

Praxis für
Ergotherapie
und Ergoverhaltenstherapie

Anne Scheiding



schlaganfall und herzinfarkt

wiedereingliederung

elternberatung

depressionen

borderline

rheuma

coaching

arthrose

burnout

adhs/ads

multiple sklerose
morbus parkinson

angststörungen

massagen und paraffinbehandlung

erwachsene

ergo

Ergotherapie und Ergoverhaltenstherapie bei Erwachsenen

In der Praxis für Ergotherapie und Ergoverhaltenstherapie Scheiding unterstützen wir Sie dabei, nach oder während einer Erkrankung oder nach einer Verletzung wieder möglichst selbstständig und mit viel Freude am Leben teilzunehmen.



Dabei gehen wir nicht nur von Ihren Beschwerden aus, sondern legen unser Augenmerk auch auf die Stärkung Ihrer individuellen Potentiale und Fähigkeiten. Ziel ist, die Handlungsfähigkeiten unserer Klienten im Alltag wiederzuerlangen oder zu erweitern.

Darüber hinaus bieten wir auch präventive Angebote sowie Leistungen zur Steigerung Ihrer individuellen Lebensqualität.

Unsere Schwerpunkte:

- ▶ ADHS/ADS
- ▶ Angststörungen
- ▶ Coaching
- ▶ Borderline
- ▶ Burn-out und Depressionen
- ▶ Elternberatung
- ▶ Rheuma und Arthrose
- ▶ Massagen und Paraffinbehandlung
- ▶ Morbus Parkinson und Multiple Sklerose
- ▶ Schlaganfall und Herzinfarkt
- ▶ Wiedereingliederung am Arbeitsplatz

Zahlreiche unserer Angebote können mit Krankenkassen abgerechnet werden. Gerne informieren wir Sie im Vorfeld persönlich.

Wir freuen uns auf Sie!
Anne Scheiding & Team

ADHS/ADS

Einer der Schwerpunkte in unserer Oldenburger Praxis für Ergotherapie und Ergoverhaltenstherapie ist die Therapie bei ADHS und ADS.

Dabei können – je nach individuellem Beschwerdebild – die häufig auftretenden Symptome wie Organisations- und Konzentrationsschwäche, eine starke Impulsivität sowie Stimmungsschwankungen gelindert oder ausgeglichen werden.

Gemeinsam versuchen wir, den oftmals auftretenden Kreislauf aus beruflichem oder privatem Scheitern, Frustration und Zweifeln zu durchbrechen.

Wir entwickeln Strategien im Bereich Selbstmanagement, trainieren die Aufmerksamkeit und Emotionsregulation (z. B. über Achtsamkeit) und verbessern die Impulskontrolle.

In unserer Praxis setzen wir nicht nur bei den Symptomen, sondern insbesondere bei Ihren persönlichen Fertigkeiten an. Oftmals liegen bei Klienten mit ADHS/ADS besonders stark ausgeprägte Talente vor.

Zusammenarbeit mit wichtigen Bezugspersonen

Die Therapie bei ADHS / ADS findet bei uns in Einzelsitzungen statt. Gerne beziehen wir jedoch auf Wunsch wichtige Bezugspersonen, wie z. B. Ihren Partner, in die Therapie ein. So können wir die Relevanz Ihrer Erkrankung im Bezug auf Ihre Beziehung/en besser einschätzen und Strategien für den Umgang miteinander entwickelt werden.

Auch bieten wir die reine Beratung von Angehörigen an, die Unsicherheiten im Zusammenleben mit den ADHS-/ADS-Erkrankten haben.

In zahlreichen Fällen wird die Ergotherapie bei ADS / ADHS durch die Krankenkassen übernommen. Gerne beraten wir Sie im Vorfeld telefonisch.



Angststörungen

Ängste sind nicht nur normal, sie sind auch überlebenswichtig. Wenn eine Angst jedoch so stark wird, dass sie uns im alltäglichen Leben einschränkt, ganz plötzlich ohne aktuellen Anlass auftritt oder sogar zu Symptomen wie Atemnot, dem Verlust der Blasen- oder Darmkontrolle oder Benommenheit führt, ist Zeit zu handeln.

Ergotherapie kann u. a. helfen, ...

- das Verständnis dafür zu schaffen, was in entsprechenden Situationen in Körper und Psyche passiert,
- entspannter zu bleiben (z. B. durch Entspannungsverfahren),
- neues Vertrauen in die eigenen körperlichen und psychischen Fähigkeiten zu entwickeln, um die gefürchteten Situationen alleine bewältigen zu können,
- neue Verhaltensweisen in Angstsituationen zu erlernen,
- soziale Fähigkeiten bei sozialen Ängsten (wieder) auf- und auszubauen
- Ängste zu verringern.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme – ganz gleich, um welche Angst es sich handelt und wie stark diese ausgeprägt ist.

