



# THERAPIEHEFT

DER STATION NIKOLAUS



**GFO Klinik Wissen**

**St. Antonius Krankenhaus**

franziskanisch · offen · zugewandt

# INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>Ergotherapie</b>	<b>4</b>
Ausdruckszentrierte Therapie	5
Hirnleistungstraining	5
Kreativtherapie	5
<b>Physiotherapie</b>	<b>6</b>
Außenaktivität	6
Frühspaziergang / Fit in den Tag	6
Gymnastik I	6
Gymnastik II	6
Sportausdauerraum	8
Gleichgewichtstraining	8
<b>Musiktherapie</b>	<b>9</b>
<b>Sozialdienst</b>	<b>10</b>
Suchtinfo	10
<b>Gesundheitsberatung</b>	<b>11</b>
Kneipp-Therapie	11
Yoga	12
Entspannungstherapie	12
Progressive Muskelrelaxation (PMR)	12
Fantasiereisen	12



<b>Ernährungsberatung</b>	13
Gruppenschulungen	14
Koch- und Backgruppen	14
Einkaufstraining	14
Kleine Genuss-Gruppe	14
<b>Pflegekräfte</b>	15
Stationsversammlung/Morgenrunde	15
Entlassvorbereitung	16
Seniorenrunde	16
<b>Psychologisches Angebot</b>	17
Gruppenpsychotherapie	17



# 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.

## AUSDRUCKSZENTRIERTE THERAPIE

Die ausdruckszentrierte Methode beinhaltet einen prozessorientierten Ansatz, bei dem Sie über kreative Angebote und Materialien zur Auseinandersetzung mit Ihren Gefühlen oder individuellen Wünschen angeleitet werden. Möglich ist eine Einzel- oder Gruppentherapie.

## HIRNLEISTUNGSTRAINING

Hirnleistungstraining beinhaltet speziell auf Sie 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.

Gefördert werden diese Fähigkeiten beispielsweise durch Arbeitsblätter, Spiele oder Interaktionen. Dies führt zu einer positiven Steigerung der Lebensqualität im Bereich Arbeit und Freizeit.

## KREATIVTHERAPIE

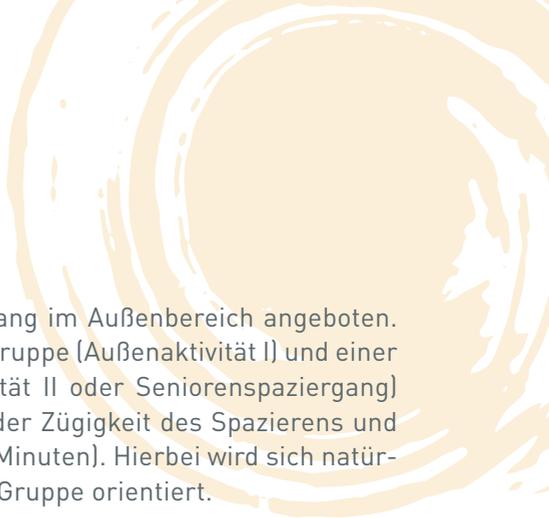
Es kommen verschiedene Medien wie Kreativ- und Werkmaterialien (z. B. Speckstein, Holz, Seidenmalerei, Makramee, etc.) zum Einsatz. Dadurch werden Ihre Fähigkeiten, wie die Frustrationstoleranz, Geduld, Ausdauer oder Feinmotorik geschult. Diese kreativen Fähigkeiten werden für Ihre Aktivierung, Gesundheit und Übernahme von Selbstverantwortung genutzt.



## 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 Patienten 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.

### Fantasiereisen

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 Diätassistentinnen sind Ihre Ansprechpartner 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.

## KOCH- UND BACKGRUPPEN

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.

## KLEINE GENUSS-GRUPPE

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

## STATIONSVERSAMMLUNG / MORGENRUNDE

Die Morgenrunde wird von einer Pflegekraft begleitet, dort werden Sie über die kommende Therapiewoche informiert. Organisatorische Informationen werden ausgetauscht, diese sind für eine erfolgreiche Behandlung und gute Zusammenarbeit maßgebend.

Außerdem dient dies der Klärung ihrer organisatorischen Fragen und ihren Therapiewünschen, sowie die Vorbesprechung zu den Wochenendbelastungs-erprobungen / Tagesbelastungs-erprobungen.

## ENTLASSVORBEREITUNG

Die Entlassvorbereitungsgruppe soll Ihnen Informationen an die Hand geben, die Sie für einen erfolgreichen Übergang von der Klinik in den Alltag benötigen. In Zusammenarbeit mit dem Pfllegeteam, dem Sozialdienst und dem Ärzteteam wird die Anschlussversorgung vor Ort besprochen. Gerne stehen wir Ihnen nach Absprache für eine Einzelberatung zur Verfügung.

## SENIORENRUNDE

Die Seniorenrunde findet in einer Kleingruppe statt, diese bietet Ihnen einen geschützten Rahmen und soll eine Ablenkung vom Krankheitsgeschehen schaffen. Hierfür werden unterschiedliche Kurzaktivierungen genutzt, vom klassischen Gesellschaftsspiel hin zu einem Spaziergang.





# 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 gruppendedynamische 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. Die Zusammensetzung der Gruppe (ca. 7–8 Patienten, 1 Therapeut) wird wöchentlich dem Behandlungsstatus auf einer akutenpsychiatrischen Station mit wechselndem Patientenkontext angepasst. Die Teilnahme an der Gruppe wird mit den Patienten individuell vorbesprochen, um mögliche Unsicherheiten im Vorfeld nach Möglichkeit abzubauen.



## UNSER THERAPIEHFT 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@antonius-wissen.de](mailto:direktion@antonius-wissen.de)  
[www.klinik-wissen.gfo-online.de](http://www.klinik-wissen.gfo-online.de)



# 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)