

Praxis für Ergo- und Arbeitstherapie

Stressbewältigung für Menschen mit psychischer Erkrankung

(Nach Matthias Hammer)

Für Menschen mit einer psychischen Erkrankung bedeutet Stress häufig nicht nur Überforderung und Beeinträchtigung des Wohlbefindens, sondern auch Angst vor einem Rückfall und dem Wiederauftreten oder der Verstärkung von Symptomen. Hier setzt das Stressbewältigungstraining an, das wir als Gruppenangebot anbieten.

Wir unterstützen Sie in folgenden Bereichen:

- ✓ Herausfinden des optimalen Belastungsniveaus
- ✓ Vermeidung von Über- und Unterforderung
- ✓ Strategien zur Alltagsbewältigung
- ✓ Strategien zur Krisenbewältigung
- ✓ Nutzung von persönlichen Ressourcen
- ✓ Förderung der Problemlösung
- ✓ Steigerung der Lebensqualität durch positives Erleben

Trainingsinhalte:

- ✓ *Modul 1:* Einführung & Kennenlernen
- ✓ *Modul 2:* Stress und psychische Erkrankung
- ✓ *Modul 3:* Entspannungstraining: Progressive Muskelentspannung

- ✓ *Modul 4:* Krisenbewältigung
- ✓ *Modul 5:* Problemlösungstraining für alltägliche Belastungen
- ✓ *Modul 6:* Achtsamkeit und positives Erleben
- ✓ *Modul 7:* Gruppenabschluss und Auswertung

Allgemeine Informationen:

- ✓ Vor dem Gruppenstart findet ein persönliches Erstgespräch statt
- ✓ Gruppengröße von mindestens 4 bis zu 6 Teilnehmer*innen
- ✓ Geschlossene Gruppe
- ✓ Dauer: ca. 14 Sitzungen, 1x wöchentlich je 90 Minuten (inkl. Pause)
- ✓ Abgerechnet wird durch eine Heilmittelverordnung für Ergotherapie (Ausstellung durch behandelnde/n Hausärztin/-arzt)

Kontakt

Praxis für Ergo- und Arbeitstherapie

Buurredder 28-32, 22419 Hamburg

Telefon: 040 537 59 66 oder 040 537 59 670

Ansprechpartnerinnen

Sarah Never

Natalia Tiryaki

Ein Angebot der gemeinnützigen auxiliar GmbH der Stiftung Freundeskreis