



# THERAPIEHEFT

DER STATION MARTIN



**GFO Klinik Wissen**

**St. Antonius Krankenhaus**

franziskanisch · offen · zugewandt

# INHALTSVERZEICHNIS



<b>VORWORT</b>	4	<b>GESUNDHEITSBERATUNG</b>	12
<b>ERGOTHERAPIE</b>	5	Kneipp-Therapie	12
Kreativtherapie	6	Yoga	13
Hirnleistungstraining	6	Entspannungs-Gruppe	13
Projektgruppe	6	Progressive Muskelrelaxation (PMR)	13
<b>PHYSIOTHERAPIE</b>	7	Phantasiereisen	13
Außenaktivität	8	Autogenes Training	13
Frühspaziergang/Fit in den Tag	8	<b>ERNÄHRUNGSBERATUNG</b>	14
Gymnastik I	8	Gruppenschulungen	15
Gymnastik II	8	Kochgruppe	15
Sportausdauerraum	9	Einkaufstraining	15
Gleichgewichtstraining	9	Genusstraining	15
<b>MUSIKTHERAPIE</b>	10	<b>PFLEGEKRÄFTE</b>	16
<b>SOZIALDIENST</b>	11	<b>PSYCHOLOGISCHES ANGEBOT</b>	18
Suchtinfo	11	Gruppenpsychotherapie	18

## VORWORT

LIEBE PATIENT:INNEN,

eine gesundheitliche Ausnahmesituation, die dazu veranlasst sich in einen stationären Krankenhausaufenthalt zu begeben, ist nie leicht.

So möchten wir Sie bestmöglich bei Ihrer Genesung unterstützen und bieten Ihnen hier auf Station Nikolaus eine Vielzahl an Therapiemöglichkeiten an. Jede Therapiestunde wird von professionellen Therapeut:innen begleitet und durchgeführt. Die Wirksamkeit ist evidenzbasiert und jahrelang erprobt.

Unsere Fachkräfte stimmen ein individuell auf Ihr Krankheitsbild angepasstes Therapieangebot ab. Nach Absprache mit dem Pflegepersonal können einzelne Angebote jedoch geändert werden.

Damit Ihr Genesungsprozess optimal verläuft, empfehlen wir Ihnen, an allen für Sie vorgesehenen Therapien teilzunehmen.

Ich wünsche Ihnen einen angenehmen Aufenthalt und eine gute Genesung!

**Mike Dörnbach**  
Haus- und Pflegedirektor



## ERGOTHERAPIE

Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters. Ziele sind die Entwicklung, der Erhalt und die Verbesserung von psychischen Grundleistungsfunktionen, welche durch Ihre Erkrankung eingeschränkt sein können.

Dazu gehören die Selbstständigkeit, Belastbarkeit, Ausdauer, Antrieb, Motivation oder das situationsgerechte Verhalten.

Weitere Ziele für die Therapie können das Verbessern des Selbstvertrauens oder die eigene Körperwahrnehmung sein. Außerdem die eigenen Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen und äußern zu können.

## KREATIVTHERAPIE

Die Kreativtherapie dient dazu Fähigkeiten wie die Frustrationstoleranz, Geduld, Ausdauer sowie Feinmotorik, Koordination oder die Kraftdosierung zu schulen. Hierfür kommen verschiedene Medien wie Kreativ- und Werkmaterialien (z. B. Speckstein, Holz, Seidenmalerei, Makramee...) zum Einsatz. Die kreativen Fähigkeiten werden für die eigene Aktivierung, Gesundheit und Übernahme von Selbstverantwortung genutzt.

## HIRNLEISTUNGSTRAINING

Hirnleistungstraining beinhaltet speziell auf den Patient:innen abgestimmte Übungen, welche kognitive Fähigkeiten wie Konzentration, Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit, Ausdauer, Frustrationstoleranz und Flexibilität trainieren. Aufgrund von unterschiedlichen Krankheitsphasen und Lebenssituationen können solche kognitiven Fähigkeiten reduziert oder eingeschränkt sein.