Coaching

Coaching ist eine zielorientierte Methode, die in meist wenigen Sitzungen Hilfestellung bei konkreten Problemen und Entscheidungsfindungen gibt.

Ziele eines Coachings können sein:

- Klarheit und Lebensfreude
- ein neuer Zugang zu den eigenen Gefühlen und Wünschen
- neue Motivation für das Erreichen Ihrer Ziele
- weniger Konflikte durch eine Veränderung der eigenen Handlungsmuster
- Entwicklung von Zielen und Zukunftsvisionen

Ein berufliches Coaching kann u. a. sinnvoll sein, wenn ...

- Sie wiederkehrende Konflikte im beruflichen Umfeld haben,
- Sie in Ihrem Beruf nicht mehr glücklich sind und nicht wissen, ob Sie hier noch eine Zukunft sehen,
- Sie sich schon für einen Jobwechsel entschieden haben, jedoch nicht Wissen, wo Ihre Stärken liegen und welcher Beruf Sie glücklich macht,
- Sie Ihr volles Potential als Führungskraft ausschöpfen wollen.

Anlässe für ein privates Coaching sind u. a. ...

- das Gefühl, im Leben überfordert zu sein,
- die Suche nach Ihrem individuellen Sinn im Leben / Ziel- und Visionsfindung,
- regelmäßige / länger andauernde Probleme im Umfeld, z. B. mit der Familie, innerhalb der Partnerschaft oder im Freundeskreis,
- das Gefühl, nicht glücklich zu sein, obwohl es keinen konkreten Anlass gibt.

Als Coach geben wir keine „Lösung“ vor. Vielmehr begeben wir uns mit Ihnen über verschiedene Methoden auf die Suche nach Ihren Wünschen, Träumen sowie auch Blockaden und erarbeiten gemeinsam mit Ihnen alltagstaugliche Strategien.



Borderline

Die ergotherapeutische Behandlung bildet mit den vielfältigen therapeutischen Möglichkeiten eine wichtige Säule im Rahmen der Behandlung von Borderline Persönlichkeitsstörungen.

Gemeinsam mit Ihnen als Patienten legen wir Ihr persönliches Ziel der Therapie fest, das ganz individuell von Ihren persönlichen Beschwerden und Wünschen abhängt.

Mögliche Ziele können sein, ...

- die eigene Krankheit und problematische Verhaltensweisen besser zu verstehen.
- die eigenen Gefühle besser wahrzunehmen, zu benennen und zu regulieren.
- bei Stress gelassener zu bleiben.
- Ihre sozialen Beziehungen zu stärken / alternatives Verhalten in Konfliktsituationen zu erlernen.
- Notfallstrategien bei selbstverletzendem Verhalten oder Suizidalität zu entwickeln.
- Krisenpläne zu entwickeln, um auch bei Krisen wichtige Strukturen aufrecht zu erhalten.
- Ihr Selbstwertgefühl zu steigern.

Im Anschluss legen wir in Absprache mit Ihnen die Methoden (z. B. therapeutisches Klettern, gestalterische Techniken, Einzelgespräche) fest, die Ihnen beim Erreichen Ihrer Ziele helfen können.

Gerne beraten wir auch Angehörige oder führen auf Wunsch gemeinsame Gespräche mit Patient und Angehörigen.

Burn-out

Sie haben ggf. schon die Diagnose Burn-out von einem Facharzt erhalten oder fühlen sich zunehmend zu erschöpft, um am alltäglichen Leben mit Freude teilzunehmen?

Die Ergotherapie bietet ein breites Angebot an Möglichkeiten, um Sie zu unterstützen, einem Burn-out vorzubeugen oder wieder zurück in ein energiegeloses Leben zu finden.

