

# REHA-KOMPASS

ORIENTIERUNGSHILFE FÜR DEN  
REHABILITATIONSVERLAUF





*Stiftung*  
***Club74***  
*...mit dem Menschen*

# REHA-KOMPASS

## ORIENTIERUNGSHILFE FÜR DEN REHABILITATIONSVERLAUF

### WAS BIETEN WIR AN?

Wir bieten eine ambulante oder stationäre Komplexleistung, bestehend aus medizinischer und beruflicher Phase mit anschließender Nachsorge an.

### MEDIZINISCHE PHASE

In der medizinischen Phase steht die psychische Stabilisierung und die Alltagsbewältigung durch eine vorgegebene Tagesstruktur im Vordergrund. Sie nehmen an Einzel- und Gruppentherapien teil und werden zeitgleich fachärztlich und psychologisch betreut. Ergo- und Arbeitstherapie, Sport und externe Belastungserprobungen in Firmen unserer Region vervollständigen den individuellen Therapieplan und sollen dazu beitragen, Krankheitsfolgen zu erkennen und zu bewältigen. Ihre persönlichen Ziele sind uns hierbei besonders wichtig. Die medizinische Phase dauert maximal zwölf Monate an und kann anschließend durch die berufliche Phase ergänzt werden.

### BERUFLICHE PHASE

Bei einem erfolgreichen Absolvieren der medizinischen Maßnahme haben Sie die Möglichkeit, die ebenso bis zu zwölf-monatige berufliche Phase anzuschließen. Hierbei sind beruflich ausgerichtete Inhalte wie die berufliche Orientierung, berufliche Kompetenzen und die Steigerung der Belastungsfähigkeit zentral. Die Einbindung in ein Praktikum bilden den Rahmen dieser Phase. Das Training Ihrer beruflichen Kompetenzen sowie der Fokus auf den Bewerbungsprozess runden die Phase ab. Es stehen Ihnen dafür berufliche Fachkräfte jederzeit zur Verfügung. In enger Zusammenarbeit begleiten wir Sie auf dem Weg in die Erwerbsfähigkeit.

### NACHSORGE

Um Sie nach Abschluss der Komplexleistung nicht allein zu lassen, bieten wir Ihnen Unterstützung in Form von unterschiedlichen Gesprächsangeboten an. Hier können Probleme, die beim Übergang in einen eigenständigen Alltag und ins Berufsleben entstanden sind, aufgearbeitet und zukünftige Lösungen besprochen werden.

Medizinische Reha



Berufliche Reha



Berufliche Nachsorge

# VORWORT

Wir freuen uns darauf, Sie in Ihrem individuellen Rehabilitationsprozess begleiten zu dürfen.

Bei Fragen oder Anmerkungen wenden Sie sich bitte an das Rehabilitations-Team.

Während Ihres rehabilitativen Aufenthaltes unterstützen wir Sie multiprofessionell.

Dabei legen wir Wert auf eine individualisierte und ganzheitliche Behandlung.

Während Ihres Aufenthaltes steht Ihnen dabei, neben den unterschiedlichen Mitarbeiter\*innen, ein\*e Bezugsbetreuer\*in, eine berufliche Rehabilitationsfachkraft und ein\*e Psychotherapeut\*in zur Seite.

Diese leisten Ihnen Hilfestellung und begleitet Sie in Ihren Zielsetzungen.

