

## Therapiekonzept

Die Therapieangebote werden hausübergreifend angeboten. Bewohner\*innen aus allen vier Häusern der Apollonia Stiftung können an diesen Therapiegefässen teilnehmen.

Folgende Gruppentherapieangebote stehen zur Verfügung: Künstlerische Therapien **Kunst/Kreativ Atelier**, pädagogisch therapeutische Gefässe der **Kompetenz-** und der **Bildungsgruppe**. Ferner werden die körperbezogenen Therapien **Gruppen-Eurythmie** und **Physiotherapie** angeboten.

Ebenfalls unterstützen wir Einzeltherapieangebote, welche vordergründig über Krankenkassen vergütet werden, wie Heil-Eurythmie, Mal- und Musiktherapie sowie einzel- Physiotherapie, nach Möglichkeit über einen Therapiefond, falls die Eigenfinanzierung nicht realisierbar ist.

Alle unsere therapeutischen Prozesse stellen wesentliche Bestandteile der individuellen Begleitung dar. Diese Angebote erfordern die Bereitschaft an sich zu arbeiten. Es sind hierbei keinerlei Vorkenntnisse oder besondere Begabungen notwendig. Die Bewohner\*innen können frei, in Absprache mit der jeweiligen Bezugsperson, die entsprechenden Angebote auswählen.

### Künstlerische Therapien:

#### Kunsttherapie - Atelier

Die Kunsttherapie ermöglicht innerhalb einer geschützten therapeutischen Beziehung einen nonverbalen Ausdruck. Unter anderem kann sie einen Zugang zu un- und vorbewussten Themen durch den vielfältigen und gezielten Einsatz künstlerischer Mittel ermöglichen.

Das kunsttherapeutische Angebot im Atelier bietet allen Teilnehmer\*innen Raum, sich mit gestalterischen Mitteln frei zu entfalten und auszudrücken. Hierbei sind keinerlei künstlerische Vorkenntnisse oder besondere Begabungen notwendig. Das Atelier ist ein geschützter und wertfreier Raum, der den Bewohner\*innen einen persönlichen Zugang zu ihrer Kreativität ermöglicht.

Jeder teilnehmenden Person stehen viele Materialien zum Malen, Zeichnen, Modellieren und Töpfern zur Verfügung. Persönliche Ressourcen können entdeckt und das Gestalten mit künstlerischen Mitteln als erweitertes Ausdrucksmittel erfahren werden, indem Unaussprechliches über die Gestaltung nach Aussen getragen werden kann.

Eine Kunsttherapeutin bietet einerseits Unterstützung bei gestalterischen und technischen Fragen und kann andererseits den Raum für innere Prozesse öffnen, so dass die Personen mit den Mitteln der Kunst den entsprechenden Zugang zu ihrer gestalterischen Kraft erhalten.

Alle Teilnehmer\*innen können ihre Kreativität als Weg nutzen, um sich mit Gefühlen oder persönlichen Erlebnissen auseinanderzusetzen.

Das Atelier ist ein Ort, wo Ideen entstehen, Inspiration aufblüht und Menschen sich begegnen, sich entspannen, und einfach sein können.

Die Kunsttherapie findet in Gruppen, oder bei Bedarf in kunsttherapeutischen Einzelstunden statt.

### Pädagogisch therapeutische Therapiegruppen

#### Kompetenzgruppe:

In der Kompetenzgruppe nehmen Bewohner\*innen aller vier Wohngruppen der Apollonia Stiftung, sowie externe Teilnehmer\*innen teil, die sich mit persönlichen Herausforderungen auseinandersetzen wollen. Die Kompetenzgruppe hat eine begrenzte Anzahl Platz (sechs-acht) Klient\*innen. Die Gruppe wird durch zwei Mitarbeiter\*innen moderiert, welche bestimmte seelische/psychische Themen als Anregung einbringen. Die Gruppe entscheidet schlussendlich, welche dieser Themen besprochen und

behandelt werden sollen. Der Fokus beruht auf einer psychoedukativen Methode. Die Psychoedukation ist wegweisend, da sie ist ein wesentlicher Baustein in der Therapie psychischer Erkrankungen darstellt. Sie fördert das "Verstehen" der Psyche. Nur wer versteht, was vor sich geht, kann seine Ängste überwinden und selbst dazu beitragen, einen konstruktiven Umgang mit seiner Problematik zu erlangen.

Zu Beginn und im Verlauf eines Themenblockes wird mit verhaltenstherapeutisch, pädagogischen Methoden eine Verbesserung der Befindlichkeit und Bewältigungsstrategien angestrebt. Zum Beispiel erfolgt in jeder Sitzung eine Aufklärung über bestimmte Diagnosen und das entsprechende Störungsmodell. Grundlegend besteht das Ziel der Kompetenzgruppe, dass Klient\*innen ihren Selbstwert steigern können und einen Umgang entdecken, wie sie mit ihrer Vielfalt und ihren Herausforderungen besser umgehen können. Ferner werden innerhalb der Gruppe ebenso die sozialen Kompetenzen gestärkt.

