

KREATIVES SCHREIBEN

Unter Anleitung schreiben Sie Ihre eigene einzigartige Geschichte, Ihre Gedanken oder Sie schreiben nach einer bestimmten Aufgabenstellung. Entweder machen Sie Ihre Erfahrungen anderen Betroffenen zugänglich, oder Sie schreiben einfach nur für sich, um sich zu entlasten. Ziel ist es, die Selbstreflexion, den emotionalen Ausdruck und das Verständnis für die eigenen Gefühle zu fördern.



ONLINE-PSYCHOTHERAPIE


Insbesondere in therapiefreien Zeiten am Nachmittag, am Abend oder am Wochenende können Sie eine virtuelle Online-Psychotherapie auf einem Tablet durchführen.

Sprechen Sie uns bei Interesse gerne rechtzeitig an, die Anmeldung dafür muss werktags erfolgen.

Folgende Themen stehen zur Auswahl:

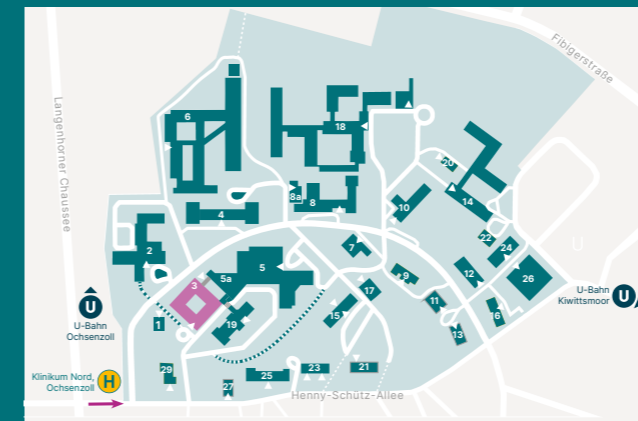
- Modul „Erste Schritte aus der Sucht“ (Psychoedukation und Motivation)
- Modul „Sucht: Kontrolle behalten“ (Risikofaktoren identifizieren und neue Strategien lernen)
- Modul „Suchtfrei durchs Leben“ (Vorbereitung auf den Alltag nach einem Klinikaufenthalt)
- Modul „Aktiv werden“
- Modul „Annehmen was ist“
- Modul „Besser schlafen“
- Modul „Dankbarkeit“
- Modul „Denkfehler“
- Modul „Konzentration stärken“
- Modul „Entspannungsübungen“
- Modul „Tagesstruktur“
- Modul „Selbstwert stärken“
- Modul „Sich Gutes tun“
- Modul „Wege aus der Einsamkeit“
- Modul „Weniger Grübeln“
- Modul „Ziele setzen“
- Modul „Aus der Klinik in den Alltag“
- Modul „Angst und depressive Stimmung“
- Modul „Emotionsregulation“

Kontakt

 **Asklepios Klinik Nord - Ochsenzoll**
Klinik für Abhängigkeitserkrankungen
Station O30
Haus 3, EG
Besucheranschrift: Henny-Schütz-Allee 3
Postanschrift: Langenhorner Chaussee 560
22419 Hamburg

Tel. Aufnahmebüro: +49 40 181887-2360
(Montag–Freitag von 10:00 bis 16:00 Uhr)
Tel. Station: +49 40 181887-2990
www.asklepios.com/nord

Anfahrt





Herzlich Willkommen auf unserer Station O30!

Mit unseren Therapieangeboten unterstützen wir Sie darin, dass Sie sich bald wieder stabiler fühlen und sich Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden verbessert.

An jedem Werktag müssen Sie an mindestens einem Therapieangebot teilnehmen. Gerne dürfen Sie auch mehrere Angebote am Tag wahrnehmen.

Dieser Flyer gibt Ihnen einen kurzen Überblick über unsere Therapieangebote. Die genauen Zeiten und Treffpunkte der Therapien entnehmen Sie bitte dem Aushang auf der Station. Ärztliche/psychologische Einzelgespräche erfolgen bedarfsweise nach Absprache. Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an! ☺

PSYCHOLOGISCHE GESPRÄCHSGRUPPE

In einer Gesprächsgruppe werden unter psychologischer Leitung Themen rund um die Abhängigkeit und mit ihr in Zusammenhang stehende Probleme besprochen.