## ANSPRECHPARTNER\*INNEN

**FARINA PFLUG**  
Psychologische  
Psychotherapeutin  
Einrichtungsleitung

**DR. MED. LARS HELLER**  
Facharzt für Psychiatrie  
und Psychotherapie  
Ärztliche Leitung

# INHALTSVERZEICHNIS

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| ■ Vorwort .....                                                      | 2  |
| ■ Rehabilly und Rehabella .....                                      | 4  |
| ■ Therapeutische Gruppenangebote – medizinische Rehabilitation.....  | 6  |
| Achtsamkeit .....                                                    | 6  |
| Ausdruckszentrierte Therapie.....                                    | 6  |
| Allgemeine Psychoedukation .....                                     | 7  |
| Bewerbungstraining und berufliche Orientierung .....                 | 7  |
| Emotionsgruppe .....                                                 | 8  |
| Entlassungs-vorbereitung („Reha – und dann?“) .....                  | 8  |
| Prävention Ernährung.....                                            | 9  |
| Soziale Kompetenzen.....                                             | 9  |
| Freizeitkompetenz .....                                              | 10 |
| Interaktionelle Therapie .....                                       | 10 |
| Haushaltsführungsgruppe .....                                        | 11 |
| Kommunikationsgruppe.....                                            | 11 |
| Resilienz .....                                                      | 12 |
| Stressbewältigungsgruppe .....                                       | 12 |
| Selbstwertgruppe.....                                                | 13 |
| Psychoedukation: Schlafhygiene und Mediennutzung .....               | 13 |
| ■ Therapieangebote – berufliche Rehabilitation.....                  | 14 |
| Kiesler-Kreis-Training .....                                         | 14 |
| Praktikum.....                                                       | 14 |
| Berufliches Kompetenztraining (BKT) .....                            | 15 |
| ZERA – Zusammenhang zwischen Erkrankung, Rehabilitation und Arbeit.. | 15 |
| Berufliches Motivationstraining.....                                 | 15 |
| ■ Einzeltherapien – Rehabilitationsmaßnahme .....                    | 16 |
| Bezugstherapie.....                                                  | 16 |
| Individuelle Ernährungsberatung.....                                 | 16 |
| Hirnleistungstraining .....                                          | 17 |
| Physiotherapie.....                                                  | 17 |
| Psychotherapie.....                                                  | 18 |
| Therapeutisches Boxen.....                                           | 18 |
| ■ Ergänzende Therapieangebote .....                                  | 19 |
| Arbeitstherapie: Handwerk sowie Küche & Hauswirtschaft.....          | 19 |
| Ergotherapie .....                                                   | 20 |
| Spielegruppe .....                                                   | 20 |
| ■ Sporttherapeutische Angebote .....                                 | 21 |

# REHABILLY UND REHABELLA

## VON REHABILITAND\*INNEN FÜR REHABILITAND\*INNEN



Das Frühstück ist unser erster Pflichttermin. Es empfiehlt sich um 7:45 Uhr im Wintergarten des Cafés anwesend zu sein, da bereits um 8:00 Uhr die Morgenrunde beginnt. Sollte man krankheitsbedingt ausfallen, so ist es verpflichtend im Vorfeld den Frühdienst zu informieren.



Viele wichtige Informationen sind dem WhiteBoard zu entnehmen. Im Flur neben dem Dienstzimmer (Bettenhaus) ist es zu finden.



Handtücher/Bettwäsche/Putzmittel/ etc. findet man in der Großküche in Absprache mit der Hauswirtschaft.



Getränke sind in der Großküche erhältlich. Bei Abholung neuer Getränke sind die leeren Flaschen zurückzugeben.



Das Mittagessen findet ebenfalls im Café statt, kein Pflichttermin, aber die Teilnahme ist erwünscht.



Außerhalb der gemeinsamen Mahlzeiten findest du Lebensmittel in den Kühlschränken im Bettenhaus. Bitte achte darauf, Lebensmittel nur so zu nutzen, wie es mit dem Reha-Team oder der Hauswirtschaft abgesprochen ist. Ambulante Rehabilitand\*innen haben einen eigenen Kühlschrank. Dieser steht in der Teeküche im teilstationären Bereich. Kaffee wird morgens und vormittags frisch gekocht. Später kannst du selbst Kaffee kochen, wenn du möchtest.



Wir sind postalisch erreichbar, die Verwaltung nimmt unsere Post entgegen und leitet sie an die Therapeut\*innenetage weiter. Bitte schau dafür täglich in dein Postfach auf der Therapeut\*innenetage im Altbau. Bitte bestell keine Pakete in die Rehabilitation. Nutze dafür die Paketstationen.



Der Sportraum steht euch nach Einweisung zur Nutzung zur Verfügung (Bettenhaus) und bietet viele Möglichkeiten des Sportelns. Bitte hinterlasst ihn immer sauber und reinigt die Geräte, die ihr benutzt habt.



Waschmaschinen/Waschmittel und Trockner, sowie Wäscheständer stehen im Keller (Bettenhaus) zur Nutzung bereit. Es wird gebeten jeweils nur eine Maschine zu benutzen. Stell dir einen Timer, damit du weißt, wann die Maschine fertig ist und nach dir jemand waschen kann.



