

Inhalt

Einleitung.....	2
Allgemeine Infos.....	3
Richtlinien der Tagesstätte.....	3
Verpflegung	4
Wo ist was?	5
Sonstige Kosten in der Tagesstätte	6
Mitarbeiter*innen der Tagesstätte	8
Wochenplan Stand Januar 2025.....	9
Angebote	10
Ergotherapie in der Gruppe.....	10
LebensArt	11
Kommunikation	11
HLT - Hirnleistungstraining	12
Garten.....	13
Basisangebot	13
Kochen.....	14
Aktive Sportgruppe.....	14
Bewegung	15
Backen	15
AT- Arbeitstherapie	16
Therapeutisches Boxen - über den Körper zu den Emotionen finden	16
Entspannung.....	17
Ideenschmiede	17
Wahrnehmung.....	18
Anlagen.....	19
Mein persönliches Ziel im Rahmen der Tagesstätte	20

Einleitung

Sehr geehrte Klienten und Klientinnen,

die Mitarbeitenden des Teams Tagesstätte heißen Sie herzlich hier bei uns willkommen. Mit dem Inhalt dieser Mappe möchten wir Ihnen ermöglichen aktiv die Angebotsauswahl zu gestalten. Wichtig hierbei zu wissen ist, dass alle Angebote auf verschiedene Art und Weise Sie in ihrer Zielerreichung unterstützen sollen. Hierzu ist es auch wichtig, dass Sie nach einer Orientierungsphase mit Ihrer jeweiligen Bezugsbetreuung besprechen in wie weit Sie das Angebot für sich nutzen können oder womit Sie noch Schwierigkeiten haben.

Sie werden bemerken, dass der Besuch der Tagesstätte an sich, sich schon positiv auf die Bereiche Selbstversorgung, Interaktion (soziale Kontakte) und Tagesstruktur auswirkt. Neben den festen Angeboten gibt es auch noch eigenverantwortliche Tätigkeiten des täglichen Lebens, die sie übernehmen können.

Da uns viel daran gelegen ist ein sich stetig weiterentwickeltes Angebot zu schaffen sind wir auch auf Ihre Rückmeldung und Ideen angewiesen. Der Wochenplan kann sich im Verlauf Ihres Aufenthaltes bei uns also auch verändern - neue Angebote hinzukommen und andere dafür verschwinden. Sie werden beim Lesen bemerken, dass manche der Angebote sich sowieso inhaltlich immer wieder ändern.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude in unserer Tagesstätte!

Allgemeine Infos

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag von 08:45 Uhr bis 16:00 Uhr
Freitag von 08:45 Uhr bis 14:30 Uhr

Abmeldung bei Krankheit oder anderen Gründen:

Wenn Sie für einen Tag, oder einen gewissen Zeitraum, die Tagesstätte nicht besuchen können, melden Sie sich unter der **Telefonnummer 05161 6036630** ab. Sollten Sie niemanden telefonisch erreichen, bitten wir Sie, auf dem Anrufbeantworter eine Nachricht zu hinterlassen und vereinbarte Termine in der Ergo-Praxis oder dem ABW ebenfalls abzumelden. Alternativ kann über die Signal App kommuniziert werden.

Wenn Sie die Tagesstätte während der Öffnungszeiten früher verlassen wollen, melden Sie sich vor dem Verlassen ab und informieren eine(n) Mitarbeiter*in.

Freistellung / Urlaub:

In Ausnahmefällen ist es möglich freigestellt zu werden, zum Beispiel für Arzttermine. Dafür muss im Vorfeld eine Absprache mit dem/der Bezugsbetreuer*in erfolgen.

Die Tagesstätte ist an gesetzlichen Feiertagen, sowie Heiligabend und Silvester, grundsätzlich geschlossen.

Zum Wochenplan:

Die Angebote der Tagesstätte richten sich nach einem gemeinsam erarbeiteten Wochenplan. Die Anwesenheit zu den verschiedenen Angeboten wird mit der/dem Bezugsbetreuer*in abgesprochen und es besteht die Möglichkeit, einen individuellen Wochenplan zu gestalten. Genaueres zu den einzelnen Angeboten finden Sie in der Angebotsbeschreibung.

Richtlinien der Tagesstätte

Handynutzung:

Während der Angebote sind Handys grundsätzlich auf lautlos zu stellen. Wir bitten Sie für Telefonate einen ruhigen Ort, beziehungsweise einen anderen Raum, aufzusuchen, um Andere nicht zu stören.

Nutzung der Gemeinschaftsräume:

In der Tagesstätte gibt es keine Sitzordnung und keine festen Sitzplätze, alle Klient*innen können frei über die Platzwahl entscheiden. Alle Räumlichkeiten können außerhalb der

Angebote genutzt werden. Es ist darauf zu achten, dass die genutzten Räumlichkeiten ordentlich verlassen werden.

