Einheiten, Raum E50

Bearbeitet:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

OE.*^ai~&|a}c||a}*dææfö[]\^}c}äæ@h^{\}äi~}*ää}c

Tiergestützte Therapie/Therapiehundeteam

Inhalt

Die tiergestützte Therapie mit Hund ermöglicht es spielerisch und mit Hilfe des Therapiehundes mit anderen in Kontakt zu kommen. Der Hund begegnet dem Gegenüber völlig wertneutral und geht ohne Vorurteile auf den Menschen zu. Er spiegelt die eigene Befindlichkeit/das eigene Verhalten sofort wieder. Durch seinen hohen Aufforderungscharakter, was Kontaktaufnahme und Zuwendung betrifft, erleichtert er das Einlassen auf neue Situationen und somit den Gewinn an positiven Erfahrungen. Das Tier stärkt das Zusammenhörigkeitsgefühl in einer Gemeinschaft und die Kommunikation wird gefördert.

Indikation

Depressionen/sozialer Rückzug, geringes Selbstvertrauen/Durchsetzungsvermögen, eingeschränkte Kommunikation-/Interaktionsfähigkeit, eingeschränkte Eigenwahrnehmung/eigne Grenzen besser wahrnehmen lernen, kognitive Beeinträchtigungen

Zielsetzung

- Förderung der Kommunikation und Interaktion
- Aufbau von Selbstvertrauen/Durchsetzungsvermögen
- Aufbau von Vertrauen/Zulassen von Gefühlen
- Steigerung der Eigenwahrnehmung
- Ablenkung von Beschwerden und Problemen
- Stressabbau und Muskelentspannung/Reduktion von Schmerzzuständen
- Training kognitiver Fähigkeiten

Dauer: 3 Wochen, 2x90 min./Woche; Indikationsgruppe, Raum E50

Bearbeitet:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

OE.*^ai^&|a}c^!|a}*dääÄÖ[\^]{^}cÁæ@h^{\^}ä^}*ää}•c

Ergotherapie - Kompetenzorientiert

Indikation

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.

SHA – Selbsthilfetraining für Handlungskompetenz im Alltag

Indikation

Im SHA wird vor allem der Bereich „der freien Zeit“ (dazu zählen Erholung, Aktivität und Kontakte) thematisiert, um den Alltag in Balance halten zu können. Das Angebot richtet sich an alle, die aus verschiedenen Gründen Schwierigkeiten haben, ihren Alltag zu meistern (wenig soziale Kontakte, keine/kaum Hobbys). Jeder Teilnehmer befasst sich mit seiner Lebenssituation in Bezug auf seine Betätigungen/Aktivitäten.

Inhalt und Zielsetzung

- Vorstellen des Modells zur Erarbeitung der aktuellen Lebenssituation
- Identifizieren von Ressourcen zu Hause unter Einbeziehung der Umwelt
- Betätigungsanalysen
- Hilfen im Alltag
- Ausfüllen und besprechen von Tagesprofilen und Interessenchecklisten
- Ausprobieren verschiedener Aktivitäten im Klinikrahmen und Erarbeitung wie diese in den Alltag zu Hause übertragen werden können

Dauer: 3 Wochen, 2x90 min/Woche; Indikationsgruppe

Selbsthilfetraining

Inhalt und Zielsetzung

In dieser Einzeltherapie werden der Bereich der Selbstversorgung und die Tagesstrukturierung angesprochen.

Je nach Anliegen kann das Bereiche betreffen wie

- Regelmäßiges Essen
- Umgang mit Briefverkehr
- Lesen
- Schreiben
- Deutschkenntnisse vertiefen
- Wohnung in Ordnung halten

Mit Hilfe von Interessenchecklisten und Plänen zur Strukturierung können verschiedene Aktivitäten geplant und erprobt werden. Sie können einen geeigneten Tagesablauf für zu Hause vorbereiten und erproben - oder Sicherheit im Umgang mit dem Ausfüllen von Formularen gewinnen, indem Sie Ihre Kenntnisse in Bezug auf Lesen und Schreiben vertiefen.