Als stationäre\*r Rehabilitand\*in verbringst du Wochenenden und Feiertage in der Regel in der Reha. An den Wochenenden werden häufig gemeinsame Aktivitäten angeboten. Manchmal sind auch Ausflüge möglich. Wenn du am Wochenende oder an einem Feiertag nicht in der Reha bleiben kannst, brauchst du dafür eine ärztliche Genehmigung. Diese Genehmigung vereinbarst du mit den Ärzt\*innen der Rehaklinik. Bitte sprich das frühzeitig mit dem Reha-Team ab. Am Samstag, Sonntag und an Feiertagen sind von 11:00 Uhr bis 15:00 Uhr Ansprechpersonen vor Ort.



Außerhalb der Anwesenheitszeiten gibt es eine telefonische Rufbereitschaft. Bitte nutze die Rufbereitschaft, wenn du Hilfe brauchst und keine Ansprechperson vor Ort ist. Speicher dir die Nummer am besten ab.



Den Pieper/Schlüssel nicht vergessen!!! Sollte das am Wochenende einmal vorkommen, hat der Bereitschaftsdienst vom WiP (Wohnen im Park, Neubau nebenan) einen Generalschlüssel!



Bitte lies die Hausordnung. Du hast sie bei der Aufnahme bekommen. Wir leben hier für eine Zeit zusammen. Damit das gut gelingt, brauchen wir gemeinsame Regeln. Wenn du Fragen hast, sprich andere Rehabilitand\*innen oder das Reha-Team an.



Die ambulanten Rehabilitand\*innen finden einen eigenen Rückzugsraum im Altbau. Bitte achtet darauf, die Räumlichkeiten in Ordnung zu halten.

Schön, dass du da bist. Wir wünschen dir einen guten Start in der Reha. Du musst nicht alles sofort wissen. Viele Dinge werden mit der Zeit leichter.

Happy Reha! :D

# THERAPEUTISCHE GRUPPENANGEBOTE

## WÄHREND DER MEDIZINISCHEN REHABILITATION

Anbei bieten wir Ihnen einen Überblick über die therapeutischen Gruppenangebote im Mindener Institut für Rehabilitation.

Gemeinsam mit Ihnen, Ihrem/Ihrer Bezugsbetreuer\*in und dem Reha-Team wird darüber entschieden, welche Gruppenangebote zu welchem Therapiezeitpunkt für Sie sinnvoll sind.

Gerne können Sie uns diesbezüglich ansprechen.



### ACHTSAMKEIT

Sie erfahren, wie Achtsamkeit helfen kann, auch in schwierigen Zeiten mit den eigenen inneren Kraftquellen in Kontakt zu bleiben. Wir machen einfache Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, die Sie später selbstständig im Alltag nutzen können.

Ziel ist, mehr Ruhe, Klarheit und Stabilität zu entwickeln und besser mit Belastungen umzugehen.



### AUSDRUCKSZENTRIERTE THERAPIE

In dieser Gruppe arbeiten wir kreativ, um Gefühle, Wünsche und innere Themen besser wahrzunehmen und auszudrücken. Mit verschiedenen Materialien und kleinen Gestaltungsaufgaben bekommen Sie die Möglichkeit, sich auf eine andere Weise mit Ihrem Erleben zu beschäftigen.

## **ALLGEMEINE PSYCHOEDUKATION**

Sie erhalten einen verständlichen Überblick über verschiedene psychische Erkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten. Wir sprechen über typische Symptome, mögliche Verläufe und darüber, was im Alltag helfen kann, mit einer Erkrankung besser umzugehen.

Ziel ist, Ihr Krankheitsverständnis zu stärken und Wege kennenzulernen, wie Sie Rückfällen vorbeugen und Belastungen besser bewältigen können.



## **BEWERBUNGSTRAINING UND BERUFLICHE ORIENTIERUNG**

Im Bewerbungstraining erhalten Sie Unterstützung, Ihre Bewerbungsunterlagen zu sortieren und eine Bewerbungsmappe anzulegen. Hierfür werden Sie darin geschult ein Anschreiben zu verfassen und Ihren Lebenslauf zu aktualisieren.