## PROJEKTGRUPPE

Unter einer Projektgruppe in der Ergotherapie ist eine Arbeitsgruppe zu verstehen, die sich der Bearbeitung eines Projektes widmet, welches in einer Einheit fertig gestellt wird. Jede Woche wechseln die Themen. Hier geht es um Austausch, kreatives Bearbeiten eines Themas und spielerische Herangehensweise. Gefördert wird damit die Auseinandersetzung mit sich selbst, seiner Erkrankung und mit Mitpatient:innen. Ziel ist auch, neue Strategien und Kompetenzen zu entwickeln, um mit der eigenen Krankheit umzugehen oder auch um neue Freizeitbeschäftigungen zu entdecken. Die Ziele ändern sich durch die unterschiedlichen Themen, die von den Therapeut:innen vorgegeben werden. Themen sind z. B. der Jahreszeit entsprechend, Motivationsarbeiten, Spiele/Spielegestaltung, usw.



## PHYSIOTHERAPIE

Physiotherapie hat als Ziel: Die langfristige Beseitigung von Schmerzen, Fehlhaltungen oder Funktionsminderung, die Förderung der Beweglichkeit bei typisch depressiven Verstimmungen, die Motivation zur Bewegung, aber auch den zielgerichteten Spannungsabbau über Bewegung, Ausdauersport und spielerischen Sport.

Die Physiotherapie findet in Gruppen oder in der vom ärztlichen Dienst angeordneten Einzeltherapie statt.



## AUSSENAKTIVITÄT

Hier wird ein begleiteter Spaziergang im Außenbereich angeboten. Es wird zwischen einer schnellen Gruppe (Außenaktivität I) und einer langsameren Gruppe (Außenaktivität II oder Seniorensparziergang) unterschieden. Diese variieren in der Zügigkeit des Spazierens und dem zeitlichen Umfang (30 und 60 Minuten). Hierbei wird sich natürlich immer an der Möglichkeit der Gruppe orientiert.

(Ein Wechsel zwischen den Gruppen Gymnastik und Außenaktivität, je nach der selbst eingeschätzten Belastbarkeit, ist immer möglich.)

## FRÜHSPAZIERGANG / FIT IN DEN TAG

Jeden Morgen wird Ihnen ein begleiteter Spaziergang um den Block angeboten. Dies dient zum Wachwerden, Erfrischen, aus dem Bett kommen und um sich eine morgendliche Routine anzueignen.

## GYMNASTIK I

Für mobile, sportliche ältere und jüngere Patient:innen, die fähig sind, sich im Sitzen, Stehen und Liegen zu bewegen.

## GYMNASTIK II

Eine leichtere, meist sitzende, Gruppengymnastik für Senior:innen oder körperlich immobilere Patient:innen, welche z. B. nicht gut im Liegen Sport treiben können.

## SPORTAUSDAUERRAUM

Im Untergeschoss gibt es die Möglichkeit zum eigenständigen Sport treiben. Hier stehen Ihnen Laufbänder, eine Hantelbank mit kleinen Gewichten und Gymnastikgeräten, sowie zwei Spinning-Fahrräder und ein Ellipsentrainer zur Verfügung. Der Raum ist bis zum frühen Nachmittag immer geöffnet und kann nach vorheriger kurzer Einweisung genutzt werden. Für die Nachmittags- und Wochenendzeit hängt für die Interessierten an der Tür ein Infozettel.

## GLEICHGEWICHTSTRAINING

Richtet sich vorrangig an Patient:innen mit Gangunsicherheiten. Das Training findet auf ebener Fläche oder in einem Gleichgewichtsparcour im Gymnastikraum statt. Ebenso möglich, ist ein Training im Außenbereich mit oder ohne Gehhilfen.





