



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 – 1804 709 0
info@nussknacker-hamburg.de

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

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



alto-praxis
ERGOTHERAPIE

ERGOTHERAPIE HEALTH CARE

Gesundheitsförderung und Prävention

www.altopraxis.de

ERGOTHERAPIE – HEALTH CARE

Die alto-Praxis bietet im Bereich Health Care Einzel- und Gruppentherapie für Erwachsene mit seelischen Belastungen an. Der Schwerpunkt der Behandlung liegt auf Gesundheitsförderung, Prävention und langfristiger Lebensstilveränderung. Die Therapie verbindet bewährte Grundlagen mit modernen Ansätzen, um Sie dabei zu unterstützen, Veränderungen selbstbestimmt, alltagsnah und langfristig umzusetzen.

Sie basiert auf drei Säulen:

Coaching – In den Sitzungen werden persönliche Ziele definiert und individuelle Strategien entwickelt, um Hindernisse zu überwinden und nachhaltige Veränderungen zu erzielen.

Training – Wöchentliche, alltagstaugliche Aufgaben unterstützen Sie dabei, eigenständig an Ihren Zielen zu arbeiten.

Monitoring – Regelmäßige Reflexion und digitale Tools machen Ihren Fortschritt sichtbar und helfen, den Weg zu Ihren Zielen im Blick zu behalten.

Drei Säulen für Ihre mentale Gesundheit



ZIELE UNSERER BEHANDLUNG SIND:

- Steigerung der Lebensqualität durch individuelle Tagesgestaltung
- Aufbau und Etablierung gesunder Gewohnheiten und Routinen
- Unterstützung bei der Organisation und Strukturierung des Alltags
- Kontinuierliche Begleitung und Reflexion persönlicher Fortschritte
- Förderung der individuellen Balance zwischen den Lebensbereichen
- Nutzung digitaler Hilfsmittel zur nachhaltigen Unterstützung
- Stärkung der Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung im Alltag
- Förderung eines gesundheitsorientierten Lebensstils mit präventivem Fokus

KONTAKT

alto-Praxis für Ergotherapie

Bereich Health Care
Holstenplatz 20 A
22765 Hamburg

040 - 18 03 74 64
www.altopraxis.de
E-Mail: info@alto-hh.de