Dauer: nach Terminvereinbarung, 1x60 min/Woche; nur als Einzeltherapie bei Bedarf

Bearbeitet:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

CE * ^ ai ~ & Á } c : | | a * d ä æ ö [\ ~ { ^ } á ä å { Å } ä å } * • ä å } • c

Ergotherapie - Kompetenzorientiert

Afrikanisches Trommeln

Inhalt und Zielsetzung

In dieser Gruppentherapie geht es darum, mit anderen nonverbal in Kontakt zu kommen und sich und seinen Körper zu erleben. Es entsteht eine Gruppendynamik, die es erlaubt, Neues auszuprobieren. Beim Trommeln arbeiten Sie einerseits an Ihren Hirnleistungen wie Konzentration, Aufmerksamkeit und Koordination, außerdem gewinnen Sie Sicherheit in der eigenen Rolle und in Ihrer Rolle im Team.

- Konzentration, Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit
- Gespür für sich und andere entwickeln
- Selbstsicherheit/-vertrauen aufbauen
- Einfach mal Spaß haben

Dauer: 6 Therapieeinheiten, 2 x 60min/Woche

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.

Dauer: 1x/Woche, ca. 60 Minuten, siehe Aushang Infotafel

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.

Dauer: 1x60 min

Frequenz: monatlich/nach Bedarf, siehe Aushang an der Infotafel

„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?

Dauer: 1x 60 min.

Frequenz: nach Bedarf: siehe Aushang an der Infotafel

Bearbeitet:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

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

BORA

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

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“

Dauer: 6 Einheiten, 2x90 min/Woche; Indikationsgruppe

Bearbeitet:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

CE.*^ai^&{c}!|a}*däeeÄÖ[\^]{ }cÄæ@h^{\^}ä^!^}*oää}•c

BORA

Erstellung eines Fähigkeitsprofils nach MELBA

Indikation

Überprüfung von kognitiven Beeinträchtigungen in Bezug auf die Erwerbsfähigkeit. (längere Arbeitslosigkeit (> 2 Jahre) + von Erwerbsunfähigkeit bedroht). Der Schwerpunkt dieser Gruppe liegt in der Überprüfung der kognitiven Leistungsfähigkeit sowie im Bereich der Merkmale zur Art der Arbeitsausführung.

Inhalt

Anhand von 3 Arbeitsproben (nach IDA) wird ein Fähigkeitsprofil erstellt. Dieses umfasst die kognitiven, sozialen und psychomotorischen Fähigkeiten, sowie verschiedene Qualität der Arbeitsausführung und der Beherrschung von Kulturtechniken und Kommunikation.

Zielsetzung

Erstellung eines individuellen Fähigkeitsprofils, ggf. Abgleich mit dem bestehenden oder dem zuletzt ausgeübten Anforderungsprofil (letzte berufliche Tätigkeit)

Dauer: 1 x 90 min. , Auswertung ca. 30 min. im Einzelgespräch

Seminar zur Arbeitserprobung

Indikation

Die Trainingsmaßnahme wendet sich an Rehabilitanden,

- die ihre Belastbarkeit (Stundenzahl) vor dem Hintergrund einer möglichen (Wieder-)Eingliederung in den Arbeitsmarkt überprüfen möchten
- die ihre Grundarbeitsfähigkeiten (Aufmerksamkeit, Konzentration, Sorgfalt, Arbeitsplanung...) überprüfen und trainieren möchten
- die sich auf eine Belastungserprobung (Praktikum), auf eine Adaptionsmaßnahme oder auf eine Maßnahme im Rahmen der beruflichen Rehabilitation vorbereiten wollen

Inhalte

- Besprechung der aktuellen beruflichen Situation
- Arbeit & Gesundheit – Was ist gesundes Arbeiten? Wie kann ich gesund arbeiten?
- Praktische Arbeitserprobungen im Bürobereich und im handwerklichen Bereich
- Teamtraining

Dauer: 3 Wochen (jeweils nachmittags)

Seminarorte

- Saaletalklinik
- Klinik Neumühle

Bearbeitet:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

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

BORA

Bewerbungstraining

Indikation

Der Schwerpunkt dieser Gruppe bezieht sich auf die Erstellung einer individuellen und aktuellen Bewerbungsmappe

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

Dauer: 6 Einheiten 2x90 min/Woche

Externe Belastungserprobungen

Inhalt, Indikation und Zielsetzung

- Vorbereitung auf die berufliche Wiedereingliederung
- Training der grundlegenden und fachspezifischen Arbeitsfähigkeiten
- Kennenlernen eines neuen Tätigkeitsfeldes, Arbeitsbereiches
- Entwicklung eines realistischen Selbstbildes, bessere Einschätzung der eigenen

Fähigkeiten und des eigenen Leistungsvermögens im beruflichen Alltag

- Erlernen des Umgangs mit Forderungen
- Integration in ein Arbeitsteam

Dauer: je nach Indikation 3 - 6 Wochen; meistens findet das Praktikum 4 Std. am Nachmittag statt, ggf. kann die Stundenzahl auf 8 Std./Tag erhöht werden.

