

## Ziele und therapeutische Angebote

Die Menschen, die im Sonnenhof leben, sollen für einen begrenzten Zeitraum ein „Zuhause“ finden, in dem sie Achtung und Würde ihrer Person und sich ihrem „Anderssein“ selbst annehmen können.

Vorrangig ist es, den Menschen darin zu unterstützen, sein selbstbestimmtes Leben weiter zu führen, seine bisherigen Kenntnisse und Fertigkeiten zu fördern, zu aktivieren und lebenspraktische Fähigkeiten neu zu erlernen.

Um diese Entwicklung mit dem Bewohner weiter zu erarbeiten, bedarf es der aufmerksamen Begleitung und häufig auch der strukturierenden Unterstützung durch die Mitarbeiter, nach unserem Grundsatz „so viel wie nötig, so wenig wie möglich“. Das Erreichen angemessener und akzeptierter Entwicklungsziele und der Zwischenschritte dorthin, baut auf die „5 Säulen“ unserer therapeutischen Arbeit.

„Säule 1“

### Aufnahme und Gestaltung persönlicher, sozialer Beziehungen



Gerade im Bereich der sozialen Beziehungen haben Menschen mit einer psychischen Erkrankung primär Schwierigkeiten im Umgang mit Nähe und Distanz, Konfliktbewältigung, sozialen Ängsten und einem achtsamen Miteinander. Um sie in dieser Problematik zu fördern, bedarf es einer sehr sensiblen Arbeit, auf welcher die Beziehungsgestaltung basiert.

#### *Therapeutische Angebote:*

- Bezugspersonenarbeit
- wöchentliche Einzelgespräche
- „offene Gruppe“
- themenzentrierte Gruppe
- Krisenintervention
- Konfliktmanagement
- Rollenspiele

- Theatergruppe
- Interaktionsgruppe
- Reflexionsgespräche
- Austausch mit Familienangehörigen und gesetzlichem Betreuer
- Motivation, bestehende Kontakte weiter zu pflegen
- Wochenendheimfahrten und Urlaube ermöglichen
- Sommerfest für Angehörige und Anwohner

„Säule 2“

### Selbstversorgung und Wohnen



Viele Menschen, die bei uns wohnen, hatten bereits eine eigenständige Lebensform und konnten aufgrund ihrer Erkrankung die Anforderungen und Ansprüche des Alltags nicht mehr bewältigen. Zunehmend leben im Sonnenhof auch immer mehr junge Erwachsene, die die Erfahrung eines eigenständigen Lebens noch nicht hatten und dbzgl. kaum Ressourcen aufweisen.

#### *Therapeutische Angebote:*

- Individueller Wochenplan
- Tägliche Haushaltsdienste
- wöchentliche Zimmerreinigung, Wäsche waschen
- motivieren und Hilfestellung zur Gestaltung des persönlichen Bereiches
- wöchentliche Planung, Einkauf und Kochen für die Gruppe
- eigenständige Selbstversorgung, bei Bedarf mit Unterstützung
- individuelle Speiseplanung (bei Essstörung)
- Gewichtskontrollen und Ernährungsberatung
- bei Bedarf Unterstützung beim Kleidereinkauf
- adäquates Erscheinungsbild im Allgemeinen
- Hilfestellung zum Erlernen „Umgang mit Geld“
- Taschengeldverwaltung

- weiterführende Wohnformen gemeinsam eruieren und besichtigen
- Erlernen, öffentliche Verkehrsmittel wieder zu nutzen
- Hilfestellung bei Behörden und Ämtergängen

„Säule 3“

Arbeit, arbeitsähnliche Tätigkeiten, Ausbildung



Viele unsere Bewohner haben krankheitsbedingt Jahre oder gar Jahrzehnte über Arbeit und Leistung wenige Erfolgserlebnisse erfahren. Arbeits- und Leistungsfähigkeit und die daraus resultierende Wertschätzung, ist für jeden Menschen von großer Wichtigkeit um sein Selbstwertgefühl zu steigern. Durch Tätigkeiten, die der Alltag bietet und abverlangt, sowie durch feste Förderangebote, führen wir die Bewohner in kleinen, individuell gestalteten Schritten an ein höheres Leistungsniveau heran.

### *Therapeutische Angebote:*

- Beschäftigungstherapie
- Töpfern (in der angegliederten Einrichtung)
- Heimarbeit einer externen Firma
- Arbeitstätigkeiten auf einem Bauernhof
- Gartenpflege in einer anderen Einrichtung
- Instandhaltungen im Haus (streichen, kleinere Reparaturarbeiten etc.)
- gestalterische Projektgruppen
- Praktika in ortsansässigen Geschäften und Austausch mit den zuständigen Anleitern
- zur Erprobung hausübergreifende Arbeitstätigkeiten ermöglichen
- regelmäßiger Austausch mit Arbeitstrainern
- Reflexionsgespräche
- Vorstellungen und Ziele mit der Realität spiegeln und thematisieren
- auf Ausgewogenheit zwischen Anforderung und Ruhepausen achten
- Motivation und bei Bedarf begleitende Unterstützung

„Säule 4“

### Tagesgestaltung, Freizeit, Teilnahme am gesellschaftlichen Leben



Für Menschen mit psychischer Erkrankung zeigt sich das Gestalten von Freizeit aus verschiedenen Gründen schwierig. Sie empfinden häufig eine Leere, die sich als Langeweile äußert und können somit keine spezifische Vorstellung entwickeln. Sie sehen oft keinen Sinn in ihren Tätigkeiten. Hinzu kommt eine krankheitsbedingte Antriebsarmut, zum Teil bedingt durch die Medikation. Bei einigen Menschen zeigt sich aufgrund problembehafteter Sozialisation wenig Repertoire, auf das sie zugreifen können.