Für eine gute Gemeinschaft ist gegenseitige Rücksichtnahme das A und O. Begegnen Sie den anderen Klienten*innen so wie sie es sich selber wünschen würden. Bei Schwierigkeiten sprechen Sie gerne die Mitarbeitenden an.

Verpflegung

Zum Frühstück:

Freitags findet das Frühstücksangebot von 09:15 Uhr bis 09:45 Uhr statt. Sie können entweder Ihr eigenes Frühstück mitbringen, oder das Frühstücksangebot nutzen. Es hängt am Kühlschrank eine Liste, in die sie sich bis Donnerstag eintragen können.

Beim Frühstücksangebot haben sie folgende Auswahl und Kosten:

- bis zu 2 Brötchen pro Person
- Aufbackbrötchen hell oder dunkel 0,90 € / Stück
- ein gekochtes Ei pro Person 0,20 €

Eine Auswahl aus Geflügelaufschnitt oder anderer Wurst, Käse, Marmelade und Frischkäse ist im Brötchenpreis inbegriffen und wird von der Tagesstätte gestellt. Sie können gerne für sich auch andere Belege mitbringen, aus hygienischen Gründen dürfen diese NUR von Ihnen verzehrt werden.

Es besteht auch die Möglichkeit, Brötchen vom Bäcker zu organisieren. Dies wird im Vorfeld in der Gruppe abgesprochen:

- einfaches Brötchen 1,20 € / Stück
- Körnerbrötchen 1,50 € / Stück

Zum Mittagessen:

Montags und donnerstags zum Kochangebot, können alle Klienten*innen mit Mittagessen, dafür wird ein Kostenbeitrag von **2,00 €** berechnet.

An allen Tagen kann sich für die Mittagspause selbst etwas mitgebracht werden, oder die Pause dafür genutzt werden sich etwas zu Essen zu kaufen oder in der Küche zuzubereiten.

Kaffee, Tee und Kaltgetränke stehen den ganzen Tag zur Verfügung.

Wo ist was?

Schließfächer:

In der Tagesstätte befinden sich Schließfächer auf dem Flur, in denen Ihre (Wert-)Sachen eingeschlossen werden können. Den entsprechenden Schlüssel erhalten Sie bei den Mitarbeiter*innen der Tagesstätte. Es wird ein Pfand von 5 Euro berechnet, den Sie nach Auflösung des Schließfachs wiederbekommen. Bei Verlust des Schlüssels sind die Mitarbeiter*innen zu informieren. Das Pfand wird dann einbehalten. Erhalten sie einen neuen Schlüssel ist wieder 5 Euro Pfand zu hinterlegen.

Meinungskasten:

In der Küche steht ein grüner Meinungskasten. Dort haben Sie die Möglichkeit positives und negatives Feedback zu hinterlassen.

Gemeinschaftsraum:

Im Flur auf der rechten Seite befindet sich der Gemeinschaftsraum, in dem auch die Küche enthalten ist. Hier finden die Angebote Kochen und Backen statt, sowie das gemeinsame Frühstück. Generell dient der Raum als Aufenthaltsraum, die Klient*innen halten sich dort zum Beispiel in den Pausen auf oder spielen Gesellschaftsspiele.

Toiletten:

Die Toiletten sind getrennt, das Damen-WC befindet sich auf dem Flur rechts neben den Schließfächern und das Herren-WC im hinteren Teil der Werkstatt.

PC-Raum:

Links von den Schließfächern befindet sich der PC-Raum. Diesen können alle Klient*innen mit folgenden Daten nutzen:

Benutzername: internet

Passwort: Walsrode2018

Im PC-Raum ist die Mitnahme von Essen und Getränken nicht erlaubt.

Näh-Zimmer:

Außerdem ist ein Näh-Zimmer vorhanden, welcher sich links neben dem PC-Raum befindet. Dort können Sie für Projekte im Angebot Ergotherapie die Nähmaschine nutzen und nach Absprache auch für eigene Zwecke (zum Beispiel Kleidung umnähen).

Ruheraum:

Die Tagesstätte verfügt über Ruheräume. Ein Ruheraum können Sie dazu nutzen sich bei Bedarf zurück zu ziehen, er liegt gegenüber der Küche. Der andere Ruheraum ist so gestaltet, dass es Ihnen möglich ist bei Bedarf etwas zu schlafen, dieser liegt wenn Sie über die Treppe hereinkommen links. Nach der Nutzung sollen die Bezüge gewechselt werden, wenn Sie dabei Unterstützung brauchen sprechen Sie gerne die Mitarbeitenden an.