In Rollenspielen üben Sie, sich in Vorstellungsgesprächen selbstsicher zu präsentieren. Zudem setzen Sie sich mit ihrer beruflichen Perspektive auseinander und reflektieren hierfür Ihre Kompetenzen.





## **EMOTIONSGRUPPE**

Ziel der Emotionsgruppe ist es, die eigenen Gefühle besser zu erkennen, zu verstehen, zu beurteilen und zu regulieren. Sie erarbeiten zu Beginn Techniken, um die eigenen Gefühle nachzuverfolgen. Außerdem wird gemeinsam nach typischen Auslösern für bestimmte Emotionen und nach wiederkehrenden Mustern gesucht.

Sie lernen Möglichkeiten kennen, die eigenen Gefühle einzuordnen und probieren Bewältigungsstrategien im Umgang mit Gefühlen aus (z. B. Atemübungen, Imaginationsübungen und kognitive Strategien).



## **ENTLASSUNGS- VORBEREITUNG („REHA – UND DANN?“)**

In dieser Gruppe bereiten Sie sich gemeinsam auf die Zeit nach der medizinischen Rehabilitation vor. Wir sprechen darüber, welche Schritte nach der Entlassung wichtig sind und welche Unterstützungsangebote Sie nutzen können

## PRÄVENTION ERNÄHRUNG

In dieser Gruppe erhalten Sie einen verständlichen Überblick über gesunde und ausgewogene Ernährung. Ihnen werden die wichtigsten Grundlagen erklärt: Welche Nährstoffe braucht der Körper? Was steckt in Lebensmitteln? Und wie erkennt man gute Qualität auf den ersten Blick?



## SOZIALE KOMPETENZEN

In dieser Gruppe üben Sie den Umgang mit schwierigen sozialen Situationen. Wir schauen uns typische Themen an – zum Beispiel „Nein sagen“, „eigene Rechte vertreten“, „Gefühle ausdrücken“, „um Sympathie werben“ oder „über die eigene Erkrankung sprechen“.

Zu Beginn jeder Sitzung überlegen wir gemeinsam, was in der jeweiligen Situation wichtig ist. Danach probieren wir die Situationen in kurzen Rollenspielen aus und sprechen darüber, was gut funktioniert hat und was Sie weiter üben möchten.

Ziel ist, sich in sozialen Situationen sicherer zu fühlen und selbstbewusster aufzutreten.





## **FREIZEITKOMPETENZ**

In dieser Gruppe stärken Sie Schritt für Schritt Ihre Fähigkeiten, Freizeit bewusst und positiv zu gestalten. Wir sammeln gemeinsam Ideen für Aktivitäten, die guttun, Spaß machen und neuen Schwung geben.

Außerdem üben Sie soziale Fertigkeiten – zum Beispiel, wie man leichter in Kontakt kommt, gemeinsame Unternehmungen plant oder sich in Gruppen wohler fühlt.



## **INTERAKTIONELLE THERAPIE**

In dieser Gruppe arbeiten Sie gemeinsam an einem praktischen Projekt – zum Beispiel handwerklich, kreativ, lebenspraktisch oder freizeitbezogen. Durch die gemeinsame Tätigkeit erleben Sie sich als Teil einer Gruppe und können beobachten, wie Sie sich im Miteinander verhalten.

Wir üben, eigene Ideen einzubringen, Aufgaben abzustimmen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Dabei haben Sie die Möglichkeit, neue Verhaltensweisen auszuprobieren und Ihre Kommunikations- und Kontaktfähigkeiten zu stärken.

## HAUSHALTSFÜHRUNGS-GRUPPE

In dieser Gruppe werden Ihre Alltagskompetenzen geschult, mit dem Ziel ein selbstständiges Leben führen zu können. Die wesentlichen Bereiche sind Finanzen, Versicherungen, Energieeinsparung im Haushalt, Verträge und deren Kündigung, Verbraucherschutzfragen, umweltbewusstes Waschen und Reinigen, der ökologische Fußabdruck sowie nachhaltiges Einkaufen.