KUNSTTHERAPIE

Manchmal fehlen Worte, um Gefühle und Belastungen zu beschreiben, dann können diese gestalterisch ausgedrückt werden. Das kunsttherapeutische Malen und Gestalten unterstützt darin, eigene kreative Ressourcen zu aktivieren und sie zur Selbsterkenntnis und Stabilisierung zu nutzen.

BEWEGUNGSTHERAPIE

Bewegungstherapie fördert die Gesundheit von Körper und Seele. Sie verbessert die Körperwahrnehmung, die Konzentration, die Interaktionsfähigkeit und die Beweglichkeit. Auch hilft sie beim Stressabbau und bei der Entspannung. Unsere Bewegungstherapie umfasst folgende Angebote:

- **Achtsamkeit**
Körper- und Sitzmeditationen, Atemübungen, sanfte Yoga-Übungen, Kurzgeschichten und Impulsreferate, Anregungen für die Achtsamkeitspraxis im Alltag.
- **Tanztherapie**
Spielerischer Einsatz unterschiedlicher Musik- und Tanzstile, freies Tanzen/Improvisation, Körperwahrnehmungsübungen, Kreis- und Gruppentänze, Rhythmus-/Bewegungsspiele.
- **Progressive Muskelentspannung**
An- und Entspannung unterschiedlicher Muskelgruppen.
- **Yoga**
Haltungen und Bewegungsabfolgen verschiedener Yoga-Stile, Entspannungsphasen, kurze Meditationen, Atemübungen.
- **Nordic Walking**
Dynamisches Gehen im Freien, Kraft- und Stabilitätsübungen, Stretching.
- **Pilates**
Mattentraining mit dem eigenem Körpergewicht, kontrollierte, fließende Bewegungsabfolgen.
- **Faszientraining**
Federnde, schwingende, lockere Bewegungen zur Dehnung und Aktivierung der Faszienstrukturen.
- **Offene Bewegungsgruppe**
Freie Bewegungsmöglichkeiten und -spiele (z. B. Tischtennis, Billard, Boxen, Cardio-/Krafttraining).

- **Therapeutisches Boxen**
Boxübungen an Doppelendbällen, Boxsäcken und Prätzen (einzeln oder zu zweit).
- **Hallensport**
Ballspiele (z. B. Volleyball, Badminton, Tischtennis, Fußball), freie Bewegungsmöglichkeiten.
- **Rückentraining**
Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rücken- und Rumpfmuskulatur (ggf. mit Hilfsmitteln wie Pezzibällen und Therabändern), Körperwahrnehmungsübungen.
- **Frauengruppe**
Verschiedene Elemente aus Tanz- und Musiktherapie, Yoga, Pilates sowie Achtsamkeit.
- **Musiktherapie**
Rhythmusspiele, freie und themenzentrierte Improvisation, Hören, Wahrnehmen, Erleben von Musik.



LACHYOGA

Studien zeigen: Lachen lindert Ängste sowie Schmerzen und es verbessert die Stimmung – auch wenn das Lachen absichtlich erfolgt. In 15 Minuten werden Lach- und Atemübungen durchgeführt.

AKUPUNKTUR

Akupunktur entstammt der traditionellen chinesischen Medizin. Mit feinen Nadeln, werden bestimmte Punkte an den Ohren schmerzlos stimuliert und dadurch Entzugssymptome gelindert und eine Entspannung gefördert.

AROMATHERAPIE

Die Aromatherapie ist ein naturheilkundliches Verfahren. Ätherische Öle können vielfältige Wirkungen auf Körper und Psyche haben. Sie wirken entspannend, anregend oder stabilisierend.

SKILLS

Wir besprechen mit Ihnen einfache Techniken, mit denen Sie auf unschädliche Weise Stress und Aggressionen reduzieren können.

Solche Techniken können das Kauen auf einer Chilischote, Treppensteigen oder das Kneten eines Igelballes sein. In unserem Skillscoffer finden sich noch weitere Möglichkeiten, die für Sie hilfreich sein können.

