

Praxis für
Ergotherapie
und Ergoverhaltenstherapie

Anne Scheiding



adhs

unterstützung bei behinderungen

arthrose

motorik

selbstfindung

rheuma

ads

mobbingberatung

mediensucht

lernschwierigkeiten

soziale kompetenzen

kinder & jugendliche

ergo

Ergotherapie und Ergoverhaltenstherapie bei Kindern und Jugendlichen

Wir möchten Ihr Kind dabei unterstützen, nach oder während einer Erkrankung oder nach einer Verletzung wieder möglichst selbstständig und mit viel Freude am Leben teilzunehmen.



Darüber hinaus bieten wir zahlreiche präventive sowie verhaltenstherapeutische Angebote.

Egal womit unsere jungen Patienten kommen: Wir gehen nicht nur von den Beschwerden aus, sondern legen unser Augenmerk auch auf die Stärkung der individuellen Potentiale und Fähigkeiten.

Unsere Schwerpunkte:

- ▶ ADHS/ADS
- ▶ Schulung der Grob- und Feinmotorik
- ▶ Mediensucht / erhöhter Medienkonsum
- ▶ Selbstfindung und Selbstbewusstsein
- ▶ Rheuma und Arthrose
- ▶ Lernschwierigkeiten
- ▶ Soziale Kompetenzen / Verhaltensstörungen
- ▶ Autismus
- ▶ Unterstützung bei geistiger oder körperlicher Behinderung
- ▶ Mobbingberatung für Opfer, Täter und Angehörige
- ▶ therapeutisches Klettern

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

ADHS und ADS sind Erkrankungen, die oft schon im Kindergartenalter und früher beginnen.

Die Kernsymptome sind Aufmerksamkeitsstörungen und eine hohe Impulsivität. Bei ADHS kommt in der Regel noch Hyperaktivität hinzu.

ADS und ADHS bringen jedoch nicht nur Einschränkungen mit sich. Betroffene sind oft besonders kreativ, hilfsbereit oder begeisterungsfähig.

Bei der Therapie von ADHS und ADS setzen wir bei diesen Stärken an und versuchen in enger Zusammenarbeit mit den Eltern den Alltag und das Umfeld so umzugestalten, dass der Betroffene gut zurechtkommt und der gemeinsame Alltag entspannter wird.

Die Konzentrationsschwierigkeiten, die ADHS und ADS mit sich bringen, wirken sich auch oft auf Schule und das soziale Leben aus. Hier arbeiten wir auf Wunsch eng mit Lehrern und Erziehern zusammen. Oftmals kombinieren wir die Behandlung mit einer Lerntherapie.

Uns ist wichtig, dass jeder, der mit den Diagnosen ADHS oder ADS zu uns kommt, individuell betrachtet wird. Gemeinsam mit dem betroffenen Kind und den Eltern stecken wir realistische Ziele fest.

Je nach Kind können die Ziele der ergotherapeutischen Behandlung z. B. sein:

- Lern- und Arbeitsstrategien zu automatisieren
- Gemeinsam klare Regeln für den Alltag zu finden, die das Zusammenleben entspannen
- ein Umfeld zu schaffen, das die Bedürfnisse des Kindes berücksichtigt
- Steigerung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens
- Erleben von Selbstwirksamkeit
- Verbesserung der sozialen Kompetenzen

Lassen Sie sich unverbindlich von uns beraten!



Motorik

(Fein- und Grobmotorik)

Je nach Alter können sich Störungen in der Feinmotorik und Grobmotorik völlig unterschiedlich zeigen. Im Kindergartenalter z. B. durch Schwierigkeiten beim Erlernen ganz alltäglicher Dinge wie dem Anziehen oder Zähneputzen. Später dann durch häufiges Verletzen, den ungeschickten Umgang mit dem Ball oder dem Besteck. Mit der Schulzeit treten unter Umständen Probleme mit der Stifthaltung und demzufolge mit der Schrift auf.