## KOMMUNIKATIONS-GRUPPE

In dieser Gruppe beschäftigen wir uns damit, wie Kommunikation funktioniert und wie Sie Ihren eigenen Kommunikationsstil besser verstehen können. Wir sprechen über verschiedene Formen der Kommunikation – zum Beispiel Körpersprache, Gesprächsführung oder das Ausdrücken eigener Bedürfnisse.

Gemeinsam reflektieren wir, wie Sie in bestimmten Situationen wirken und welche Muster hilfreich oder weniger hilfreich sind. Anschließend probieren wir neue Kommunikationsweisen in kleinen Übungen aus.





## **RESILIENZ**

In dieser Gruppe stärken Sie Ihre psychische Widerstandskraft – also die Fähigkeit, auch in belastenden Zeiten stabil zu bleiben. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Optimismus, Akzeptanz, Verantwortung und Zukunftsplanung.

Gemeinsam überlegen wir, welche inneren und äußeren Ressourcen Ihnen helfen können, schwierige Situationen zu bewältigen. Sie lernen kleine Strategien kennen, die im Alltag unterstützen und Schritt für Schritt mehr Zuversicht geben.



## **STRESSBEWÄLTIGUNGSGRUPPE**

In dieser Gruppe lernen Sie, Stress besser zu verstehen und mit belastenden Situationen konstruktiv umzugehen. Wir schauen uns an, wo Stress entsteht, welchen Nutzen er haben kann und wie Ihre persönliche Bewertung von Stress Ihre Reaktion beeinflusst.

Gemeinsam betrachten wir den Zusammenhang zwischen Stress und psychischen Erkrankungen. Anschließend entwickeln Sie Ihren eigenen Krisenbewältigungsplan, der Ihnen hilft, in schwierigen Momenten handlungsfähig zu bleiben.

## **SELBSTWERTGRUPPE**

In dieser Gruppe beschäftigen Sie sich damit, wie Ihr Selbstwert entsteht und welche Bereiche ihn beeinflussen. Wir schauen gemeinsam darauf, welche Maßstäbe Sie an sich selbst anlegen und wie freundlich Sie mit sich umgehen.

Sie setzen sich damit auseinander, was Ihren Selbstwert stärkt und wie Sie eine wohlwollendere Haltung sich selbst gegenüber entwickeln können. Das wirkt sich positiv auf Ihre Handlungsstrategien im Alltag aus und unterstützt einen stabileren, freundlicheren Umgang mit sich selbst.

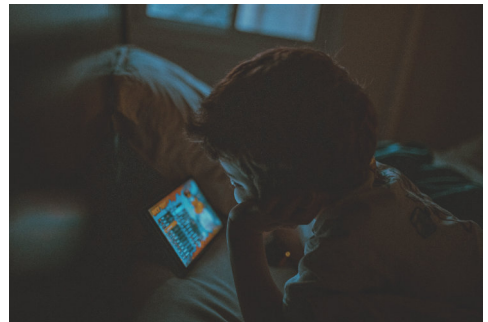


## **PSYCHOEDUKATION: SCHLAFHYGIENE UND MEDIENNUTZUNG**

In dieser Gruppe geht es darum, wie Sie Ihren Schlaf verbessern können und wie Medien Ihren Alltag und Ihre mentale Gesundheit beeinflussen.

Wir sprechen über einfache Regeln für guten Schlaf – zum Beispiel feste Schlafzeiten, eine ruhige Umgebung und hilfreiche Abendrituale.

Außerdem schauen wir darauf, wie Handy, Tablet, Fernseher oder soziale Medien auf Körper und Psyche wirken können. Wir besprechen, warum zu viel Medienzeit Stress machen kann, warum Nachrichten oder Social Media manchmal belasten und wie man Medien so nutzt, dass sie gut tun statt zu schaden.



# THERAPIEANGEBOTE

## WÄHREND DER BERUFLICHEN REHABILITATION



### KIESLER-KREIS-TRAINING

Wir üben, schwierige Situationen besser zu verstehen und neue Reaktionsmöglichkeiten zu entwickeln. Wir schauen gemeinsam auf typische Muster: Was denke ich? Wie fühle ich mich? Wie verhalte ich mich? Und wie wirkt das auf andere?

Ziel ist, mehr Sicherheit im Umgang mit Belastungen und Konflikten zu gewinnen und berufliche Herausforderungen besser zu meistern.