Kommunikationstraining am Arbeitsplatz

Indikation

Die Gruppe gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Konflikte am Arbeitsplatz mit Hilfe der Balint-Methode anzuschauen und Lösungswege zu entwickeln.

Inhalt und Zielsetzung

- Kommunikationsmodell von Schulz von Thun
- Fallbesprechungen
- Wahrnehmungsübungen
- Gespräch mit Arbeitgeber vorbereiten

Dauer: 6 Einheiten, 2x90 min/Woche; Indikationsgruppe

Bearbeitet:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

CE.*^äi^&Á}c^||a* dää ÄÖ[\^ { } cÄ ä@h^ { Ä } ä^ } * ää } c

BORA

Kognitives Training

Indikation

Die verschiedenen Angebote bestehen für alle, die ihre kognitive Leistungsfähigkeit wie z.B. Aufmerksamkeit/Konzentration, Merkfähigkeit, logisches Denken ausbauen oder stabilisieren wollen.

Inhalt und Zielsetzung

- Vorbereitung für den Wiedereinstieg ins Berufsleben
- Allgemeine Aktivierung
- Aktivierung der Denkfähigkeit und Konzentration
- Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen
- Sich trauen, mit anderen in der Gruppe zu kommunizieren
- Reaktionsfähigkeit

Im Erstgespräch werden Ihre Anliegen besprochen und gemeinsam mit Ihnen das passende Angebot ausgewählt:

- **offene Gruppe:** 6 Einheiten, 1x60 min/Woche
- **Mentales Aktivitätstraining:** in der Gruppe, 8 Einheiten, 2x30min/Woche

Reha-Beratung

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:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

0E • * ^ ä i ~ & | | a ~ d ä e e ö [\ { ^ } c } a } a } a } ^ { } } * • 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:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

OE.*^äi^&|a^c^|a^*däeeÄÖ[\^ {^}c^Äæ@h^ {Ä}ä^i^}*.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:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

OE.*^äi^&|a}c!|a}*däeeÄÖ[\^]{ }óÄæ@ö^{\^}ä^!^}*•ää}•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:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

OE.*^ai^&{c}|la* dæöö[\ {^} óÀæ@h^ { Å } ä^i^ } *•ää}•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:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

OE.*^ai~&|a}c~|a}*dæäö[\^]{c}äæ@h^{|}ä^i~}*•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:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

OE.*^ai^&|a}c^!|a}*däeeÄÖ[\^]{^}cÄä@h^{\^}ä^i^}*•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:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

OE • * ^ ai ~ & ! | a ~ & a e e ö [\ ~ { ^ } c á æ @ & a ^ { Á } á ^ } * • 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

CE.*^ai^&|a}c^|a}*dääÄÖ[\^}{c}äæ@h^{\^}ä^i^}*•ää}•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

Dauer: 3x 45 min in der 2. Therapiewoche

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

Termin: nach Vereinbarung, bei Bedarf

Diabetikerschulung (Indikationsgruppe)

Inhalt und Zielsetzung

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

Termin: Indikationsgruppe, 6 Doppelstd. im 2-Wochen-Block

Bearbeitet:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

OE.*^ai^&|a}c^|a}*däæÄÖ[\^]{^}cÄæ@h^{\^}ä^i^}*•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

Termin: 1x Mittwoch nachmittags, nach Bedarf

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

Termin: 1x Donnerstag vormittags, nach Bedarf

Buffetberatung

Inhalt und Zielsetzung

Beratung beim Zusammenstellen des Frühstücks

Termin: bei Bedarf, Montag bis Freitag, 7.00 bis 7.30 Uhr im Speisesaal

Bearbeitet:	Schloessinger, Susanne	Qualitätsmanagement/Ltg. ET STK/NM/AP	01.08.2019
Freigegeben:	Dipl.-Psych. Burger, Heiko	Ltd. Psychologe STK, AP	01.08.2019

OE.*^äi^&|ä}c^||a* dää ÄÖ[\^ {^}c}ä ä@h^ { Ä} ä^i^}*•ää}•c