Werkstatt:

Die Werkstatt befindet sich rechts vom PC-Raum. Hier finden die Angebote Ergotherapie und Werkstatt Projekt statt.

Die Mitnahme von Essen und Getränken ist in diesem Raum nicht gestattet.

Kleiner Gruppenraum:

Der kleine Gruppenraum befindet sich gegenüber dem Eingang. Dieser wird für verschiedene Angebote genutzt. Sie können sich aber auch in Absprache mit Mitarbeitenden während der Angebotszeit diesen Raum nutzen, um sich bei Bedarf zurück zu ziehen. In dem Raum finden meist auch die Bezugsbetreuungsgespräche statt.

Multifunktionsraum:

Der Raum rechts neben dem Mitarbeitenden WC bietet verschiedene Möglichkeiten für Bewegungsübungen.

Halle (unten):

Links vom Haupteingang (Hannoversche Straße) befindet sich die Halle, welche von der Tagesstätte genutzt werden kann. Hier finden Bewegungs- und Sportangebote statt. Fester Bestandteil sind eine Tischtennisplatte, ein Tischkicker (Tischfußball) und eine Darts Scheibe.

Andere Bereiche wie die Ergotherapie-Praxis gehören nicht zur Tagesstätte.

Sonstige Kosten in der Tagesstätte

Für die Werkstatt:

Im Rahmen der Ergotherapie und im Werkstattangebot gibt es die Möglichkeit, kreative Ideen zu entwickeln und diese mit Unterstützung als eigene Werkstücke umzusetzen. Dabei ist das erste Werkstück kostenlos, die Preise weiterer Arbeiten werden anhand des Materials berechnet. Als Ansprechpartner*in stehen Ihnen alle Mitarbeiter*innen, bei denen Sie auch die entsprechenden Kosten bezahlen. Auftragsarbeiten sind ebenfalls kostenlos, da diese im Auftrag der Tagesstätte erledigt werden. Aufträge für solche Arbeiten werden von den Mitarbeiter*innen verteilt und besprochen.

Für Außenaktivitäten:

Es werden regelmäßig begleitete Aktivitäten außerhalb der Tagesstätte gestartet (beispielsweise Museums- oder Zoobesuche, Ausflüge in den Wald oder ans Meer). Alle Informationen dazu sind an der Pinnwand im Gemeinschaftsraum zu finden. Die Teilnahme ist freiwillig und kann mit minimalen Kosten verbunden sein.

Mitarbeiter*innen der Tagesstätte

Jasmin Born – Regionalleitung

Sarah Weitsch – Bereichsleitung

Christa Henniger – Fachkraft zur Arbeits- und Berufsförderung

Susanne Dauer – pädagogische Fachkraft

Maren Ferst – Ergotherapeutin

Sarah Weitsch – Ergotherapeutin

Gina Konerding – Sozialarbeiterin B.A.

Kirsten Barth – Sozialarbeiterin B.A.

Wochenplan Stand Januar 2025

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
09:00 Ankommen		09:15 Ankommen		09:00 Ankommen	09:00 Ankommen	09:00 Ankommen	
09:30 - 10:00 Frühstück (Küche)		- Dienstbesprechung – 08:15Uhr- 09:45Uhr		10:00 – 12:00 Ergo (Werkstatt)	10:00 - 12:00 Kommunikation (Halle)	10:00 - 12:00 Garten	10:00 – 12:00 Basis
10:00 – 12:00 AT (AT Raum)	10:00 - 11:00 Bewegung (Halle)	09:15 – 10:00 Frühstück (Küche) Selbstständig		10:00 – 12:00 Kochen (Küche)	10:00 – 12:00 HLT (Gruppenraum)		
	11:00 – 12:00 Basis	10:00 - 12:00 Gruppen- Ergo (Werkstatt)	10:00 – 12:00 Zielsetzung/ Bezugszeit (Gruppenraum)	10:00 – 12:00 Therapeutisches Boxen (Teilnahme in Absprache mit C.H) (Halle)	10:00 - 12:00 Wahrnehmung (Kleiner Sportraum)		
		10:00 - 12:00 Bewegung (Halle)			- Übergabe- 12:00 – 12:30		
12:00-13:00 Mittagspause		12:00-13:00 Mittagspause		12:00-13:00 Mittagspause	12:00-13:00 Mittagspause	12:30-13:00 Wochenabschlussrunde	
13:00 – 16:00 Ideenschmiede (Gruppenraum)	13:00 - 16:00 Basis	13:00 – 16:00 LebensArt (Gruppenraum)	13:00 - 16:00 Garten	13:00 – 16:00 Backen (Küche)	13:00 - 13:45 Entspannung (Gruppenraum)	13:00 - 14:30 Aktive Sportgruppe	
		13:00 - 16:00 Basis		13:00 – 16:00 Bewegung (Halle)	13:00 - 16:00 Café Aktiv	13:00 – 14:30 Basis	
13:30 – 15:00 Therapeutisches Boxen (Teilnahme in Absprache mit C.H) (Halle)				13:00 – 16:00 Basis			