### PRAKTIKUM

In der beruflichen Phase steht Ihr Praktikum im Mittelpunkt. Unter möglichst realistischen Arbeitsbedingungen geht es darum, Ihre Belastbarkeit und grundlegenden Arbeitsfähigkeiten für den allgemeinen Arbeitsmarkt zu prüfen, zu stärken oder wieder aufzubauen.

Sie arbeiten überwiegend in einem Betrieb, der zuvor gemeinsam mit Ihnen und Ihrer beruflichen Fachkraft ausgewählt wurde. Während des Praktikums findet ein regelmäßiger Austausch zwischen Ihnen, dem Betrieb und Ihrer beruflichen Fachkraft statt, um Fortschritte zu besprechen, Herausforderungen zu klären und Sie bestmöglich zu unterstützen.

## **BERUFLICHES KOMPETENZ- TRAINING (BKT)**

Sie reflektieren gemeinsam mit der Gruppe Ihre zurückliegende Woche und sprechen über Situationen, die im Arbeitsleben herausfordernd waren. Wir schauen uns Probleme genauer an, entwickeln gemeinsam Lösungen und überlegen, welche Strategien im Alltag hilfreich sein können.



## **ZERA – ZUSAMMENHANG ZWISCHEN ERKRANKUNG, REHABILITATION UND ARBEIT**

Sie erhalten einen Überblick über unterschiedliche Arbeits- und Unterstützungssysteme, die Ihnen beim beruflichen Wiedereinstieg helfen können. Gemeinsam erarbeiten Sie Problemlösestrategien und reflektieren, welche beruflichen Ziele für Sie realistisch und sinnvoll sind.



## **BERUFLICHES MOTIVATI- ONSTRaining**

Im Motivationstraining beschäftigen wir uns damit, wie Sie Ihre Kraft für den beruflichen Alltag wiederfinden können. Wir schauen gemeinsam darauf, was Sie antreibt, was Sie bremst und welche kleinen Schritte helfen, wieder in eine gute Arbeitsroutine zu kommen.



# EINZELTHERAPIEN

## WÄHREND DER GESAMTEN REHABILITATIONSMASSNAHME

Während Ihrer Rehabilitation stehen Ihnen verschiedenen Angebote zur Verfügung, die in Einzelkontakten mit Ihnen und dem zuständigen Therapeuten gestaltet werden. Hierbei steht eine individualisierte Planung und eine konkrete Absprache mit Ihnen im Fokus der Behandlungselemente.



### BEZUGSBETREUUNG

Die Bezugsbetreuung begleitet Sie während der gesamten Reha-maß-nahme. Von Beginn an haben Sie eine feste Ansprechperson, die Sie durch die verschiedenen Phasen der Rehabilitation führt.

Ziel ist, Ihnen eine verlässliche, kontinuierliche Begleitung zu bieten, die Orientierung gibt, Sicherheit schafft und Ihre Entwicklung während der Reha unterstützt.



### INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG

Die Einzel Ernährungsberatung unterstützt Sie dabei, Ihr Essverhalten gezielt zu verändern – besonders dann, wenn eine chronische Erkrankung vorliegt, starkes Übergewicht besteht oder es Ihnen allein schwerfällt, Ihre Ernährung umzustellen.

## **HIRNLEISTUNGSTRAINING**

Hierbei handelt es sich um eine computergestützte Therapieform. Ziel der Therapie ist es, kognitive und mentale Fähigkeiten wie Konzentration und Aufmerksamkeit zu steigern. Hierbei wird die Anforderung an Ihr kognitives Ausgangsvermögen angepasst.



## **PHYSIOTHERAPIE**

Zu Beginn der Rehamaßnahme findet eine physiotherapeutische Aufnahme statt. Dabei wird Ihr individueller Bedarf an Sport und Bewegungsangeboten ermittelt und mögliche körperliche Beschwerden werden genau betrachtet.

In Einzelsitzungen werden diese Beschwerden gezielt behandelt. Zusätzlich lernen Sie verschiedene Übungen kennen, die Sie auch außerhalb der Therapie – zum Beispiel in Ihrer Freizeit – anwenden können und sollten, um Ihre körperliche Stabilität weiter zu verbessern.





