

## Ziele

- Mehr Lebensqualität
- Mehr Selbstwert
- Ein sicherer Umgang mit Gefühlen, Stress und Anspannungszuständen
- Selbstständigkeit im Alltag
- Sicherheit im sozialen Kontakt
- Förderung von Motivation, Achtsamkeit und Kreativität
- Verbesserung der Ausdauer und Konzentration
- Bewältigung von Lebenskrisen
- Mehr Eigenverantwortung, Entscheidungskraft und Frustrationstoleranz
- Entwicklung von beruflichen Perspektiven



## Kontakt

**Landungsbrücke**  
**Sozialpsychiatrische Hilfe GmbH**

### **Praxis für Ergotherapie**

Helene-Lange-Straße 1  
20144 Hamburg

**tel: 040 41485374**

**fax: 040 63940474**

[ergotherapie@landungsbruecke-hamburg.de](mailto:ergotherapie@landungsbruecke-hamburg.de)

[www.landungsbruecke-hamburg.de](http://www.landungsbruecke-hamburg.de)



### **Metrobus 4,5 oder 15**

bis Bezirksamt Eimsbüttel

### **U3**

bis Hoheluftbrücke



*Praxis für*  
**Ergotherapie**



**LANDUNGSBRÜCKE**  
SOZIALPSYCHIATRISCHE HILFE 



## Was ist Ergotherapie?

Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind. Ziel ist, sie bei der Durchführung für sie bedeutungsvoller Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken.

Hierbei dienen spezifische Aktivitäten, Umweltanpassung und Beratung dazu, dem Menschen Handlungsfähigkeit im Alltag, gesellschaftliche Teilhabe und eine Verbesserung seiner Lebensqualität zu ermöglichen.



## Wen behandeln wir?

Unser Schwerpunkt liegt in der Behandlung von Erwachsenen mit einer psychiatrischen Diagnose. Hierbei spielt es keine Rolle, um welche Diagnose es sich handelt.



## Unsere Angebote

Training der eigenaktiven Tagesstrukturierung

Stressbewältigung

DBT- Skillstraining nach M. Linehan  
(Gruppe/ Einzel)

Verbesserung der Selbstwahrnehmung

Entwicklung der Selbstsicherheit

Training der sozialen Kompetenzen nach  
Hinsch und Pfingsten (GSK)

Krisenintervention

Hirnleistungstraining

Berufsvorbereitendes Training

Entspannungstechniken (Gruppe/ Einzel)

Gestalterische und spielerische Gruppen



## Das Team



Wir sind ein aufgeschlossenes, freundliches Team mit jahrelanger Berufserfahrung.

Neben den fundierten Kenntnissen im Umgang mit psychisch erkrankten Menschen, verfügt unser Team u.a. über Zusatzausbildungen im Bereich der "Dialektisch Behavioralen Therapie" (DBT), der systemischen Beratung und dem sozialen Kompetenztraining.

Rufen Sie uns an! Wir freuen uns auf Sie!



## weitere Angebote

- Ambulante Sozialpsychiatrie (ASP)
- Hilfen zur Erziehung (HzE)
- Soziotherapie