

Leistungsspektrum von **Substanz Leben...** - Gabriele Kleinschmidt

Durch die Kombination von Ergotherapie und Psychotherapie (HPG) biete ich vielfältige Möglichkeiten auf interessanten und vielseitigen Wegen, Lösungen für Probleme zu finden.

Wie z. B. bei:

- ☉ Psychischen Erkrankungen
- ☉ Demenz
- ☉ Angsterkrankungen
- ☉ Verhaltensstörungen
- ☉ Wahrnehmungsstörungen
- ☉ Depressionen
- ☉ Kognitiven Beeinträchtigungen
- ☉ Familiären Konflikten
- ☉ Schweren Lebenssituationen
- ☉ Schwierigen Entscheidungen
- ☉ Stress

Therapieverfahren sind u. a.:

- ☉ Ergotherapie psychisch-funktionell
- ☉ Hirnleistungstraining/neuropsychologisch auch computergestützt
- ☉ Ergotherapie im Bereich Palliative Care
- ☉ Personenzentrierte Gesprächsführung
- ☉ Psycho-soziales Training
- ☉ Individuelle Stressbewältigung
- ☉ Gestaltungstherapie
- ☉ Körperorientiertes Arbeiten
- ☉ Gruppenangebote

Weiterhin biete ich Ihnen folgende Leistungen an:

Ganzheitliche Familien- und Paarberatung

- Beratung, systemisch und lösungsorientiert, bei familiärer Überforderung, Differenzen und Auseinandersetzungen.
- Krisenintervention, Mediation (Vermittlung bei Streitigkeiten)
- Möglichkeiten des familiären Zusammenspiels bei Pflege und Betreuung
- Alternativen finden

Stressbewältigung

Warum Stressbewältigung und Stressabbau so wichtig sind.

Stress lässt den Körper auf Hochtouren laufen. Das geht eine ganze Weile ohne Beschwerden.

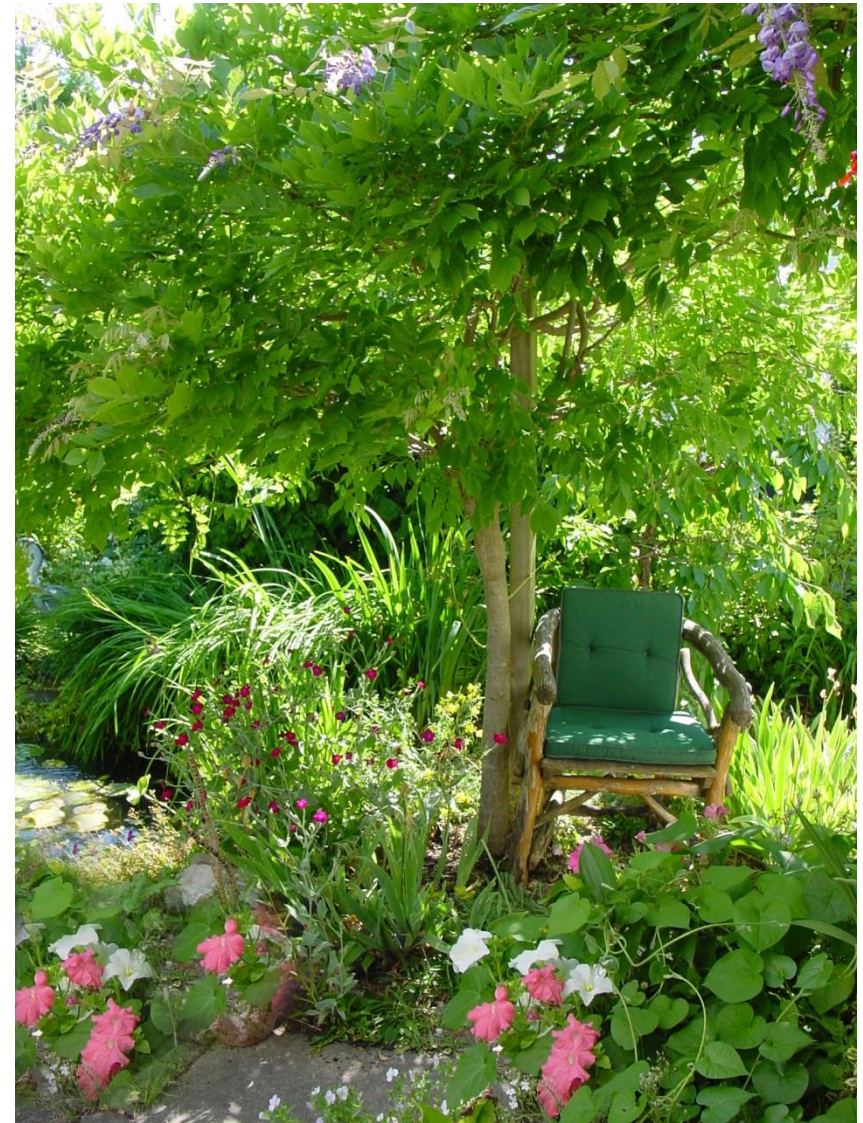
Oft haben Sie vielleicht sogar das Gefühl, unter "Stress" mehr wahrzunehmen und besser und schneller zu arbeiten.