Angebote

Hauswirtschaft:

In der Küche hängt ein Hauswirtschaftsplan mit Aufgaben. Jede*r Klient*in übernimmt eine Aufgabe und erledigt sie im Laufe der Woche. Ist eine Aufgabe erledigt, wird sie auf dem Plan abgehakt. Jede Woche rotieren die Klient*innen, somit übernimmt jede*r einmal alle Aufgaben. Bei Bedarf erhalten Sie Unterstützung durch andere Klient*innen sowie durch eine*n Mitarbeiter*in.

Ergotherapie in der Gruppe

Für Wen?

Das ergotherapeutische Gruppenangebot kann von jedem genutzt werden, um ganz individuell seinen Betätigungsrahmen auszuprobieren. Hierbei ist es wichtig generell sich in einer Gruppe aufhalten zu können.

Was ist das?

Bei dem ergotherapeutischen Gruppenangebot geht es darum sich zu Betätigen. Betätigen meint dabei einer für sich selbst sinnhaften Tätigkeit nachzugehen. Hierzu gibt es verschiedene Wege dieses zu schaffen:

- Arbeiten an einem Werkstück, in einer mir bereits vertrauten Technik
- Neue Techniken erlernen und sich ausprobieren
- Einer Auftragsarbeit nachgehen und eigene Belastungsgrenzen kennenlernen und ausprobieren
- Neben der Werkstatt kann man auch andere Betätigungen finden, die den persönlichen Stärken oder Neigungen entsprechen wie z.B. Handarbeiten oder Übungen aus dem Hirnleistungstraining

Wichtig: Stellen Sie innerhalb der Ergotherapie oder Werkstatt etwas für den eigenen Gebrauch her, dann müssen sie ab dem 2ten Werkstück die Materialkosten an uns bezahlen. Diese werden von den Mitarbeitern nach Einkaufspreis berechnet. Wenn Sie sich unsicher sind, wie teuer Ihr Werkstück wird sprechen Sie uns gerne an.

Sie erhalten im Laufe Ihres Aufenthaltes durch Mitarbeitende eine Sicherheitsbelehrung für den Gebrauch der vorhandenen Maschinen.

Was kann ich damit erreichen?

Durch die Ergotherapie können verschiedene Fähigkeiten und Fertigkeiten trainiert werden. Durch den Einsatz verschiedener Materialien stimulieren sie zusätzlich unterschiedliche Sinne. Auch die

kognitiven Fähigkeiten werden bei allen Betätigungen auf unterschiedliche Weise trainiert. Darüber hinaus können sie in der Gruppe interagieren und ihre eigenen Bedürfnisse kennenlernen. Auch das Aufrechterhalten der eigenen Motivation ist ein wichtiger Punkt innerhalb des ergotherapeutischen Angebotes.

LebensArt

(Raum für Austausch, Bildung und Kreativität)

Für Wen?

Alle Klienten und Klientinnen der Tagesstätte, die Lust haben, in Interaktion mit anderen Menschen zu treten.

Was machen wir?

Hier wollen wir über wichtige Themen wie Politik, psychische Gesundheit, Medien und aktuelle Ereignisse sprechen. Wir schauen, was in der Welt passiert und wie es uns betrifft.

Außerdem wird es Zeit und Raum für kreatives Arbeiten geben. Eigene oder gefundene DIY- und Bastelideen können hier gemeinsam umgesetzt werden.

Hin und wieder entspannen wir mit neuen und neu entdeckten Gesellschaftsspielen.

Eigene Ideen mitzubringen wird gerne gesehen, ist aber nicht zwingend notwendig.

Was kann ich damit erreichen?

Es werden die Fähigkeiten in Bezug auf Diskussionen und Gruppenentscheidungen ausgebaut. Wie auch in der Kommunikationsgruppe wird die allgemeine Kommunikation in der Gruppe gestärkt. Auch die Förderung des Selbstwertgefühls und der Selbstwirksamkeit durch die Gelegenheit, eigene Ideen und Themen einzubringen und aktiv an der Angebotsgestaltung mitzuwirken ist ein Ziel dieses Gruppenangebotes.

Kommunikation

Für Wen?

Um an dem Angebot Kommunikation teilnehmen zu können benötigt man grundlegende Fähigkeiten sich verständigen zu können. Zusätzlich wäre es gut, dass Sie sich trauen im Rahmen einer festen Gruppe eigene Schwierigkeiten zu reflektieren – dabei immer in dem Rahmen, der für Sie richtig erscheint. In diesem Zusammenhang wäre es wichtig, dass Sie Ihre eigenen Grenzen benennen können, wenn wir davon wissen können wir Sie in der Einhaltung dieser unterstützen.