Dabei handelt es sich nicht gleich um eine Störung, wenn sich Ihr Kind etwas langsamer entwickelt. Wir raten dazu, bei Sorgen rechtzeitig einen Termin in unserer Praxis zu vereinbaren, um abzuklären, ob ein Problem vorliegt, und rechtzeitig entgegenzuwirken, bevor Ihr Kind die Freude an der Bewegung oder auch am Malen, Basteln oder Schreiben verliert.

In enger Zusammenarbeit mit Ärzten klären wir auch mögliche körperliche Ursachen (Probleme mit den Halswirbeln, dem Gleichgewicht, Fehlbildungen usw.) für die motorischen Schwierigkeiten ab.

Im Beratungsgespräch findet ein stetiger Austausch mit Ihnen als Eltern statt und die Behandlungsschritte werden neu geordnet, wenn der Bedarf es erfordert.

Mögliche Behandlungsschritte innerhalb des individuellen Therapieplans können sein, ...

- an der Körperwahrnehmung Ihres Kindes zu arbeiten.
- gezielte Förderung der Fein- oder Grobmotorik.
- Erprobung von möglichen Hilfsmitteln (z. B. beim Schreiben)
- Gleichgewichtsstörungen zu verbessern.
- Konzentrationsstörungen auszuschließen oder zu behandeln.
- ...

Lassen Sie sich von uns vorab beraten.

Graphomotorik-Gruppe

Die Graphomotorik-Gruppe „Flinker Stift“ ist ein Gruppenkonzept für Grundschul Kinder zwischen 6 und 8 Jahren, in dem die Graphomotorik, also das Schreiben und Zeichnen/Malen, gefördert wird.

Das Konzept umfasst insgesamt zehn Einheiten à 60 Minuten. Die Gruppe umfasst max. 5 Kinder.

Inhalte der Stunden sind u. a.:

- Sitzhaltung und Schulterhaltung
- Stifthalterung und Stiftauswahl
- Bewegungen des Handgelenkes
- Kraftdosierung und Stiftdruck
- das Zusammenspiel der Hände
- Augen-Hand-Koordination

Die Inhalte werden dabei spielerisch vermittelt. Nicht selten wird der Stift dabei auch aus der Hand gelegt und die Feinmotorik auf verschiedenste Arten gefördert, um so die Motivation Ihres Kindes zu steigern. Unser Fokus liegt darauf, dass Ihr Kind ohne Druck und mit Spaß erste Erfolgserlebnisse im Bereich des Schreibens, Malens und Zeichnens erlebt.

Aktuelle Kurstermine und nähere Informationen finden Sie unter ergotherapiepraxis-ol.de.

- Alternativen zu Fernseher, Smartphone und Co. zu finden, in dem wir die Interessen, Stärken und Bedürfnisse Ihres Kindes betrachten.
- Familienregeln für einen gesunden Umgang mit Medien zu entwickeln.
- mögliche Entwicklungsdefizite aufgrund des bisherigen Konsums auszugleichen.
- Ihr Kind bei bisherigem sozialen Rückzug wieder in das soziale Umfeld zu integrieren.

Selbstbewusstsein steigern

Als Elternteil wissen wir meist um all die tollen Charakterzüge und die zahlreichen Talente unserer Kinder. Doch nicht immer können unsere Kinder in jeder Phase der Entwicklung sehen, wie wunderbar sie sind.

Wenn Ihr Kind / Teenager ...

- starke Selbstzweifel hat,
- nicht um die eigenen Stärken weiß,
- sich nicht traut, auf andere Kinder / Jugendliche zuzugehen,
- sich sehr stark anpasst und sich dabei selbst verliert,
- unter den eigenen Möglichkeiten zurückbleibt,
- sich nicht angemessen durchsetzen und behaupten kann,
- gemobbt wird,

möchten wir Ihr Kind darin unterstützen, ...

