



alto-praxis
ERGOTHERAPIE

KONTAKT UND ANFAHRT

alto-praxis für Ergotherapie

Nussknacker-Gesundheitshaus

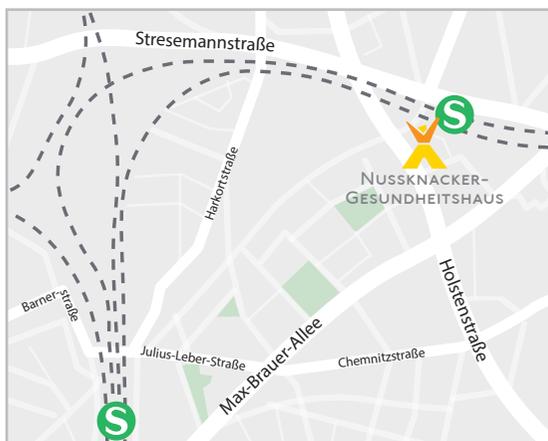
Holstenplatz 20 a
22765 Hamburg

Termine erhalten Sie nach Vereinbarung.
Für Informationen oder einen Termin melden
Sie sich bitte unter:

Telefon: 040 - 1803 74 64

E-Mail: info@alto-hh.de

Sie erreichen die Praxis mit öffentlichen Verkehrsmitteln an der Station „Holstenstraße“ mit Bussen und Bahnen. Ein barrierefreier Zugang zur Praxis besteht über den Eingang Holstenplatz 20 b.



Weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.altopraxis.de



NUSSKNACKER E.V.

Wir gehören zu Hamburg

Der Nussknacker e.V. bietet Menschen mit seelischen Erkrankungen unterschiedliche Behandlungs- und Betreuungsmöglichkeiten durch eine komplexe Leistungserbringung.



alto-praxis
ERGOTHERAPIE

Die alto-praxis für Ergotherapie ist eine „Tochter“ des Nussknacker e.V. Die Praxis ist spezialisiert auf die Behandlung von Erwachsenen mit seelischen Erkrankungen.

Nussknacker e.V.
Wichmannstraße 4 / Haus 2
22607 Hamburg

Telefon: 040 - 18 04 70 90
E-Mail: info@nussknacker-hamburg.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.nussknacker-hamburg.de

Gesamtgeschäftsführung:
Dr. Nadia Hentschelmann
Nussknacker e.V. | Mitglied im DPWV



alto-praxis
ERGOTHERAPIE



ERGOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNG

Ziel der Ergotherapie ist die Entwicklung bzw. Erhaltung psychischer, kognitiver und körperlicher Fähigkeiten. Um die Handlungsfähigkeit im Alltags- und Berufsleben zu stärken, wird eine individuelle Behandlung erarbeitet. Die Therapie beinhaltet beratende, gestaltende, spielerische und interaktive Elemente.

WIR FÖRDERN...

- Grundfunktionen wie Motivation, Belastbarkeit und Selbstständigkeit
- Kontakt- und Beziehungsfähigkeit
- kognitive Fähigkeiten
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Entwicklung von Bewältigungsstrategien



UNSER ANGEBOT

Ergotherapie ist ein anerkanntes Heilmittel, das ärztlich verordnet und von allen gesetzlichen und von den meisten privaten Krankenkassen finanziert wird. In einem persönlichen Erstgespräch entwickeln wir mit Ihnen gemeinsam ein individuelles Therapieangebot. Wir arbeiten in Einzel- sowie Gruppentherapien und bieten bei Bedarf Hausbesuche an.

WIR BIETEN...

- Einzeltherapie
- Hausbesuche (nach Bedarf)
- Therapeutisches Boxen
- Gruppentherapie
 - Kreativgruppe
 - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)
 - Stressbewältigungstraining (SBT)



UNSERE PRAXIS

Die alto-praxis richtet sich mit ihrer Behandlung speziell an Menschen mit seelischen Erkrankungen oder in psychischen Krisen. Basis unserer Arbeit sind Einfühlungsvermögen, Wertschätzung und ein ganzheitliches Verständnis der individuellen Lebenssituation.

Im Nussknacker-Gesundheitshaus sind wir umfassend vernetzt zu weiteren psychiatrischen und therapeutischen Angeboten.

WIR ARBEITEN...

- in einem Team von erfahrenen Ergotherapeutinnen
- in hellen, modernen Räumlichkeiten
- kreativ und handwerklich in der Werkstatt, mit Platz für Ruhe im Entspannungsraum