Doch auf Dauer wird Ihre Gesundheit geschädigt. Die Folgen sind nicht nur hoher Blutdruck, Kopfschmerzen, Verspannungen und Schlafstörungen; unter Stress kann der Körper sich nicht mehr so gut gegen Infektionen wehren, Herz-Kreislauf-Probleme, eine Verschlechterung bestehender Krankheiten, eine bunte Palette psychosomatischer Erkrankungen und zwischenmenschlicher Probleme können die Folgen sein.

Es ist wichtig, die Stressauslöser und die ersten Stressanzeichen früh genug wahrzunehmen - bevor die persönlichen Grenzen erreicht sind - um dann das Richtige zu tun.

Jeder Mensch reagiert anders, somit gibt es nicht *das* ultimative Stressbewältigungsverfahren.

Um die richtige Entspannungsmethode für Sie zu finden, können Sie einen persönlichen Termin vereinbaren, um ihre individuelle Lösung gemeinsam mit mir zu entwickeln.



Autogenes Training

Autogen heißt weiter nichts als selbsttätig, Autogenes Training (AT) bedeutet somit, dass sie selbst tätig werden müssen. Wie, das bekommen Sie von mir vermittelt.

Das Autogene Training nach J. H. Schultz ist eine der bekanntesten Methoden, um Störungen des vegetativen Nervensystems zu therapieren und Stresssymptome abzubauen. Die Ziele und Anwendungsgebiete sind dieselben wie bei der PME.

Das Autogene Training eignet sich besonders für Menschen mit gutem Vorstellungsvermögen und führt zu einem schnellen Zugriff auf die inneren Ressourcen.

Progressive Muskelentspannung (PME) nach E. Jacobson

Wenn Sie sich mit Autogenem Training nicht anfreunden können, haben Sie hier die Möglichkeit einer Einflussnahme auf Ihren Körper und Ihre Seele.

Innere Unruhe, Schlafstörungen, Nervosität, Störungen der Magen-Darm-Funktion, Verspannungen, Rücken- oder Kopfschmerzen sowie psychosomatische Beschwerden sind häufig Anzeichen von Stress und innerer Überlastung. Die PME nach E. Jacobson verhilft durch An- und Entspannen der Hauptmuskelgruppen zu einer tiefen Entspannung, die jederzeit anwendbar und abrufbar ist. Auch Konzentrationsprobleme und mangelndes Selbstvertrauen können damit positiv beeinflusst werden. Für Entspannungseinsteiger und Menschen

mit starken Verspannungen ist diese Methode besonders empfehlenswert.

Individuell entwickelte Entspannungsverfahren

Jeder Mensch reagiert anders auf Stress und jeder geht anders damit um. Nach einer ausführlichen Anamnese und der Ermittlung Ihres Persönlichkeitsprofils werden wir gemeinsam ein individuelles, auf Sie und Ihre Bedürfnisse ausgerichtetes Stressbewältigungsverfahren entwickeln.



Beratung, Schulung und Unterstützung für ältere Menschen mit körperlichen und/oder psychischen Einschränkungen und für pflegende Angehörige



- ganzheitliche Betrachtung der Pflegesituation und individuelle Beratung
- Selbsthilfetraining
- Erschließen und Einsetzen vorhandener Potenziale

- Sturzprophylaxe
- Gleichgewichtsschulung
- Anzieh- Bad-, Haushalts-, Einkaufs- und Sozialtraining
- Hilfsmittelberatung
- Krisenintervention
- an die Behinderung, bzw. die Pflegesituation angepasste Stressbewältigungsmaßnahmen
- Begleitende Beratungsgespräche für Angehörige
- allgemeine Pflegeberatung, Freiräume schaffen
- Freizeitgestaltung und Hobbyfindung
- Beratung bei Lebenskrisen und schwierigen Pflegesituationen
- Selbstfindung und Stressanalyse
- Vermittlung von rückschonenden Hebe- und Lagerungstechniken
- Vermittlung an Initiativen und Beratungsstellen



Erklären



Üben



Nutzen



Sterbe- und Trauerbegleitung

Sterbebegleitung

In der letzten Phase des Lebens sind viele Menschen nicht gern allein, die Familie ist überlastet, ausgepowert, hilflos und verzweifelt. Ich bin bereit einen Teil der Last zu tragen und arbeite dabei eng mit dem Ambulanten Hospizdienst Leine-Solling zusammen.

Trauerbegleitung

Ein lieber Mensch muss Sie verlassen oder ist bereits gestorben, fast unmerklich hat der Verlust Sie verändert. Plötzlich sehen Sie einige Dinge mit ganz anderen Augen, sind deprimiert oder leicht reizbar, manchmal sind Sie schier verzweifelt und Tränen laufen über Ihr Gesicht, ohne dass Sie es verhindern können. Sie haben das Gefühl, keiner versteht Sie.

Ich bin bereit, Ihnen aufmerksam und mit Verständnis zuzuhören, Ihre Gefühle ernst zu nehmen und zu achten und Sie auf dem langen Weg der Trauer zu begleiten.

Auch über den Ambulanten Hospizdienst Leine-Solling können Sie Hilfe und Unterstützung erhalten.



Rufen Sie mich an! 05571 7893

Substanz Leben - Gabriele Kleinschmidt

Tecklenburgstraße 1

37170 Uslar

Telefon: 05571 7893