Die Therapie kann – immer angepasst an Ihre individuellen Bedürfnisse – unter anderem folgende Hilfestellung bieten:

- Schulung der eigenen Körperwahrnehmung / Erkennen der eigenen Grenzen
- Ursachenfindung (dauerhaftes Überschreiten von Leistungsgrenzen, Mobbing und Konflikte, zu hohe Erwartungen an uns und viele weitere)
- Erarbeiten von Prioritäten, persönlichen Werten und Visionen
- Entwickeln von Strategien zur Alltagsentlastung und zur Erholung / Zeitmanagement
- Erlernen von Taktiken im Umgang mit Stress / Aufbrechen von krankmachenden Mustern in belastenden Situationen
- Wiederentdecken der reinen Lust etwas ohne Ziel und Druck zu schaffen
- um über Entspannungsverfahren wieder neue Energie zu schöpfen (Reiki, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und mehr)

Gerne beraten wir Sie auch bezüglich einer Wiedereingliederung am Arbeitsplatz nach dem Aufenthalt in einer Rehaklinik. Auf Wunsch arbeiten wir auch mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten zusammen.



Depressionen

Bei der Behandlung von Depressionen mit Ergotherapie handelt es sich um eine sehr handlungsorientierte Therapieform, die sehr gut mit einer psychotherapeutischen oder psychiatrischen Behandlung kombiniert werden kann.

Bei einem ersten Gespräch legen wir gemeinsam mit Ihnen als Patient die Behandlungsziele fest.

Möchten Sie beispielsweise ...

- Ihren Alltag erst einmal entlasten, um neue Energie zu schöpfen?
- Ihren Tag so neu strukturieren, dass Sie sich ihm gut gewachsen fühlen?
- Ihre alltäglichen Aufgaben wieder mit mehr Leichtigkeit und Motivation erledigen?
- Ihr Selbstvertrauen auf- oder ausbauen?
- wieder in Kontakt mit anderen Menschen kommen und sich dabei gut fühlen?
- wieder zurück in den Beruf finden?
- die eigenen Gefühle / den eigenen Körper wieder stärker wahrnehmen?
- von Ihrem Umfeld bezüglich der Depression verstanden werden?
- Ihre Konzentration verbessern?

Wir bieten Ihnen aktive Unterstützung beim Erreichen Ihrer Ziele. Dazu dient uns eine Vielfalt von Methoden – darunter auch kreative Methoden. Wichtig ist uns, dass Sie sich mit der Auswahl

der Methoden wohlfühlen. Die Therapie findet zunächst in Einzelsitzungen statt. Insbesondere wenn die sozialen Kontakte nicht (mehr) vorhanden sind, kommt jedoch auch der Übergang in eine Gruppentherapie in Frage.

Gerne beraten wir auch Angehörige oder führen auf Wunsch gemeinsame Gespräche mit Patient und Angehörigen.

Elternberatung

– **hier geht es um Sie!**

Kinder sind wunderbar. Doch bringen sie uns oft an unsere Grenzen und/oder zeigen uns unsere Schattenseiten auf. Und nicht immer sind Eltern in ihrer Rolle als Mutter/Vater automatisch rundum glücklich.

Vielleicht sind Sie sehr erschöpft und müde? Oder wünschen Sie sich eine engere Bindung zu Ihrem Kind? Möglicherweise leidet Ihre Beziehung unter der Elternschaft oder Ihr Kind erinnert Sie an eigene traumatische Erlebnisse Ihrer Kindheit? Oder fällt es Ihnen einfach schwer, mit Ihrem Kind zu spielen?

Wir unterstützen Sie, diese und viele weitere Probleme anzugehen. Im Unterschied zur Erziehungsberatung geht es in der Elternberatung nicht primär um Ihr Kind, sondern um Sie!

Je nach Problematik zeigen wir Ihnen u. a. bewährte Strategien auf, Ihren Alltag mit Kind optimal zu organisieren oder geben Ihnen (Entspannungs-) Techniken an die Hand, um in Stresssituationen ganz gelassen zu bleiben. Wir schauen uns mit Ihnen an, wie die Bindung zu Ihrem Kind verbessert werden kann und helfen Ihnen, Eltern-Kind-Rituale zu entwickeln und in den Alltag zu etablieren, bei denen Sie und Ihr Kind eine tolle Zeit zu zweit/dritt haben.

Nehmen Sie sich diese Zeit für sich!



Rheuma und Arthrose

Sowohl bei Rheuma als auch bei Arthrose ist es besonders wichtig, die Beweglichkeit durch eine Ergotherapie zu erhalten bzw. zu verbessern sowie Fehlhaltungen, z. B. aufgrund von Schmerzen, vorzubeugen. Die Ergotherapie in diesem Bereich umfasst u. a.:

Den Gelenkschutz: Gemeinsam erarbeiten wir, wie das Gelenk bestmöglich geschützt werden kann.

