

Entspannungstherapie

Für Erwachsene und Kinder:

- ▶ autogenes Training
- ▶ progressive Muskelentspannung
- ▶ Atemtherapie/Atementspannung
- ▶ Meditation

Entspannungstherapie kann helfen bei:

- ▶ Nervosität
- ▶ Magenbeschwerden
- ▶ Muskelverspannungen
- ▶ Hyperaktivität
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ u.v.m.

So erreichen Sie die Praxis

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Die Praxis lässt sich gut mit Bus oder Straßenbahn erreichen, da die Haltestellen sich in unmittelbarer Nähe befinden.

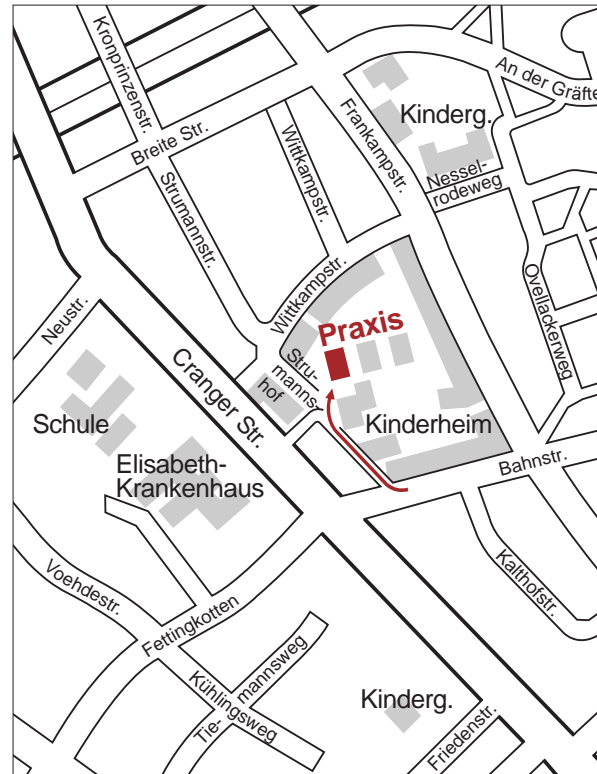
Straßenbahn:

Linie 301, Haltestelle: Erle Krankenhaus

Bus:

Linien 397 und 398, Haltestelle: Erle Post

Mit dem PKW:



Kostenfreie Parkplätze gibt es direkt vor der Praxis (Zufahrt über die Bahnstraße) sowie an der Cranger Straße.



**Praxis für
Ergotherapie
& Entspannungstherapie**

Marc Hammermann

Cranger Straße 231

im Kinder- und Jugendhaus St. Elisabeth

45891 Gelsenkirchen

Tel. 02 09 / 4502360

Internet: www.ergo-ge.de

E-Mail: ergo@ergo-ge.de

Was ist Ergotherapie?

Ergotherapeutische Behandlungen sind Heilmaßnahmen, die in vielen unterschiedlichen Bereichen ihre Anwendung finden. Die Arten der Heilmaßnahmen sind daher vielfältig, haben aber alle eine gemeinsame Zielsetzung:

Ziel ist eine größtmögliche Selbständigkeit im schulischen, beruflichen und privaten Alltag zu erlangen, bzw. wieder zu erlangen.

Behandlungsgrundlagen und Maßnahmen dieser Praxis sind:

- ▶ *Behandlung nach Bobath*
- ▶ *kognitiv therapeutische Übungen nach Perfetti*
- ▶ *sensorische Integrationstherapie*
- ▶ *Behandlung in Anlehnung an Feldenkrais*
- ▶ *Behandlung in Anlehnung an Affolter*
- ▶ *Hirnleistungstraining*
- ▶ *ADL-Training (Aktivitäten des tägl. Lebens)*
- ▶ *Hilfsmittelberatung*
- ▶ *Beratung zur Wohnraumanpassung*
- ▶ *Entspannungstherapie*

Ergotherapie kann helfen bei

Störungen der/des:

- ▶ *allgemeinen Entwicklung*
- ▶ *Grob- und Feinmotorik*
- ▶ *Wahrnehmung*
- ▶ *Sensomotorik*
- ▶ *Koordination von Bewegungsabläufen*
- ▶ *Hirnleistungsfähigkeit*
- ▶ *Konzentration*
- ▶ *Aufmerksamkeit*
- ▶ *Ausdauer und Belastbarkeit*
- ▶ *psychischen, emotionalen und sozialen Fähigkeiten*
- ▶ *Verhaltens (z.B. Hyperaktivität, Angstzustände, Aggressivität, Passivität, erhöhte Abwehrreaktion)*
- ▶ *Lernfähigkeit (Lese-Rechtschreibschwäche, Dyskalkulie)*

pädiatrischen Erkrankungen:

- ▶ *ehemalige Frühgeburt*
- ▶ *Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit und ohne Hyperaktivität (ADHS/ADS)*
- ▶ *Anfallsleiden*
- ▶ *Hirnfunktionsstörungen*
- ▶ *frühkindlicher Autismus*
- ▶ *Spina bifida*
- ▶ *Kiss-Syndrom*

- ▶ *Schädelhirntrauma*
- ▶ *Syndrome (z.B. Down-Syndrom)*

neurologischen und geriatrischen Erkrankungen:

- ▶ *Apoplektischer Insult (Schlaganfall)*
- ▶ *Multiple Sklerose*
- ▶ *Hirnverletzungen (S-H-T)*
- ▶ *Morbus Parkinson*
- ▶ *hirnorganisches Psychosyndrom (Hobs)*
- ▶ *rheumatische Erkrankungen*
- ▶ *Morbus Alzheimer*
- ▶ *senile Demenz*
- ▶ *Altersdepression*

psychischen und psychosomatischen Erkrankungen:

- ▶ *Schizophrenie*
- ▶ *endogene Depression*
- ▶ *Neurosen (z.B. Angstneurose, Phobie)*
- ▶ *Suchtkrankheiten (z.B. chronischer Alkohohlismus)*