Was ist das?

Es handelt sich hierbei, um ein Angebot, welches theoretisches Wissen, den Austausch über eigene Erfahrungen und praktisches Erleben kombiniert. Es gibt dabei eine feste Gruppe von Teilnehmenden, die zu Beginn jedes Themenschwerpunktes sich für die Teilnahme verbindlich

melden. Die Themenschwerpunkte können Sie dabei mitbestimmen und werden im Rahmen einer Abstimmung mit Mehrheit festgelegt. Die Dauer der Bearbeitung richtet sich nach dem Umfang des jeweiligen Themas. Sie erhalten eine Mappe und im Verlauf verschiedene Unterlagen und Übersichten über das Erarbeitete. Manchmal kann es auch sein, dass Sie ein paar Aufgaben mit nach Hause bekommen, hier können Sie selbst entscheiden wie ausführlich sie daran arbeiten wollen – generell lebt allerdings dieses Gruppenkonzept vom Austausch und der Mitarbeit jedes Teilnehmenden.

Was kann ich damit erreichen?

Dieses Angebot stärkt Sie in Ihren Fähigkeiten der Kommunikation allgemein. Sie lernen sich über Ihre Schwierigkeiten und Stimmungen auszutauschen und sich von anderen richtig abzugrenzen. Außerdem haben Sie die Möglichkeit sich Inhalten zu widmen, die Sie interessieren. Sie lernen also im Allgemeinen etwas über sich, ihre Erkrankung, den Umgang damit und wie sie sich anderen gegenüber ausdrücken können. Auch sind die verschiedenen Themen dazu gut neue Strategien und Umgangsweisen für das eigenen Wohlbefinden zu entdecken.

HLT - Hirnleistungstraining

Für Wen?

Für jeden Klienten, welcher sich im Bereich seiner kognitiven Fähigkeiten verbessern möchte. Kognitive Fähigkeiten sind zum Beispiel: Konzentration, Gedächtnis, Ausdauer und Handlungsplanung.

Was ist das?

Hirnleistungstraining umfasst verschiedene Arten von Aufgaben, mit denen Sie ihre kognitiven Fähigkeiten verbessern können. Hierzu können Sie wählen zwischen Papier- und Bleistiftaufgaben oder dem Training am Computer. Es können individuell Aufgaben bearbeitet werden oder gemeinsam in einer Gruppe. Teilweise können auch unterschiedliche Spiele herangezogen werden. Das Training ist dabei so ausgerichtet, dass Sie die hier gewonnen Anreize auch gerne in Ihren Alltag zu Hause übernehmen können.

Was kann ich damit erreichen?

Bei vielen psychischen Erkrankungen sind auch die kognitiven Fähigkeiten mit betroffen. Sie bemerken bei sich beispielsweise eine reduzierte Konzentrationsdauer. Mit dem Angebot des Hirnleistungstrainings soll an diesen Fähigkeiten gearbeitet werden.

Garten

Für Wen?

Alle Klienten und Klientinnen, in der Tagesstätte, die ein Interesse haben oder mal etwas Neues zur Gartenarbeit lernen wollen.

Was ist das?

Das Gartenangebot umfasst die Gestaltung und Bewirtschaftung unseres Tagesstätten eigenen Schrebergartens. Dieser befindet sich im Kleingarten Verein Unter Anleitung erlernen Sie Nutzpflanzen anzubauen, zu pflegen und zu ernten. Darüber hinaus wird die Anlage gepflegt und gestaltet, so dass hier ein gemeinsamer Rückzugsraum entstehen kann. Die kleineren Beete auf dem Gelände der Tagesstätte werden auch durch das Gartenangebot mit betreut. Es gehören neben der eigentlichen Tätigkeit im Garten auch handwerkliche Tätigkeiten dazu, wie zum Beispiel das Bauen eines Insektenhotels oder eines Hochbeetes.

Was kann ich damit erreichen?

Aneignung von neuem Wissen im Bereich Garten. Zusätzlich werden verschiedene kognitive Fähigkeiten wie Handlungsplanung und räumliches Denken trainiert. Sie können Ihre eigene Belastbarkeit innerhalb der Tätigkeit erkunden, Grenzen erkennen und diese ausweiten. Sie arbeiten an der frischen Luft und können Aufgaben innerhalb der Gruppe nach den jeweiligen Fähigkeiten verteilen. Das positive an dem Anbau von Nutzpflanzen ist es, dass Sie ihre eigene Arbeit ernten und weiter verarbeiten können.

