

Indikative Gruppenangebote

Neben allgemeiner Psychotherapie, spezifischer Suchttherapie und der medizinischen Behandlung der Folge- und Begleiterkrankungen kommen je nach individuellem Bedarf und in Absprache mit den Bezugstherapeuten und Ärzten folgende Indikationsgruppen zum Einsatz:

Familientherapie

Die Abhängigkeit eines Menschen betrifft nicht nur den Suchtkranken selbst, sondern auch seine Familie. Ziel der Indikationsgruppe Familientherapie ist die Wahrnehmung und das Benennen von dysfunktionalen Interaktionsmustern in der Familie sowie der Entwicklung von Verhaltensänderungen. Diese werden dann in Familien- und Angehörigengesprächen in der Klinik sowie auf Familienheimfahrten in der Realität erprobt und können weiter gestaltet werden.

Wann/Wo? donnerstags, 10.30 Uhr, Haus Tessenow, Raum Eisenbarth

Akupunktur

Ohrakupunktur kann als ergänzende Therapie während einer suchttherapeutischen Behandlung eingesetzt werden. Die Sucht-Akupunktur kann Stress reduzieren, entspannend wirken, Entzugserscheinungen lindern, Suchtdruck vermindern und dadurch auch abstinenzsichernd und rückfallprophylaktisch wirken.

Wann/Wo? donnerstags, 10.30 Uhr, Haus Bruno Taut, Raum Gruson

Kunst-/Kreativtherapie

Ziel der Indikationsgruppe Kunsttherapie ist es, den Rehabilitanden über den künstlerischen Umgang mit verschiedenen Materialien den Zugang zum eigenen inneren Erleben sowie dessen nonverbalen Ausdruck zu ermöglichen. Diese Gruppe ist besonders für Medikamentenabhängige geeignet, bei denen sich durch den langen Medikamentenkonsum die Körperwahrnehmung und das Gefühlsleben sowie die Fähigkeit zum Ausdrücken von Gefühlen verändert haben.

Wann/Wo? donnerstags, 10.30 Uhr, Haus Tessenow, Raum Tessenow

SRH Medinet Fachklinik Alte Ölmühle

Körpertherapie

Ziel der Indikationsgruppe ist es, durch therapeutisch angeleitete, behutsame und in ihrer Intensität abgestufte Körperübungen eine generelle Sensibilisierung der Körperwahrnehmung bei den Rehabilitanden zu erreichen. Die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse nach Nähe, aber auch nach Abgrenzung sowie die Sensibilisierung für unterschiedliche Botschaften, die Körpersignale vermitteln (z.B. Erregung, Müdigkeit, Anspannung.), sollen den Rehabilitanden helfen, den durch die Abhängigkeit gestörten körperlichen Selbstbezug wieder herstellen zu können.

Wann/Wo? donnerstags, 10.30 Uhr, Haus Tessenow, Raum Mechthild

Gedächtnistraining

In dieser Indikationsgruppe erlernen die Rehabilitanden verschiedene Techniken, um die Gedächtnisleistung zu erhöhen. Ziel ist die Förderung der Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Reproduktion und Formulierung.

Wann/Wo? donnerstags, 10.30 Uhr, Blaues Haus, Raum Hubbe

Selbstsicherheitstraining

Die Ziele der Indikationsgruppe sind eigene Kompetenzen im Umgang mit anderen zu stärken und mit Herausforderungen und Problemsituationen im Leben besser umgehen zu können. Es werden grundlegende Fertigkeiten für den Umgang mit anderen Menschen erarbeitet und die Fähigkeit zur Selbstreflektion erhöht.

Wann/Wo? freitags, 13.30 Uhr, Blaues Haus, Raum Hubbe

SRH Medinet Fachklinik Alte Ölmühle

Achtsamkeitstraining

Achtsamkeit ist eine besondere Form von Aufmerksamkeit. Ziel eines Achtsamkeitstrainings ist ein klarer Bewusstseinszustand (Achtsamkeit), der es erlaubt, innere und äußere Erfahrungen im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen.

Wann/Wo? montags, 15.30 Uhr, Adaptionshaus, Raum Bördeblick

Persönlichkeitsstile

Diese Indikationsgruppe setzt sich zum Ziel, sich selbst besser zu verstehen und mit anderen besser kommunizieren zu können. Dazu werden den Rehabilitanden Informationen über verschiedene Persönlichkeits- und Kommunikationsstile vermittelt. Die Eigenwahrnehmung der Teilnehmer sowie deren Erkennen eigener Persönlichkeits- und Kommunikationsanteile werden gefördert und Toleranz für andere Stile ermöglicht.

