

## MBSR

Ist die Abkürzung von „Mindfulness-Based Stress Reduction“ und wird weltweit, sowohl im Gesundheitswesen, als auch in Unternehmen mit Erfolg eingesetzt. MBSR fördert durch die Übung der Achtsamkeit einen bewussteren Umgang mit Stress im Alltag und hilft, Gesundheitsrisiken und Stresssymptome zu reduzieren. MBSR wird als 8-wöchiger Kurs mit einem ganztägigen Intensivseminar vermittelt.

## Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist ein Bewusstseinszustand, der durch eine nicht-urteilende Anwesenheit im gegenwärtigen Augenblick und ein lebendiges Erleben des Hier und Jetzt gekennzeichnet ist. Diese Art der Aufmerksamkeitslenkung fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Dabei nutzt man den Atem, um den Geist zu zentrieren.

## Achtsamkeit - Was bringt das?

Das MBSR-Training wirkt sich auf das Gesamtbe-finden positiv aus. Hierzu gibt es mittlerweile über 1000 Studien, die meisten davon aus einem klinischen Kontext. Die Wirkung der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion ist gut erforscht.

In klinischen Studien konnten positive Wirkungen der MBSR-Kurse bei der Behandlung von chronischen Schmerzzuständen, häufigen Infektionskrankheiten, Ängsten oder Panikattacken, Depressionen, Hauterkrankungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Magenproblemen und dem Burn-out-Syndrom nachgewiesen werden.

## Zusatzangebote:

- MBSR-8-Wochen-Kurs (siehe Rückseite)
- Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung
  - Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)
  - Behandlungen nach Dorn-Breuß
  - Präventionsangebote für Firmen

Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an oder besuchen Sie unsere Internetseite

## Praxis für Ergotherapie Elisabeth Wielenberg

Hinterstr. 14  
49356 Diepholz

Telefon: 0 54 41- 81 180

E-Mail: [ergotherapie-diepholz@mail.de](mailto:ergotherapie-diepholz@mail.de)  
[www.ergotherapie-diepholz.de](http://www.ergotherapie-diepholz.de)

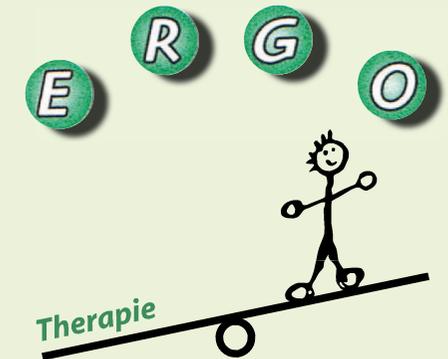
Zulassung alle Kassen und Privat



Mitglied im

Deutscher Verband der  
Ergotherapeuten e.V.

Seit 1992  
in Diepholz



## Praxis für Ergotherapie Elisabeth Wielenberg

Ergotherapeutin  
MBSR-Lehrerin

Achtsamkeitstrainerin  
Stressbewältigungstherapeutin  
AD(H)S-Beraterin

Telefon: 0 54 41-81 180

Ihre Gesundheit  
in guten Händen

## Ergotherapie

Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, 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.

(DVE 08/2007)

Die ergotherapeutische Behandlung kann von Ihrem Hausarzt oder einem Facharzt als Praxisbehandlung oder bei Bedarf auch als Hausbehandlung verordnet werden.

## Maßnahmen der Ergotherapie sind laut

### Heilmittelverordnung:

Motorisch-funktionelle Behandlung

Sensomotorisch-perzeptive Behandlung

Neuropsychologisch orientierte

Behandlung (Hirnleistungstraining)

Psychisch-funktionelle Behandlung

Therapie ergänzende Maßnahmen

Hausbesuch

## Fachbereiche unserer Praxis

### Neurologie

Es werden vor allem Erkrankungen des zentralen Nervensystems behandelt, wie z. B.

- Apoplex
- M. Parkinson
- Multiple Sklerose
- Schädel-Hirn-Verletzungen
- Stoffwechselerkrankungen
  - Wachkoma
- Schmerzerkrankungen
- Polyneuropathie
- Tumore

### Psychiatrie/ Psychosomatik

In diesen Bereichen behandeln wir Patienten jeden Alters mit psychischen oder psychosomatischen Problemen und Krankheitsbildern, wie z. B.

- Depression und Angsterkrankungen
- Erschöpfungssyndrome
- Anpassungsstörungen
- Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen
  - Schizophrenie
  - Psychosen
- Suchterkrankungen (auch Angehörige)
- Schlaf- und Konzentrationsstörungen

### Geriatric

Es werden altersbedingte Erkrankungen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen behandelt, z. B.

- Demenz
- Morbus Alzheimer
- Abnahme der körperlichen, geistigen und psychosozialen Fähigkeiten

## Pädiatrie

Es werden Kinder und Jugendliche behandelt, deren Entwicklung zu selbständig handlungsfähigen Menschen eingeschränkt oder vermindert ist, dazu gehören u. a.

- Entwicklungsstörungen/ -verzögerungen
- Wahrnehmungsstörungen
- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen
- Störungen des Bewegungsablaufs
- Verhaltensauffälligkeiten
- Teilstörungen in den Bereichen Lesen, Schreiben, Rechnen
- Angeborene oder erworbene Behinderungen
- Verzögerung der Sozialentwicklung, der Beziehungsbildung und der Kommunikationsfähigkeit
- psychosomatische Beschwerden

## Orthopädie / Rheumatologie / Chirurgie / Traumatologie

In diesen Bereichen werden alle Menschen behandelt, die von angeborenen, traumatischen oder degenerativen Funktionseinschränkungen betroffen sind, z. B.

- Sehnen- und Nervenverletzungen
- Brüchen/ Verstauchungen
  - Amputationen
  - Verbrennungen
  - Arthrosen
- rheumatische Erkrankungen
  - Gelenkdeformitäten
  - Muskelatrophien
- operationsbedingte Gewebereaktionen
- Narbenbehandlungen