

## Unsere ergänzenden Therapieverfahren

### Systemische Beratung

Der systemische Berater geht davon aus, dass jeder Mensch selbst weiß, was für ihn wichtig ist. Ohne zu bewerten hilft er durch gezieltes Fragen und andere Methoden, wie z.B. das Familienbrett, Probleme in einem größeren Rahmen zu verstehen und eigene Lösungswege und Ressourcen zu finden. Die innere Haltung des systemischen Beraters beruht auf der Wertschätzung des Klienten.

### Imaginationsverfahren in Anlehnung an das katathyme Bilderleben

Konflikte, Ängste, vor allem aber auch Ressourcen werden in Form von inneren Bildern erlebt und dem eigenen Bewusstsein zugänglich gemacht.

### Kunsttherapie

Die Ausdrucksmöglichkeiten der Kunsttherapie ermöglichen uns, innerem Erleben, für das oft die Worte fehlen, Ausdruck zu verleihen und zu verarbeiten.

Praxis für **Ergotherapie**

Friedmar Helmke  
und Team

## Information

# Psychisch-funktionelle Behandlungsverfahren für Erwachsene

Ihre Ansprechpartner in unseren Team sind:  
Friedmar Helmke  
Patricia Saenger

### Praxis für **Ergotherapie**

Friedmar Helmke  
Melanchthonstr. 6  
30165 Hannover

Telefon: 0511 - 66 13 18

Fax: 0511 - 33 63 464

Email: [praxis@ergotherapiehelmke.de](mailto:praxis@ergotherapiehelmke.de)



## Liebe Klienten/Patienten und Angehörige

Herzlich Willkommen!

Wir möchten Sie mit dieser Information über das Spektrum der ergotherapeutischen psychisch-funktionellen Behandlung in unserer Praxis informieren.

Unser Anliegen in der Therapie ist es, Sie als Klienten/Patienten mit unserem ganzheitlichen und ressourcenorientierten Behandlungsansatz zu stärken, Ihren Alltag wieder aktiver und selbstbestimmter zu gestalten.

Den Anfang wagen:

Wir erarbeiten gemeinsam mit Ihnen für Sie wichtige und erreichbare Ziele.

Auf diesem Weg begleiten wir Sie.



### Unsere Behandlungsziele

- Stärkung von Handlungskompetenz und eigenaktiver Tagesstrukturierung.
- Stärkung von Kreativität, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.
- Zugang zu den eigenen Kraftquellen.
- Verbesserung der Belastungsfähigkeit, der Konfliktfähigkeit und der Frustrationstoleranz.
- Angstbewältigung.
- Verbesserung und Erhalt kognitiver Funktionen (Gedächtnis, Merkfähigkeit, Konzentration und Ausdauer).

## Unsere ergotherapeutischen Methoden

In unserer Praxis stehen uns vielfältige Methoden zur Verfügung, aus denen wir mit Ihnen die für Sie passende Behandlungsform auswählen.

### Alltags- und lebensorientierte Methode

Durch das Erstellen von Plänen zur Tagesstrukturierung, durch Hausaufgaben und Belastungstraining lernen Sie, konkrete Anforderungen zu bewältigen.

### Ausdruckszentrierte Methode

Mittels handwerklicher, gestalterischer, systemischer und kreativer Techniken wird Ihnen der Zugang zum eigenen Gefühlsleben stärker ermöglicht. Ihr Selbstwertgefühl wird gesteigert und Einsichten in die eigenen Wünsche und Bedürfnisse werden gegeben. Ihre Körper- und Selbstwahrnehmung wird gefördert.

### Kompetenzzentrierte Methode

Mittels handwerklicher Techniken oder einer Aufgabenstellung arbeiten wir ergebnisorientiert und Sie erlernen neue Fähigkeiten und Fertigkeiten.

### Interaktionelle Methode

Mittels Rollenspielen, Videoaufnahmen, Videobesprechungen und Gesprächen verbessern Sie Ihre soziale Wahrnehmung und Kommunikationsfähigkeit.

### Ergotherapeutisches Coaching bei ADS/ADHS

Wir erarbeiten gemeinsam effektive Handlungsstrategien und realistische Ziele zur besseren Strukturierung des Lebensalltags zuhause und im Beruf. Sie erlernen Techniken zur Schulung ihrer Basiskompetenzen der Aufmerksamkeit und des Stressmanagements.

### Neuropsychologische Methode

Sie trainieren Ihre kognitiven Fähigkeiten und kognitionsstützende Funktionen wie Aufmerksamkeit, Konzentration und Ausdauer anhand von Aufgaben aus Alltagssituationen, therapeutischen Übungsprogrammen und PC-gestützten Trainingsprogrammen.

### Entspannungsmethoden

Wir leiten Sie bei dem Erlernen der Methode an und Sie üben zuhause weiter. Wir setzen ein: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Feldenkrais-Methode, Fantasiereisen und Achtsamkeitsübungen.