Wann/Wo? donnerstags, 10.30 Uhr, Blaues Haus, Raum Telemann

Arbeit und Beruf

In der Indikationsgruppe „Arbeit und Beruf“ setzen sich die Rehabilitanden mit ihrer Motivation zur aktiven Jobsuche, ihren Arbeitsmustern in Zusammenhang mit Arbeitsengagement und Suchterkrankung sowie ihrer Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und berufsbezogenen Emotionen auseinander. Ziel ist es, ein gesundheitsförderliches Arbeitsverhalten zu entwickeln und bei Arbeitslosigkeit die Motivation für die Reintegration in Arbeit zu steigern.

Wann/Wo? montags, 15.30 Uhr, Haus Tessenow, Raum Eisenbarth

Entspannungstraining (Progressive Muskelentspannung)

In dieser Indikationsgruppe lernen die Rehabilitanden bewusst und zielgerichtet Entspannung einzuleiten. Angewendet wird die Methode der „Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson“. Diese beruht auf der wiederholten Anspannung und Entspannung einzelner Körperregionen, um den Unterschied gezielt erfahrbar zu machen.

Wann/Wo? montags, 15.30 Uhr & donnerstags, 10.30 Uhr, Adaptionshaus 4. OG

SRH Medinet Fachklinik Alte Ölmühle

Nordic Walking

Die Teilnahme erfolgt mit der Zielstellung der Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation, des Abbaus von Bewegungsmangel und Stärkung der Körperwahrnehmung, der Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten und dient der Stärkung der konditionellen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Wann/Wo? freitags, 13.30 Uhr, Sportplatz

Tai-Chi

Übungen aus dem Tai-Chi sind sehr gut dafür geeignet, um innere Spannungszustände zu regulieren. Sie lockern die Muskeln, fördern Gleichgewicht und Beweglichkeit und wirken sich positiv auf die Gelenke aus. Die Übungen stärken die Haltemuskulatur. Die Wirbelsäule wird entlastet, Haltungfehler können korrigiert, Muskelverkrampfungen gelöst und die Beweglichkeit erhöht werden. Auch bei Übergewicht ist Tai-Chi gut geeignet, da es sehr gelenkschonend durchgeführt wird.

Wann/Wo? freitags, 13.30 Uhr, Haus Tessenow, Sporthalle

Nichtrauchermotivation

Viele Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten oder aus gesundheitlichen Gründen die Motivation zum Aufhören suchen, profitieren von Gruppenprogrammen zur Tabakentwöhnung. Im Rahmen unserer Indikationsgruppe treffen sie Gleichgesinnte, die mit ähnlichen Schwierigkeiten zu kämpfen haben. Sie erhalten dort wichtige Informationen, besprechen Probleme im Zusammenhang mit der Nikotinabstinenz, finden gemeinsam Lösungen und teilen Erfolge.

Wann/Wo? donnerstags, 10.30 Uhr, Haus Tessenow, Raum Editha

SRH Medinet Fachklinik Alte Ölmühle

Kommunikationstraining

Teilnehmende können im Rahmen dieser Gruppe Kompetenzen, die für eine gesunde sowie konfliktfrei Kommunikation wichtig sind, auf- und ausbauen. Sie lernen zudem, Empathie für sich selbst zu entwickeln sowie Emotionen und Bedürfnisse angemessen anderen gegenüber auszudrücken. Fokus wird dabei besonders auf eine klare und authentische Kommunikation sowie auf gegenseitiges Verständnis und einen wertschätzenden Umgang miteinander gelegt.

Wann/Wo? montags, 15.30 Uhr, Haus Bruno Taut, Raum Editha

Gesunde Ernährung

In dieser Indikationsgruppe erlernen die Rehabilitanden alles Wichtige rund um eine gesunde Ernährung sowie bewussten Lebensstil. Hintergründe werden an Hand der Ernährungspyramide beleuchtet und erklärt. Weitere Themen sind Krankheitsvorsorge und das theoretische und praktische Vermitteln von Wissen.

Wann/Wo? donnerstags, 10.30 – 11.45 Uhr, Lehrküche

Stressbewältigung

Wir alle kennen Stress– doch welche Mechanismen stecken dahinter und wie kann man Stress (besser) bewältigen? Die Indikationsgruppe klärt genau über diese Inhalte auf. Außerdem werden die Teilnehmenden dabei unterstützt, stressauslösende Anforderungen, persönliche Verstärker von Stress sowie ihre individuelle Stressreaktion besser kennenzulernen. Ziel ist es, die Bewältigung von Stress durch mehr Wissen und das Erlernen neuer Strategien zu verbessern.

Wann/Wo? montags, 15:30 Uhr, Haus Bruno Taut, Raum Hundertwasser