

## Entspannung

Sie lernen Techniken kennen, die auf der Schulung der Eigenwahrnehmung basieren. Wir wollen Ihnen ermöglichen, diese selbständig im Alltag anzuwenden.

## Stationsgebundene Angebote

### Mobi Gruppe & Ergotherapie P5

Diese Angebote sind für Personen gedacht, die ihre Station noch nicht verlassen können. Sie finden daher im geschützten Rahmen auf der Station statt. Material und Thema werden von den Therapeuten vorgegeben. Die Angebote wechseln zwischen körperlich aktiv, spielen, handwerklich-kreativ und Übungen, die die Konzentration stärken.

## Ambulante Ergotherapie

Ein Angebot für Menschen nach einem stationären Aufenthalt und Patienten der psychiatrischen Ambulanz.

Mittelpunkt der Ergotherapie in der Psychiatrie ist das Handeln und der persönliche Ausdruck.

Sie finden bei uns Anregung in Aktivität, Tatkraft und Kontakt zu kommen.

Ihre ErgotherapeutInnen

## Kontakt

Klinik und Tageskliniken für Psychiatrie,  
Psychotherapie & Psychosomatik

### Chefarzt

Prof. Dr. Michael Kellner

### Abteilung Ergotherapie

Schwarzenmoorstrasse 70  
32049 Herford

### Ansprechpartner

Michael Jelinek 05221 94 18 412  
Sonja Löbel 05221 94 18 413  
Miriam Hoge 05221 94 18 414  
Frauke Wessel 05221 94 18 445  
Annette Jeitner 05221 94 18 446

E-Mail: [ergotherapie@klinikum-herford.de](mailto:ergotherapie@klinikum-herford.de)

## Informationsblatt

## ERGOTHERAPIE Klinikum Herford



„Kreativität  
ist Intelligenz,  
die Spaß hat“

Albert Einstein

## Handwerklich-kreative Angebote

### Ergotherapie und Ergotherapie-Techniken

Der Spaß am kreativen Ausprobieren und Kennenlernen vielfältiger Materialien steht hier im Vordergrund. In Kleingruppen erlernen Sie gezielt den Umgang mit einzelnen Materialien. Es werden Grundlagen verschiedener Techniken vermittelt und Hilfestellungen bei der Umsetzung eigener Ideen gegeben.

## Bewegungsangebote

### Walking & Aktiv in den Tag

Sie brauchen zur Teilnahme nicht sportlich sein! Das Ziel ist es, Freude an Bewegung zu finden. Wir nehmen Rücksicht auf Ihre persönliche Belastbarkeit. Besprechen Sie jedoch Schwierigkeiten wie Schwindel, Bluthochdruck etc. bitte im Voraus mit Ihrem Arzt.

## Kochen

Wir kochen gemeinsam in einer Kleingruppe. Es geht um das gemeinsame Herstellen kleiner Gerichte und den Umgang mit schönen Lebensmitteln, um Genuss und die eigenen Grenzen. **Das Essen ist kostenfrei.** Die Termine werden per Aushang bekannt gegeben.



## Kreativtherapeutische Angebote

### Kunst und Gestaltung

Wir stellen Ihnen ein Thema vor, zu welchem Sie handwerklich gestalten. Die Auseinandersetzung mit dem Material fördert Ihren Umgang mit Ihren persönlichen Bedürfnissen und Wünschen. Über Erlebtes kommen wir mit Ihnen ins Gespräch. Wir arbeiten ressourcenorientiert.

### Tanz und Bewegung für Frauen

Ziel ist die Aktivierung des persönlichen Bewegungsausdrucks. Körperübungen und tänzerische Elemente unterstützen Sie in der Wahrnehmung Ihrer Bedürfnisse.

## Bewegung & Wahrnehmung

Wir möchten Sie dazu anregen, spielerische Bewegungen unter Verwendung von Musik, Tanz, Körperübungen und Entspannungsverfahren in der Gruppe miteinander auszuprobieren. Ziel ist die Schulung der persönlichen Wahrnehmung und Freude an der Bewegung ohne sportlichen Ehrgeiz.

## Hirnleistungstraining

Während dieses Angebots geht es vor allem darum, das Gehirn mit Spaß in Bewegung zu setzen. Auf spielerische Art und Weise verbessern Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit und Aufmerksamkeit.