Basisangebot

Für Wen?

Alle können hier teilnehmen. Das Basisangebot findet meist als Alternative zu anderen Hauptangeboten statt, wenn Sie an diesen nicht teilnehmen können Sie im Rahmen des Basisangebotes trotzdem für sich eine Aufgabe finden oder Ihre Fähigkeiten im Bereich sozialer Interaktion weiter ausbauen.

Was ist das?

Basis bedeutet ein bedürfnisorientiertes Arbeiten. Es können außerhalb von Gesellschaftsspielen auch andere Dinge gemacht werden. Auch Arbeiten in der Werkstatt sind möglich, so lange diese nicht anderweitig belegt ist und keine elektrische Geräte genutzt werden.

Was kann ich damit erreichen?

Hier können Sie ihre Fähigkeit in Bezug auf das Erkennen und Handeln nach eigener Bedürfnislage trainieren. Im Gruppenkontext werden ihre sozialen Fertigkeiten trainiert. Sie erlernen auf spielerische Weise sich abzugrenzen, auf andere Menschen zuzugehen, sich mitzuteilen und auch ihre eigene Meinung innerhalb der Gruppe zu vertreten.

Kochen

Für Wen?

Alle Klienten*innen der Tagesstätte, welche Spaß am Kochen haben oder Ihre Fähigkeiten in diesem Bereich verbessern möchten.

Was ist das?

Innerhalb des Kochangebotes, welches in Kleingruppen stattfindet, werden unterschiedliche Gerichte gekocht. Hierbei wird gemeinsam über das Gericht entschieden, der Einkauf geplant und durchgeführt und das Essen zubereitet. Im Anschluss wird dann mit den anderen Klienten der Tagesstätte gemeinsam gegessen. Hierzu wird ein Kleinstbetrag von 2€ pro Mahlzeit erhoben. Bei der Auswahl der Gerichte wird auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung geachtet. Außerdem sind es meist Mahlzeiten, welche Sie auch gut zu Hause nachkochen können. Die Zubereitung erfolgt je nach individuellen Fähigkeiten mit mehr oder weniger Anleitung durch einen Mitarbeitenden. Es wird immer nach Rezept gekocht.

Was kann ich damit erreichen?

Sie steigern ihre Kompetenzen im Bereich der Selbstversorgung. Sie lernen neue Gerichte und Handlungsschritte, sowie eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise kennen. Möglicherweise lernen Sie Lebensmittel kennen, die Sie vorher nicht kannten.

Aktive Sportgruppe

Für Wen?

Die aktive Sportgruppe richtet sich an Klienten*innen, die nur leichte oder keine körperlichen Einschränkungen haben.

Was ist das?

Innerhalb der aktiven Sportgruppe werden gemeinsam Sportarten ausprobiert, die die körperliche Fitness steigern. Hier wird beispielsweise Nordic Walking oder Fahrradfahren angeboten. Aber auch hier lässt sich der Inhalt des Bewegungsangebotes an die Wünsche der Teilnehmenden anpassen.

Was kann ich damit erreichen?

Den Ausbau der körperlichen Fitness. Außerdem hat Bewegung einen nachgewiesenen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit.

Bewegung

Für Wen?

Im Wochenplan finden sie unterschiedliche Bewegungsangebote wieder. Je nach körperlicher Einschränkung ist es Ihnen möglich an einigen oder allen Bewegungsangeboten teilzunehmen. Insgesamt wird außer bei der aktiven Sportgruppe darauf geachtet, dass die unterschiedlichen körperlichen Einschränkungen berücksichtigt werden und ein Angebot gefunden wird, wo jede/r nach seinen Möglichkeiten daran teilnehmen kann.

Was ist das?

Im Wochenplan finden sich unterschiedliche Bewegungsangebote. Mittwochs wird das Bewegungsangebot meist mit einem Ausflug verbunden. Bewegung umfasst dabei alle möglichen Bewegungsformen und –arten. Vom gemeinsamen Spaziergang bis hin zu Fußball, Tischtennis oder Darts ist vieles möglich. Auch verschiedene Bewegungsspiele bieten wir im Rahmen der Angebote an.

Außerdem gibt es den Frühsport. Dieser kann ein kurzes Gymnastikangebot beinhalten, einen kleinen Spaziergang um den nahegelegenen Klostersee oder auch Tischtennispiel.

Was kann ich damit erreichen?

Neben dem positiven Einfluss von Bewegung auf die psychische Gesundheit erhöhen Sie Ihre körperliche Fitness und Ausdauer. Sie betätigen sich innerhalb einer Gruppe und schaffen so den Anreiz, die Bewegung auch in Ihren Alltag mehr zu integrieren. Der Frühsport dient dazu für den Tag den Kreislauf in Schwung zu bringen.