## PSYCHOTHERAPIE

In der Psychotherapie werden seelisch bedingte Probleme behandelt – etwa dann, wenn Denken, Fühlen, Erleben oder Handeln beeinträchtigt sind.

Ziel ist es, seelische Belastungen zu verstehen, neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln und Schritt für Schritt mehr Stabilität und Lebensqualität zu erreichen.



## THERAPEUTISCHES BOXEN

Therapeutisches Boxen hilft dabei, sich klarer abzugrenzen und eigene Ressourcen zu entdecken. Über die körperliche Aktivierung wird innere Anspannung reduziert und die Wahrnehmung für den eigenen Körper gestärkt.

Ziel ist es, emotionale Stabilität zu fördern, Selbstwirksamkeit zu erleben und einen gesunden Umgang mit starken Gefühlen zu entwickeln.

# ÜBERBLICK ÜBER ERGÄNZENDE THERAPIEANGEBOTE

Neben den festen therapeutischen Gruppen gibt es weitere Angebote, die der psychischen und körperlichen Stabilisierung dienen. Diese Angebote sind nicht an eine bestimmte feste Gruppe gebunden und bauen nicht zwingend aufeinander auf, sondern werden je nach therapeutischem Bedarf eingesetzt.

Für die Teilnahme an diesen Angeboten außerhalb der regulären Therapiezeiten wenden Sie sich bitte an Ihren Bezugsbetreuerin oder orientieren sich an den aktuellen Informationen am Whiteboard.

## **ARBEITSTHERAPIE: HANDWERK SOWIE KÜCHE & HAUSWIRTSCHAFT**

In der Arbeitstherapie werden Sie schrittweise an grundlegende Anforderungen der Arbeitswelt herangeführt. Die praktische Tätigkeit dient dabei als therapeutisches Mittel, um zentrale Fähigkeiten zu fördern und zu festigen.

Je nach Bereich – Handwerk oder Küche & Hauswirtschaft – arbeiten Sie in klar strukturierten Abläufen und üben Tätigkeiten, die Konzentration, Belastbarkeit und Verantwortungsübernahme erfordern. Gleichzeitig werden Ausdauer, Anpassungsfähigkeit, das Einhalten von Zeitstrukturen sowie Teamarbeit gezielt gestärkt.

Ziel ist es, Ihre arbeitsrelevanten Kompetenzen weiterzuentwickeln, Selbstvertrauen aufzubauen und Sie auf die Anforderungen des allgemeinen Arbeitsmarktes vorzubereiten.





## ERGOTHERAPIE

In der Ergotherapie arbeiten Sie mit verschiedenen handwerklichen Materialien wie Holz, Peddigrohr oder Seidenmalerei. Die praktische Tätigkeit dient dazu, an eigenen Werkstücken kompetenzorientiert zu üben und Fähigkeiten gezielt weiterzuentwickeln.

Durch die kreative Arbeit können Fertigkeiten wiedererlangt, verbessert oder neu aufgebaut werden. Gleichzeitig wird Ihre Handlungsplanung gefordert und gefördert, da Sie Arbeitsschritte strukturieren, Entscheidungen treffen und Projekte eigenständig umsetzen.

Ziel ist es, Ihre motorischen, kognitiven und kreativen Kompetenzen zu stärken und Ihnen mehr Sicherheit im selbstständigen Arbeiten zu geben.



## SPIELEGRUPPE

Die Spielegruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, Kontakt zu anderen Rehabilitand\*innen aufzubauen und in Interaktionen miteinander zu treten. Diverse Spiele sind vorhanden, neue Interessen werden geweckt und Fähigkeiten wie Frustrationstoleranz und Kommunikation können gefördert werden.

# SPORTTHERAPEUTISCHE ANGEBOTE

Die sporttherapeutischen Angebote unterstützen Ihre körperliche Stabilisierung und fördern Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Die verschiedenen Einheiten sprechen unterschiedliche körperliche Bereiche an und helfen Ihnen dabei, Ihre Belastbarkeit Schritt für Schritt zu steigern.

## ANGEBOTE

- Hallensport
- Walken
- Schwimmen
- Yoga
- Faszientraining
- Rückengymnastik
- Cardiotraining
- Qi Gong





*Stiftung*  
***Club74***  
*...mit dem Menschen*