### **Bildungsgruppe:**

In der Bildungsgruppe nehmen Bewohner\*innen aller vier Wohngruppen der Apollonia Stiftung, sowie externe Teilnehmer\*innen teil, die ihre Allgemeinbildung „auffrischen“ wollen. Die Bildungsgruppe hat eine begrenzte Anzahl Platz (sechs-acht) Klient\*innen. Die Gruppe wird durch zwei Mitarbeiter\*innen moderiert, welche allgemeine Themen einbringen und die teilnehmende Gruppe schlussendlich entscheidet, welche dieser Themen besprochen, erlernt und behandelt werden sollen. Bei der Themenauswahl geht es grundsätzlich um die Anliegen und Interessen der Klient\*innen. Hierbei soll Erlerntes aktiv im Alltag angewendet, oder bereits erworbene Erkenntnisse vertieft werden können. Ein themenzentrierter Block wird in sechs bis sieben Sitzungen erarbeitet, recherchiert und erörtert. Fortlaufend wird der Inhalt und der dazugehörige Ablauf aktiv von Teilnehmer\*innen mitgestaltet, sodass eine partizipative Atmosphäre gewährleistet wird. Die Teilnehmer\*innen können beispielsweise mit Hilfe von Video und auditiven Hilfsmittel ihre Auslegungen zu Themen selbst in der Gruppe referieren. Auf Grund übereinstimmender Interessen innerhalb der Gruppe ist es möglich, eine wohlwollende Gruppendynamik zu erschaffen, wobei man sich gegenseitig unterstützt und voneinander lernen kann.

Hauptsächliches Ziel der Bildungsgruppe besteht darin, dass Klient\*innen ihr Allgemeinwissen erweitern und vertiefen können. Ferner werden innerhalb der Gruppe auch die sozialen Kompetenzen gestärkt

### **Körperbezogene Therapien:**

#### **(Heil-)Eurythmie/Gruppen-Eurythmie**

Die Heileurythmie findet als Einzeltherapie statt, wenn möglich mit ärztlicher Verordnung. Die Bewegungsabläufe werden individuell nach dem Krankheitsbild und der Konstitution der Klient\*innen ausgeführt. Die Bewegungsübungen stärken die Lebenskräfte und regen die Selbstheilungskräfte an. Die Heileurythmie kann nicht nur eine wirksame Hilfe im Krankheitsfall sein, sondern auch die Salutogenese des Menschen unterstützen.

Durch die Kraft der Gruppen-Eurythmie als künstlerischer, gestalterischer und therapeutischer Prozess werden Menschen auf eine rhythmische Art sozial miteinander verbunden. Gruppen-Eurythmie ist ein Geben und Nehmen zwischen den Menschen. Es geht sowohl um das Individuum als auch um die Gruppe selbst, ergänzend auch um Abstand und Nähe. Alle Teilnehmer\*innen konzentrieren sich auf ihr eigenes Handeln und gleichzeitig handeln sie aus ihrer Situationswahrnehmung heraus. Sie lernen mit Neuem umzugehen, üben sich in Toleranz und erleben, wie in der Gemeinschaft etwas entstehen kann.

Die Bewegungen und Formen entstehen und vergehen. Das „Bleibende“ ist die wachsende Kompetenz, das innere Können, die Ich-Stärkung und somit ebenfalls der soziale Zusammenhalt.

## **Physiotherapie:**

Das Angebot der Physiotherapie und deren Behandlung ist an die anatomischen, physiologischen und kognitiven Gegebenheiten der Klient\*innen angepasst. Dabei zielt die Behandlung auf die natürlichen, physiologischen Reaktionen des Organismus (z.B. motorisches Lernen, Muskelaufbau und Stoffwechsellanregungen), andererseits auf ein verbessertes Verständnis der Funktionsweise des Organismus (Dysfunktion/Ressourcen) und auf eigenverantwortlichen Umgang mit dem eigenen Körper ab. Unser wegweisendes Ziel ist die Wiederherstellung, Erhaltung und die Förderung der Gesundheit unseres Klientels.

Das Angebot der Physiotherapie der Apollonia Stiftung besteht zurzeit aus:

Verschiedene Gruppenangebote (Gruppengymnastik/Gruppenwalking); diversen Einzelangebote (Einzelgymnastik/Einzelwalking/Rhythmische Massage/Lymphdrainage/Atemtherapie). Je nach Situation und Bedarf kann das Angebot entsprechend ergänzt oder angepasst werden. Die Behandlungen sind auf Montag und Dienstag begrenzt. Bei Bedarf kann von ärztlicher Seite (Grundversicherung!) eine Verordnung zur Physiotherapie angeordnet werden. Dadurch können weitere Therapiesitzungen ausserhalb der 30% Anstellung unseres Therapeuten vereinbart werden.