- „Das kann ich nicht“-Gedanken und Unsicherheiten zu überwinden und das Selbstbewusstsein mit persönlichen Erfolgen zu stärken.
- die eigenen Potenziale zu erkennen, zu entfalten und in die Gesellschaft einzubringen.
- Freunde zu gewinnen.
- bewusst Grenzen zu setzen.
- Wünsche und Gefühle angemessen zu äußern.
- den eigenen Körper und die eigenen Gefühle besser wahrzunehmen.



Rheuma und Arthrose

Bundesweit leiden etwa 40.000 Kinder und Jugendliche an entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Auch Arthrose ist keine „Seniorenkrankheit“ und betrifft rund vier Prozent der unter 20-Jährigen.

In beiden Fällen 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: Spielerisch erarbeiten wir, wie das Gelenk bestmöglich geschützt werden kann.

Hilfsmittelberatung / Training im Umgang mit Hilfsmitteln: Die richtigen Hilfsmittel können Ihrem Kind 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.

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 und Ihr Kind bezüglich des Umgangs mit der Erkrankung und suchen nach Lösungswegen für den Alltag.

Lernschwierigkeiten

– wenn Lernen keinen Spaß mehr macht

Wenn Kinder nicht gerne zur Schule gehen, ihr Potenzial in der Schule nicht voll ausschöpfen können oder mit jedem Schuljahr an Wissenslust verlieren, sind Eltern oft unsicher, wie die Lust des Kindes auf das Lernen und die Schule zurückgewonnen werden kann.

Gemeinsam wollen wir mit Ihnen und Ihrem Kind individuelle Antworten auf diese Frage entwickeln. Dafür betrachten wir u. a. folgende Punkte:

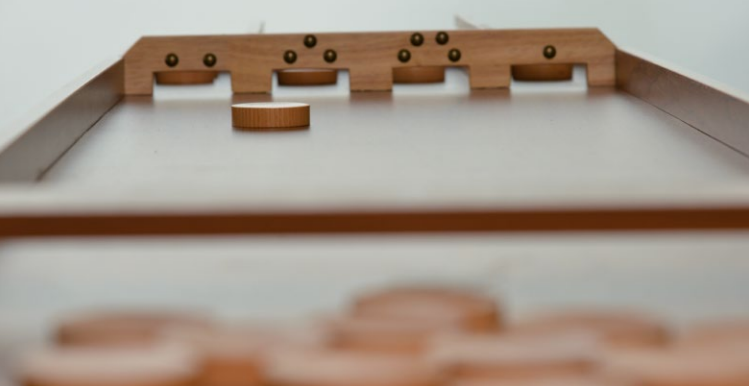
- innere Unruhe
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Prüfungsängste / Versagensängste
- Motivation
- Schwierigkeiten in der Klasse

Außerdem legen wir viel Wert auf Inhalte wie Stifthaltung, Arbeitsplatzgestaltung, Handlungsplanung und das richtige Lernkonzept, um den Spaß am Lernen neu zu kreieren.

Ob Grundschule oder kurz vor dem Abitur: Je nach individuellem Problem und Alter Ihres Kindes, stehen uns die verschiedensten Methoden zur Verfügung, um Ihr Kind bestmöglich und altersgerecht zu unterstützen.

Zusammenarbeit mit Eltern und Schule

Wichtig ist uns im Rahmen der Lerntherapie, dass auch die Eltern und bei Bedarf andere wichtige Bezugspersonen (z. B. große Geschwister, Großeltern) mit in die Therapie einbezogen werden. Auch Wunsch sprechen wir auch mit den Lehrkräften Ihres Kindes.



Unterstützung bei geistiger oder körperlicher Behinderung

Wir unterstützen Ihr Kind im Rahmen einer Ergotherapie dabei, so aktiv und selbstständig wie möglich an allen Bereichen des Lebens teilnehmen zu können.

Je nach Bedarf trainieren wir die Körperwahrnehmung sowie Grob- bzw. Feinmotorik, finden passende Hilfsmittel für den Alltag und helfen beim Umgang mit diesen oder leisten Hilfestellung bei der Integration in die Schule, den Ausbildungsplatz und das soziale Leben. Auch die Verbesserung von Konzentration, Gedächtnis und Kommunikationsfähigkeiten kann Ziel der Therapie sein.