Backen

Für Wen?

Alle Klient*innen, die Interesse am Erlernen und Durchführen im Bereich Backen haben.

Was ist das?

Im Backangebot wird meist eine Süßspeise hergestellt, welche innerhalb des Café Angebotes dann gegessen wird. Hierbei können Sie eigene Fähigkeiten einbringen, Lieblingsrezepte weitergeben oder Neues kennenlernen. Der Ablauf ist ähnlich wie beim Kochangebot, es wird gemeinsam ein Gericht ausgesucht, fehlende Zutaten eingekauft und dann nach Rezept zubereitet. Hierbei erhalten Sie je nach Bedarf Unterstützung durch einen Mitarbeitenden.

Was kann ich damit erreichen?

Steigerung der Fähigkeiten im Bereich der Selbstversorgung. Erhalt von Fähigkeiten. Positive Bestärkung des eigenen Selbstbildes durch die Herstellung einer Speise für das Café Angebot.

AT- Arbeitstherapie

Für Wen?

Das Angebot der Arbeitstherapie richtet sich an Klient*innen, welche es bereits schaffen regelmäßig die Tagesstätte und vereinbarte Angebote zu besuchen. Darüber hinaus ist ein generelles Interesse zur Reintegration auf den Arbeitsmarkt sinnhaft.

Was ist das?

Die Arbeitstherapie bietet die Möglichkeit entsprechend den eigenen Fähigkeiten sich im Bereich Arbeit weiter zu entwickeln. Hierzu werden innerhalb des Angebotes verschiedene Arbeitsbereiche oder Arbeitsaufträge erarbeitet. Auch wird die individuelle Zielsetzung im Bereich Arbeit betrachtet und Umsetzungsmöglichkeiten anhand eines Stufenplanes erarbeitet. Das Angebot ergänzt im Rahmen arbeitsnaher Tätigkeiten den Wochenplan der Tagesstätte.

Was kann ich damit erreichen?

Erarbeiten einer individuellen Zielsetzung und Umsetzung dieser in Bezug auf Arbeitsfähigkeiten. Auseinandersetzung mit den eigenen Ressourcen und Barrieren. (Wieder-)Einstieg in den Arbeitsmarkt entsprechend der eigenen Fähigkeiten.

Therapeutisches Boxen - über den Körper zu den Emotionen finden

Für Wen?

Das therapeutische Boxen richtet sich an alle Klient*innen mit dem Ziel, den Körper zu aktivieren, die innere Anspannung zu reduzieren, die Körperwahrnehmung zu verbessern sowie Affekte und Gefühle besser wahrzunehmen und zu steuern, sofern die Klient*innen stabil genug sind und sich darauf einlassen können.

Was ist das?

In der Therapie hat man inzwischen erkannt, dass die Sporttherapie/ Bewegungstherapie Klient*innen helfen kann, soziale, psychische und körperliche Beeinträchtigungen mit Hilfe von Sport und Bewegung zu überwinden. Klient*innen lernen hier Gefühle zu beschreiben, zuzuordnen und mit Erlebten in Verbindung zu bringen. Boxen eignet sich besonders für eine bessere Selbstabgrenzung und zum Finden der eigenen Ressourcen. Durch das Therapeutische Boxen können gezielt Aggressionen, Wut und Stress abgebaut werden. Emotionen werden frei, Blockaden lösen sich. Affekt- und Gefühlswahrnehmung sowie Steuerung können verbessert werden. Eigene aggressive Verhaltensanteile können zugänglich und erlebbar gemacht werden. Klient*innen lernen sich zu fokussieren. Sie lernen die Wut raus zu lassen, sich aber auch aus der Wut heraus zu holen.

Was kann ich damit erreichen?

Beim Therapeutischen Boxen geht es nicht um sportliche Leistungen. Hier schauen wir auf das Erleben, die Körperwahrnehmung, Selbsterfahrung, der Förderung des Selbstbewusstseins, Nähe-Distanz-Verhalten. Auch Konzentrations- und Koordinationsfähigkeiten werden (wieder) gestärkt.

Das Therapeutische Boxen kann auch eine Alternative zu selbstverletzendem Verhalten sein.

Entspannung

Für Wen?

Alle Klienten*innen.

Was ist das?

Im Rahmen des Entspannungsangebotes werden Imaginationsübungen und Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung sowie Auszüge aus dem Autogenen Training angeleitet. Die Übungen variieren regelmäßig. Wenn Sie durch Ihre Erkrankung eine der Methoden nicht anwenden können teilen Sie uns dies mit, wir werden es bei der Durchführung berücksichtigen.

Was kann ich damit erreichen?