Hilfsmittelberatung: Die richtigen Hilfsmittel können Ihnen u. a. helfen, Schmerzen zu lindern und falsche Bewegungsmuster, die aufgrund von Schmerzen entstanden sind, zu durchbrechen. Darüber hinaus können sie die Schäden an Gelenk, Muskeln, Sehnen und Bändern für die Zukunft verringern und praktische Alltagshilfe leisten. Wir beraten Sie bei der Wahl des Hilfsmittels und trainieren den Umgang.

Die Schmerzlinderung: Elektrotherapien, Paraffinbäder und Massagen können die Schmerzen bei Rheuma und Arthrose deutlich lindern.

Wiederherstellung gestörter Bewegungsabläufe, Training geschwächter Muskulatur, Stärkung der Stabilität

Beratung: Gerne beraten wir Sie bezüglich des Umgangs mit der Erkrankung und suchen nach Lösungswegen für den Alltag.

Massagen und Paraffinbehandlung

Massagen

Wir bieten Ihnen sowohl Massagen zur Entspannung als auch medizinische Massagen, die u. a. der besseren Durchblutung, der Lockerung der Muskulatur, der Dehnung und Schmerzlinderung sowie dem verbesserten Abtransport von Stoffwechselprodukten dienen.

Medizinische Massagen können unter anderem bei den folgenden Erkrankungen sinnvoll sein:

- Arthrose
- Rheuma
- Parkinson
- Durchblutungsstörungen
- Burn-out & Depressionen
- Schlaganfall
- Multiple Sklerose
- Spastiken
- und vielen weiteren

Vor der Massage klären wir gemeinsam in einem Beratungsgespräch, welche Ziele mit der Massage erreicht werden sollen. Nach der Massage planen wir generell eine kleine Ruhezeit ein.

Bei allen Massagen verwenden wir hochwertige Öle und legen Wert auf eine entspannte Atmosphäre.

Paraffinbäder

Bei Paraffinbädern handelt es sich um eine Form der Wärmetherapie, die insbesondere der Schmerzlinderung dient. Paraffinbäder können u. a. an Händen, Füßen und Ellenbogen Verwendung finden. Dabei wird die betroffene Körperregion mehrere Male in das warme Paraffinwachs getaucht bis eine wärmende Wachsschicht entsteht. Zu den Anwendungsgebieten zählen Rheuma und Arthrose, Gelenkversteifungen, Sportverletzungen sowie trockene Haut.



Morbus Parkinson

Die Ergotherapie bei Morbus Parkinson hat in erster Linie zum Ziel, die aufgrund der Erkrankung eingeschränkten körperlichen Fähigkeiten und Bewegungen wieder zu erlernen oder durch neu erlernte Bewegungen zu ersetzen, um die Handlungsfähigkeit im Alltag bestmöglich zu erhalten.

Darüber hinaus hilft die Ergotherapie, Muskelsteifheit (Rigor) zu lindern und Folgeschäden aufgrund von Haltungstörungen zu verhindern bzw. möglichst gering zu halten.

Je nach individueller Symptomatik können Geh- und Gleichgewichtstraining sowie Sturzprophylaxe Teil des Therapieplans sein. Des Weiteren Mimikübungen sowie Übungen im Bereich der Feinmotorik und Schreibtraining.

Gerne unterstützen wir Sie auch bei der Auswahl notwendiger Hilfsmittel und beim Erlernen des Umgangs mit diesen.

Gemeinsam mit Ihnen als Klienten bestimmen wir Ihre individuellen Therapieziele – ganz gleich, ob Sie Ihre Arbeitsfähigkeit erhalten möchten und / oder die alltäglichen Verrichtungen (Essen, Anziehen, Haushaltsführung etc.) selbstständig ausüben wollen. Wir beraten Sie auch bei der Umgestaltung des Alltags. Dazu zählt u. a. die Umgestaltung des Arbeitsplatzes (ggf. auch die

Arbeitsplatzwahl) sowie ein krankheitsgerechter Wohnraum. Hierzu kommen wir auf Wunsch an Ihren Arbeitsplatz oder zu Ihnen nach Hause.

Die Behandlung findet in der Regel als Einzeltherapie statt. Auch Angehörige können dort, wo es sinnvoll ist, in die Zielsetzung und Therapie einbezogen werden.

Übrigens: Selbstverständlich können Sie sich auch als Arbeitgeber an uns wenden, um sich über Hilfsmittel und Therapiemöglichkeiten bei Parkinson zu informieren.

Multiple Sklerose

Ziel der ergotherapeutischen Behandlung bei der Multiplen Sklerose ist die Erhaltung bzw. das Wiedererlangen größtmöglicher Selbstständigkeit und Handlungsmöglichkeiten im privaten und beruflichen Alltag.