## MUSIKTHERAPIE

In der Musiktherapie können Sie Musik, vielfältige Klänge und Instrumente dafür nutzen, Ihre Gefühle und Bedürfnisse ohne Worte auszuleben und mitzuteilen. Hier geht es nicht darum „perfekt“ zu spielen, sondern emotionale Bedürfnisse und Empfindungen auszudrücken. Musikalische Vorkenntnisse sind dabei nicht nötig.

Ziele der Therapie sind u. a. die Förderung von Kreativität, Achtsamkeit, Entspannung und Kontakt.



## SOZIALDIENST

### SUCHTINFO

Die wöchentliche Suchtinformation im Hause bietet Patient:innen die Möglichkeit offene Fragen anzusprechen und /oder bestimmte Themenbereiche zu vertiefen. Weiterhin werden Risikofaktoren und Schutzmechanismen thematisiert und die Hintergründe einer Suchtentwicklung beleuchtet.

Im Rahmen der Suchtinformation stellen sich in regelmäßigen Abständen die Suchtberatungsstelle in Betzdorf sowie eine Selbsthilfegruppe aus Siegen mit ihren Angeboten vor. Da der Einbezug der Suchtberatungsstellen und Selbsthilfegruppen einen wesentlicher Pfeiler unserer Arbeit darstellt und einen hohen Beitrag zur Festigung von Abstinenz leistet, sind wir eng mit den Kollegen vernetzt und wirken unterstützend bei der Kontaktaufnahme.

Eine menschliche Begegnung mit Gleichgesinnten hat eine zentrale Bedeutung in den Einrichtungen der Suchthilfe. Eine individuelle Behandlung und Struktur in diesen Institutionen wird durch Offenheit, Verständnis und Akzeptanz in den Suchtselbsthilfegruppen ergänzt.



## GESUNDHEITSBERATUNG

### KNEIPP-THERAPIE

Die Kneipp-Therapie besteht aus fünf Säulen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und zielt darauf ab, die Entwicklung einer gesunden Lebensweise zu unterstützen. Es werden Methoden zur Selbsthilfe erlernt und trainiert, um einen gesunden Körper und Geist zu fördern.

Ergänzend wird eine Aromatherapie angeboten. Durch Duftdiffusor, Hautmassagen und Waschungen wird der Geruchssinn geschult. Das kann Ihnen dabei helfen, Schmerzen zu lindern, das Wohlbefinden zu steigern und harmonisiert Stimmungsschwankungen.

### YOGA

Yoga hilft Verspannungen zu lösen, fördert die Kräftigung der Muskulatur & Beweglichkeit, verbessert das Wohlbefinden und die Körperwahrnehmung. Zudem kann es Unruhe und Schlaflosigkeit vorbeugen.

### ENTSPANNUNGS-GRUPPE

#### Progressive Muskelrelaxation (PMR)

PMR kann dabei helfen, Ihre psychischen Anspannungen und Ängste zu lösen. Der Zusammenhang zwischen physischer Muskelspannung und psychischer Anspannung ist eng miteinander verbunden. Durch gezielte An- & Entspannungsübungen nach dem PMR-Ansatz soll Ihnen ein Gefühl für den eigenen Körper vermittelt werden.

#### Phantasiereisen

Ziel ist es, Sie durch geführte gedankliche Reisen, in einen Zustand der tiefen Ruhe und Erholung zu versetzen.

#### Autogenes Training

Autogenes Training kann durch Selbstsuggestion in Stresssituationen zu schneller Entspannung führen. Es wird außerdem bei Nervosität, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder Bluthochdruck angewendet.



## ERNÄHRUNGSBERATUNG

Die Diätassistent:innen sind Ihre Ansprechpartner:innen in Fragen Ernährung. In Einzelgesprächen werden Sie zu individuellen Krankheitsbildern beraten und erhalten Ernährungstipps zu Ihrer aktuellen Lebenssituation.

Wir beraten Sie bei bestehenden Krankheiten mit dem Ziel, Beschwerden im akuten Krankheitsverlauf zu lindern und den Genesungsprozess zu beschleunigen.

