



Stand: Januar 2016



Therapieangebote im PBZ Böblingen:

- Bewegungstherapie
- Kunsttherapie
- Ergotherapie
- Musiktherapie



Musiktherapie

Sich Gehör verschaffen und den eigenen Prozessen lauschen

Musik genießen, Singen und Musizieren hilft Ängste abzubauen und das Selbstwertgefühl zu stärken. Das Medium Musik bietet die Möglichkeit, sich spielerisch, ohne Sprache mit Gefühlen auseinanderzusetzen. In der Musiktherapie geht es ums Hören: in sich hinein horchen, von sich hören zu lassen, anderen zuzuhören. Im musikalischen Zusammenspiel in der Gruppe entdecken wir bekannte Verhaltensmuster, aber auch neue Möglichkeiten und Lösungen im Umgang mit sich selbst und anderen. Vorkenntnisse über Musik und Instrumente sind dazu nicht nötig. In den Therapien wird dazu motiviert, Neues auszuprobieren und (wieder-) zu entdecken, um damit auch ein Stück Lebensqualität zu integrieren.

Angebote in der Bewegungstherapie

1. Körperwahrnehmung

Diese Gruppe bietet die Möglichkeit, Körperwahrnehmung und Körperbewusstheit zu erfahren und zu verfeinern, sich durch den bewussten Umgang mit dem Körper neu zu erleben, eingefahrene Muster abzustreifen und die körperlichen und geistig-/seelischen Spielräume zu erfahren.

2. Hockergymnastik

Die Inhalte sind einfache Gymnastikübungen im Sitzen und im Stehen und Gehen und soweit durchführbar, auch einfache Kreistänze.

3. Nordic Walking

4. Herz- Kreislauftraining

Offene Therapieangebote mit wechselbarer Thematik runden das Angebot ab.



Was ist Kunsttherapie?

Die Kunsttherapie ist eine handlungs- und ressourcenorientierte Form der Psychotherapie. Das künstlerische Arbeiten ist Medium des therapeutischen Prozesses. Therapeutisch wertvolle Stellen sind oft die Momente, bei denen Schwierigkeiten auftreten. Dann werden gemeinsam mit dem Kunsttherapeuten Lösungsansätze gesucht und umgesetzt.

Zielsetzungen:

- Wahrnehmungsschulung
- Förderung der Reflexionsfähigkeit
- Förderung der Vorstellungsfähigkeit
- Förderung der Fähigkeit zur Umgestaltung
- Ausdruckserweiterung
- Ich-Stärkung
- Stärkung von Ressourcen

Ergotherapie (Gesundung durch Handeln)

In der Ergotherapie wird wie folgt gearbeitet:

- **Interaktionell:** Das heißt in Gruppen die Kommunikation zu fördern.
- **Ausdruckszentriert:** Gefühle, Empfindungen, Schwierigkeiten werden erkannt und durch ein Werkstück (z.B. Ton, Holz) zum Ausdruck gebracht und dadurch bearbeitet.
- **Prozessorientiert:** Bedeutet eigene Gefühle während des Arbeitens an einem Prozess bewusst wahrnehmen.

- **Kompetenzzentriert:** An den Fähigkeiten der Klienten ansetzend (z.B. Konzentration, Ausdauer).
- **Ergebnisorientiert:** Das Produkt am Ende wird betrachtet z. B. bei Arbeiten mit Holz, Peddigrohr, Ton, Seide, Speckstein oder im bildnerischen Gestalten

Ziele in der Ergotherapie sind Entwicklung, Verbesserung und Erhalt von:

- Psychischer Stabilität und Selbstvertrauen
- Körperwahrnehmung und Wahrnehmungsverarbeitung (sensorische Integration)
- Situationsgerechtem Verhalten, sozioemotionalen Kompetenzen und Interaktionsfähigkeit
- Realitätsbezogenheit von Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Psychischen Grundleistungsfunktionen wie Antrieb, Motivation, Belastbarkeit, Ausdauer und Flexibilität
- Kognitiven Fähigkeiten (kognitives Training in der Gruppe)
- Lebenspraktischen Fertigkeiten (ADL-Training)