In erster Linie werden durch die Erkrankung eingeschränkte Bewegungsabläufe und Fähigkeiten trainiert oder auch mit geeigneten Hilfsmitteln ausgeglichen. Sind die Sensibilität oder die Wahrnehmungsverarbeitung gestört, werden diese gezielt geschult. Dabei stehen uns unter anderem die Bobaththerapie, die Spiegeltherapie und das Perfetti-Konzept zur Verfügung.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen, je nach Beschwerdebild, z. B. Gedächtnis-, Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining (auch computergestützt) an. Ergänzt wird unser Angebot durch Paraffinbäder und Massagen.

Generell möchten wir Sie auch bei der seelischen Verarbeitung der Krankheit unterstützen und stehen Ihnen beratend zur Seite. Während der gesamten Therapie gehen wir auch auf psychologische Beschwerden wie starke Erschöpfung, Depressionen sowie Schwierigkeiten im sozialen Umfeld ein.



Schlaganfall und Herzinfarkt

Wir begleiten Sie nach einem Schlaganfall oder Herzinfarkt dabei, möglichst schnell wieder alle Fähigkeiten zu erlangen, die Sie benötigen, um Ihren Alltag so selbstständig wie möglich zu meistern. Darüber hinaus unterstützen wir Sie bei der Auswahl und Anwendung von Hilfsmitteln.

Am Anfang einer ergotherapeutischen Behandlung wird eine ausführliche Anamnese erhoben, auf deren Grundlage die konkreten Ziele der Therapie festgelegt werden.

Zu den Zielen der Ergotherapie können unter anderem zählen:

- das Wiedererlangen oder Neuerlernen grob-motorischer Fertigkeiten, die z. B. zum Ankleiden, zum Gehen usw. nötig sind, sowie eine Verbesserung der Koordination (unter anderem mit Spiegeltherapie)
- Wiedererlangen der Feinmotorik (unter anderem der Schreibfertigkeiten)
- Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit
- Abbau von Risikofaktoren für einen erneuten Infarkt / Schlaganfall
- berufliche Wiedereingliederung

Oftmals findet die Therapie sowohl in Ihrem täglichem Umfeld (z. B. Zuhause, beim Ausüben der

Hobbies) als auch in unserer Praxis in Oldenburg statt. Gerne arbeiten wir in enger Zusammenarbeit mit Logopäden und anderen Spezialisten.

Wiedereingliederung am Arbeitsplatz

Sind Sie aufgrund eines Unfalls oder einer Krankheit arbeitsunfähig geworden, können wir Sie dabei unterstützen ...:

- Ihre Fähigkeiten, die zur Wiederaufnahme der Arbeit notwendig sind, durch gezieltes Training wiederzuerlangen oder über Hilfsmittel auszugleichen.
- die Wiederaufnahme der Arbeit so gestalten, dass Ihre Belastungsgrenzen nicht überschritten werden und die Arbeitsfähigkeit fortlaufend gesteigert wird.

Zu Beginn der Ergotherapie stellen wir auf Basis der Diagnose Ihres Arztes, unserer Anamnese und Ihrer beruflichen Tätigkeit ein individuelles Trainingsprogramm zusammen. Wir prüfen darüber hinaus, ob verloren gegangene Fähigkeiten ggf. über Hilfsmittel ausgeglichen werden müssen, und begleiten Sie im ersten Umgang mit diesen. Auch das Vermitteln neuer Kompetenzen kann Teil der Ergotherapie sein.

Vor dem Wiedereinstieg in die Arbeitswelt legen wir Ihre individuellen Belastungsgrenzen fest und entwickeln einen Plan, wie die Rückkehr an den Arbeitsplatz bestmöglich gelingen kann.

Während der gesamten Wiedereingliederung verstehen wir uns als Vermittler zwischen Ihnen, Ihrem Arbeitgeber, der Versicherung und Ihrem Arzt.

Sollte eine Wiedereingliederung im bisherigen Beruf oder beim bisherigen Arbeitgeber nicht sinnvoll sein, begleiten wir Sie in Form eines individuellen beruflichen Coachings bei der Neuorientierung.



Kontakt

Praxis für Ergotherapie
und Ergoverhaltenstherapie
Anne Scheiding

Steinweg 2-4
26122 Oldenburg
(schräg gegenüber vom Evangelischen
Krankenhaus)

Tel.: 0441 18030453

Fax: 0441 18030454

info@ergotherapiepraxis-ol.de

www.ergotherapiepraxis-ol.de

www.facebook.com/A.Scheiding

otherapie