Reduzierung von Anspannungs- und Unruhezuständen. Verbesserung der Körperwahrnehmung.

Ideenschmiede

Für Wen?

Für alle Klient*innen, die Lust und Freude am Ideen schmieden haben, sich aktiv in die Gruppe einbringen und Vorgeschlagenes in die Tat umsetzen möchten.

Was ist das?

Die Ideenschmiede soll individuellen Vorschlägen von Klient*innen einen Raum geben. Gemeinsam wird geschaut, ob diese umsetzbar sind, bzw. mind. 3 Personen zusammen kommen, um das Projekt zu Starten.

Als Beispiel: Theater spielen, kreative Angebote, Trommeln, Tagesstätten Räume umgestalten/renovieren.

Die Zeiträume können variieren z.B. nur 1 Tag/ 1 Woche...4 Wochen/ 2 Monate, je nach Projekt

Was kann ich damit erreichen?

In der Ideenschmiede können Sie Ihre Ressourcen einbringen, erweitern oder auch wieder aktivieren

Ebenso können Sie ihre Ausdauer, Flexibilität, Teamfähigkeit, Kreativität und Selbstbewusstsein stärken, oder auch einfach mal den Mut zu haben, etwas Neues auszuprobieren.

Im Gruppenkontext können Sie soziale Fähigkeiten trainieren und ausbauen z.B. ich kann mich abgrenzen, „Nein“ sagen, meine eigene Meinung vertreten, oder konstruktive Kritik äußern.

Wahrnehmung

Für Wen?

Alle Klienten*innen.

Was ist das?

In diesem Gruppenangebot geht es darum, verschiedene Techniken auszuprobieren, um die eigene Wahrnehmung von Gefühlen und Körperempfindungen zu verbessern. Teil des Angebotes können zum Beispiel Achtsamkeits- und Atemübungen sein. Die Übungen und Interaktionen in der Gruppe zur Selbstwahrnehmung, die im Sitzen, Stehen oder in leichter Bewegung auf verschiedenen Untergründen (Matte, Fußboden) und mit unterschiedlichen Materialien durchgeführt werden.

Auch können eigene Schwierigkeiten mit in die Gruppe gebracht werden und individuelle Strategien erarbeitet werden einen Umgang damit zu finden.

Was kann ich damit erreichen?

Sich selber besser kennenzulernen, einen Umgang mit der eigenen Erkrankung zu finden. Neue Strategien erlernen, ausprobieren und festigen. Die Übertragung der Umgangs- und Bewältigungsstrategien in den eigenen Alltag. Erlangen und Aufrechterhalten von Stabilität, durch die Förderung der eigenen Handlungsfähigkeit, im Kontext der eigenen Erkrankung.

Anlagen

Hier finden Sie Kopiervorlagen, die Sie für die eigene Zielreflexion nutzen können, oder gemeinsam mit Ihrer Bezugsbetreuung erarbeiten können.

Mein persönliches Ziel im Rahmen der Tagesstätte

Name:

Datum:

Ziele aus der Hilfeplanung:

Meine Ziele/ Mein Ziel für die Zeit von _____ bis _____

WAS (Wichtige Ziele zuerst, ich beachte SMART):	WIE (TGS Angebote, Bezugsbetreuung):
Unterstützungsmöglichkeiten:	

Spezifisch (Ich drücke mein Ziel in der Ich Form aus und beschreibe es so, als ob ich es bereits erreicht habe)

Messbar (Ich versuche das Ziel so zu beschreiben, dass ich Punkte beachte an denen ich erkennen kann, ob ich das Ziel erreicht habe)

Attraktiv (Ich suche mir Ziele aus, die mir wichtig sind)

Realistisch (Ich beachte bei der Auswahl meiner Ziele meine eigenen Fähigkeiten und Schwierigkeiten- manchmal ist es gut mit kleinen Zielen anzufangen)

Terminiert (Ich suche mir einen Zeitraum aus, in dem ich mir vornehme mein Ziel zu erreichen. Wenn ich es nicht in der Zeit schaffe überprüfe ich, ob meine Einschätzungen richtig waren oder ich vielleicht zu streng mit mir war)

Beispiel:

Im Hilfeplan steht das Ziel: Herstellen einer Tagesstruktur

Hier könnte das Ziel heißen:

Ich besuche an drei Tagen in der Woche die Tagesstätte und nehme an den Angeboten für die ich mich interessiere teil. (Spezifisch, Attraktiv und Messbar)

Terminiert wird dies indem Sie sich selber im Gespräch mit ihrer Bezugsbetreuung einen Zeitraum setzen nachdem sie gemeinsam wieder zusammenkommen und über das Ziel und die Schritte dahin sprechen. Für den Hilfeplan gilt hier meist der Zeitraum der Kostenbewilligung.