Dabei kommen wir bei Bedarf in Ihr zu Hause, in den Kindergarten, die Schule oder auch in den Verein. Je nach Zielsetzung arbeiten wir eng mit Ärzten, Erziehern, Lehrern und Ihnen als Eltern zusammen.

Besonders wichtig ist uns, dass Ihr Kind sich bei uns wohlfühlt und wertschätzende Unterstützung erfährt. In vielen Bereichen arbeiten wir spielerisch.

Die Einsatzgebiete der Ergotherapie bei geistigen und körperlichen Behinderungen sind vielfältig.

Mobbing

Beratung für Mobbingopfer und Angehörige

Wenn Ihr Kind Opfer von Mobbing in der Schule, im Verein oder in der Clique wird, überschlagen sich die Fragen in seinem Kopf: Warum gerade ich? Was mache ich falsch? Warum hilft keiner? Und was kann ich tun? Wenn Ihr Kind sich Ihnen anvertraut hat, ist ein erster wichtiger Schritt getan. Nun können Sie die notwendigen Schritte einleiten, um Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn bestmöglich zu helfen.

In unserer Praxis in Oldenburg unterstützen wir Ihr Kind dabei, ...

- zu erkennen, dass am ihm nichts falsch ist.
- das Selbstbewusstsein wiederzuerlangen, sofern es Schaden genommen hat.
- sich Verbündete / Unterstützung zu suchen.
- Pläne zu entwickeln, um aus dem Mobbingkreislauf auszusteigen.

Eltern / Angehörigen helfen wir dabei ...

- die richtigen Maßnahmen in Schule oder Verein einzuleiten.
- Ihrem Kind die richtigen Ratschläge zu geben.
- das Selbstbewusstsein des Kindes zu stärken.

Beratung für Täter und ihre Angehörige

Aus der Erfahrung in unserer Praxis wissen wir, dass auch die meisten Täter unter dem Mobbing leiden bzw. das Mobbing sie nicht längerfristig befriedigt. Nicht selten verstecken sich hinter dem Mobbing ganz andere Sorgen, Probleme und Bedürfnisse.

Wer als Mobbingtäter zu uns kommt, bekommt eine wertschätzende Beratung! Gemeinsam suchen wir nach den Ursachen für die Taten und geben Hilfestellung, um aus den Kreisläufen auszusteigen. Auch als Angehöriger des Täters beraten wir Sie umfassend.



Kompetenzgruppe für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Soziale Kompetenzen entwickeln

Den hohen Anforderungen gerecht zu werden, die heute an Kinder gestellt werden, ist für die Jüngsten nicht immer leicht.

Wenn Erkrankungen (z.B. ADHS, ADS, leichte Depressionen) hinzukommen, fallen Kinder schnell negativ aus dem Raster und leiden darunter vor allem selbst. Auch belastende Situationen wie die Trennung der Eltern, Todesfälle, Umzüge und Unfälle führen nicht selten zu einer Überforderung und schlussendlich zu Verhaltensauffälligkeiten.

In der Kompetenzgruppe mit max. 5 Kindern, lernen diese (je nach den individuellen Problemen in der Gruppe), ...

- mit Stress und Frustration umzugehen,
- Konflikte und Probleme zu lösen,
- Teamfähigkeit,
- auf andere Kinder zuzugehen,
- sich in die Lage andere zu versetzen / sich einzufühlen,
- sich an Regeln zu halten und selber sinnvolle Regeln aufzustellen,
- sich selbst zu motivieren,
- sich Ziele zu setzen,
- Verantwortung für kleine Bereich zu übernehmen,

- auf die eigenen Grenzen und die der anderen zu achten,
- aktiv zuzuhören,
- Gefühle zuzuordnen und zu äußern,
- sich selbst zu behaupten,
- die Bedeutung von Freundschaften zu erkennen und diese zu pflegen
- und viele weitere soziale Kompetenzen.