Wichtig ist daher auch im Bereich Freizeit einen abwechslungsreichen Rahmen zu geben.

### *Therapeutische Angebote:*

- tägliches Morgenmeeting
- strukturierter, individueller Wochenplan
- Einzelaktivität mit der Bezugsperson
- Motivation zur Teilnahme an Freizeitaktivitäten

- Integration in Verein- und Gemeindeleben
- Gruppen-/Tagesausflug
- in die Gestaltung von Freizeitaktivitäten einbinden
- bei Bedarf individuelle Freizeitplanung
- Klettergruppe (in der angegliederten Einrichtung)
- bestehende Interessen und Hobbys fördern
- Teilnahme und Mitwirkung bei jahreszeitlich bezogenen Festivitäten (auch hausübergreifend)
- Medien zur Freizeitgestaltung zugänglich halten
- Raum und Zeit für Pausen und Rückzug ermöglichen
- Reflexionsgespräch nach Wochenendheimfahrten und bei eigenverantwortlich gestaltetem Wochenende
- Erprobung der Freizeitgestaltung ohne Vorgaben

„Säule 5“

### Umgang mit den Auswirkungen der Behinderung

Unsere Bewohner im Umgang mit der eigenen Krankheit zu unterstützen und zu fördern, stellt sicher einen der wichtigsten, in vielen Fällen auch einen der schwierigsten Aufträge dar. Bei psychisch chronifizierten Menschen liegt primär die pädagogische Arbeit darin, die psychische Stabilität zu erhalten, damit er sein Leben, trotz intensiver Wohnbetreuung, krisenfrei und ohne Rückfälle selbstbestimmt gestalten kann. Widerum liegt bei Menschen, deren Erkrankung noch nicht manifestiert ist, der Fokus dahingehend, zu erlernen, mit ihrer Krankheit, deren Symptome und Auswirkungen umzugehen. Um in einer weniger- oder nicht mehr betreuten Wohnform leben zu können, muss der Bewohner bei angehenden Krisen eigenverantwortlich therapeutische Maßnahmen und Hilfen einfordern und anwenden.

#### *Therapeutische Angebote:*

- begleitetes Medikamententraining
- kontrollierte Medikamenteneinnahme
- regelmäßige Facharztvisiten durch den Psychiater im Haus
- bei Bedarf zu einer externen Psychotherapie motivieren
- Psychoedukation
- motivieren und bei Bedarf Begleitung zu medizinischen Vorsorgeuntersuchungen
- Hinführung individuell zur eigenverantwortlichen Medikamenteneinnahme
- Kriseninterventionen
- regelmäßige Einzel- und Reflexionsgespräche
- Austausch mit der behandelnden Psychiaterin
- Verhaltensauffälligkeiten spiegeln und thematisieren
- Medikamentenreduktion anstreben
- themenzentrierte Gruppe
- kognitives Training
- Kunsttherapie
- Sporttherapie

- Entspannungs- und Körperwahrnehmung
- bei Verdacht auf missbräuchlichen Suchtkonsum Alkoholtest und Drogenscreening

## DBT Dialektisch behaviorale Therapie nach M. Linehan

Für Bewohner mit Borderline-Persönlichkeitsstörung bieten wir die Teilnahme am DBT-Programm an.

Dazugehörend

- für *den Bewohner*:
  - wöchentliche Einzelgespräche mit zugewiesenem Einzeltrainer
  - wöchentliche DBT-Gruppe, in welcher folgende Module erarbeitet werden
  - innere Achtsamkeit
  - zwischenmenschliche Fähigkeiten
  - Umgang mit Gefühlen
  - Stresstoleranz
  - Selbstwert
  - bei Bedarf Krisenintervention
- für *den Einzeltrainer*:
  - monatliches Einzeltrainertreffen
  - Supervision
  - Austausch zwischen Einzeltrainer und Bezugsperson

Die Therapieziele in der DBT sind die Reduktion von suizidalem, sowie selbstverletzendem und therapieschädigendem Verhalten und weiter der Erwerb von Verhaltenskompetenz im Umgang mit der Krankheit.

Grundvoraussetzung für die Behandlung von Borderline-Patienten ist hierbei immer die enge Kooperation und Vernetzung zwischen den einzelnen Mitarbeitern.

Durch Fortbildungen und Austausch mit dem Dachverband „Dialektische behaviorale Therapie e.V.“ Mannheim entwickeln wir kontinuierlich unseren Wissensstand weiter.