## GRUPPENSCHULUNGEN

In den Gruppenschulungen wird gezielt auf gesunde und ausgewogene Ernährung bei Menschen mit psychischen Erkrankungen eingegangen. Die Beratung soll Ihnen dabei helfen, Ihre Ernährung im Alltag so zu gestalten, dass der Erhalt und/oder die Wiederherstellung Ihrer Gesundheit unterstützt wird.

## KOCHGRUPPE

In kleinen Gruppen, oft auch stationsübergreifend, werden aktuelle Empfehlungen zu gesunder Ernährung in die Praxis umgesetzt. Während des gemeinsamen Essens können Erfahrungen ausgetauscht und neues Wissen vertieft werden.

## EINKAUFSTRAINING

Hier wird Ihnen die Möglichkeit geboten theoretisch erlerntes Wissen, unter Hilfestellung, in die Praxis umzusetzen und sich auszuprobieren. Dadurch erlangen Sie mehr Sicherheit und finden besser zu Strukturen beim Lebensmitteleinkauf für Ihren Alltag.

## GENUSSTRAINING

Beim Genussstraining werden Ihnen die Grundlagen für genussvolles Erleben im Alltag anhand kleiner Übungen zu den Sinnesbereichen Tasten, Riechen, Sehen, Schmecken und Hören vermittelt. Dies kann Ihnen im Alltag Kraft, Erholung und mehr Lebensfreude auf natürliche Art bringen.





## PFLEGEFACHKRÄFTE

Wir treffen uns freitags im Speisesaal, um die Woche zu reflektieren. Dort klären wir ebenfalls organisatorischen Fragen zum Aufenthalt, Stationsregeln, Therapiewünsche, Einteilung zum Küchendienst, sowie die Planung und Informationen zu den Wochenendbelastungserprobungen/Tagesbelastungserprobungen. Die Wochenendbelastungserprobung zählt zu unserem Therapiekonzept, jedoch können Sie zu jeder Zeit zurück in die Klinik, falls es Sie überlastet.

Einzelgespräche und die Befindlichkeitsabfrage werden im Rahmen der Medikamentengabe geführt und nach Bedarf.



©oksix / stock.adobe.com

### UNSER THERAPIEHEFT IMMER DABEI HABEN



Einfach QR-Code scannen und als PDF-Datei auf Ihr Mobiltelefon herunterladen!

Dieses Heft ist Eigentum der Klinik, wir bitten Sie pfleglich damit umzugehen und die Therapiehefte nicht zu entwenden.

Vielen Dank!

### KONTAKT

Tel. 02742 706-0  
Fax 02742 5687

[direktion@antoniuss-wissen.de](mailto:direktion@antoniuss-wissen.de)  
[www.klinik-wissen.gfo-online.de](http://www.klinik-wissen.gfo-online.de)

## PSYCHOLOGISCHES ANGEBOT

### GRUPPENPSYCHOTHERAPIE

Hierbei handelt es sich um ein zieloffenes Gruppenkonzept mit verhaltenstherapeutischen und systemischen Elementen, ergänzt durch Informationen zu Entstehung und Behandlung psychischer Erkrankungen (Psychoedukation).

In der Therapie sollen gruppenspezifische Prozesse und Wirkfaktoren (Gruppenzusammenhalt, Offenheit, Vertrauen, gemeinsame Arbeitshaltung) zum Tragen kommen. Die Gruppe fungiert dabei als geschützter Raum unter Beachtung eigener Grenzen sowie der Grenzen der Gruppenteilnehmer:innen. Die Zusammensetzung der Gruppe (ca. 7-8 Patient:innen, 1 Therapeut:innen) wird wöchentlich dem Behandlungsstatus auf einer akuten psychiatrischen Station mit wechselndem Patientenkontext angepasst.



# GFO Klinik Wissen

## St. Antonius Krankenhaus

franziskanisch · offen · zugewandt

Auf der Rahm 17

57537 Wissen

Tel. 02742 706-0

[www.klinik-wissen.gfo-online.de](http://www.klinik-wissen.gfo-online.de)