Jede Einheit umfasst 60 Minuten.

Aktuelle Kurstermine und nähere Informationen finden Sie unter ergotherapiepraxis-ol.de.

Übrigens: Gerne kooperieren wir auch mit Kindergärten oder Grundschulen.

Autismus

Kinder mit Autismus haben oftmals Schwierigkeiten in der Kommunikation, im Bereich der sozialen Kontakte, in der Sinneswahrnehmung sowie in der Motorik.

Zugleich aber meist auch ganz besondere Fähigkeiten, wie z. B. ein besonders gutes Gedächtnis.

Die therapeutischen Ansätze können je nach Ausprägung, Zielsetzung und Alter des Patienten ganz unterschiedlich ausfallen. So kann unter anderem die Sinneswahrnehmung und -verarbeitung durch gezielte Reizzufuhr verbessert werden, sodass Ihr Kind mit den zuvor unerträglichen Geräuschen, Gerüchen oder Berührungen besser zurechtkommen.

Zusammenarbeit mit Angehörigen

In unserer Praxis werden Familienangehörige und Bezugspersonen von Anfang an miteinbezogen. Sie erhalten eine umfassende Beratung über das Krankheitsbild und Hilfestellung beim Umgang mit dem betroffenen Kind.



Therapeutisches Klettern

In Kooperation mit dem Oldenbloc bieten wir therapeutisches Klettern an. Das therapeutische Klettern ist eine gute Therapieform, die ergänzend zur normalen Ergotherapie angewandt werden kann.

Das Bouldern und Klettern umfasst ein breites Anwendungsspektrum. Je nach Erkrankungsbild kann es den Muskeltonus regulieren oder die Körperwahrnehmung verbessern. Des Weiteren kann es das Selbstvertrauen verbessern oder aber die Konzentrationsspanne steigern. Menschen mit solchen Defiziten findet man sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen gleichermaßen.

Die Gesamtkoordination des Körpers wird trainiert, wobei Körperspannung, Kraft und Technik eine wesentliche Rolle spielen. Darüber hinaus lernen Kinder und Jugendliche aufeinander zu achten. Beim gegenseitigen Sichern stärken sie ihr Verantwortungs- und

Selbstbewusstsein und lernen gut miteinander umzugehen. Bei psychisch erkrankten Menschen geht es oft um Ausdauer, Konzentration, Aufmerksamkeit, sich Ziele setzen oder „sich spüren“. All diese Komponenten können mit speziellen Routen und unter Anleitung geübt werden.

Durch das therapeutische Klettern werden die Möglichkeiten und der Handlungsspielraum in der Ergotherapie deutlich bereichert.

Für folgende Krankheitsbilder kann das Klettern eingesetzt werden:

- ADS und ADHS
- Wahrnehmungsstörungen
- Entwicklungsverzögerung bei Kindern
- Nervenerkrankungen wie z.B. (MS)
- Depressionen
- Burn out
- Borderline
- Behandlung bei Skoliosen, Scapula Alata, Frozen Shoulder (Schultersteife)
- Behandlung bei Bänder- und Gelenkverletzungen sowie bei Haltungsschäden

Was das therapeutische Klettern bringt:

- Ganzkörpertraining
- Verbesserung der Motorik
- Verbesserung der Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer
- Förderung der Kreativität
- Verbesserung des Selbstvertrauens
- Umgang mit Grenzen und deren Bewältigung
- Tonusregulation
- Verbesserung der gerichteten Aufmerksamkeit
- Steigerung der Konzentration
- Lösungsstrategien suchen und Ziele erreichen
- Verbesserung des Körperschemas z. B. bei körperdysmorphen Störungen, Bulimie, Anorexie oder Depression.

Bei allen Krankheitsbildern dürfen nicht die Freude und der Spaß verloren gehen! Es ist immer wieder erstaunlich wie zufrieden und glücklich die Menschen die Boulderhalle verlassen.



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