

Ausgabe 1 · 33. Jahrgang
Frühjahr 2021 · 7,- €

D A S H A U P T S T A D T - M A G A Z I N

top magazin

BERLIN

genuss

Aber bitte mit Soße

Das Geheimnis einer
guten Currywurst

mobilität

Raus aus der Garage

Startschuss für Oldtimer-Rallyes

reisen

Ungestilltes Fernweh

Lieblingsorte zum Träumen

kultur

Außer- gewöhnliche Bilder

*Künstler bieten
Exponate zum Kauf an*



4196031107002 12021

Würdevoll und lebenswert

Die Pflegeeinrichtung FONTIVA Haus Katharina am Holländischen Viertel ist auf demenzerkrankungen spezialisiert. Im demenzspezialisierten Wohnbereich „Filmpark Babelsberg“ wird den an Demenz erkrankten Menschen und ihren besonderen Bedürfnissen Rechnung getragen.

Im Alter und auch mit Demenz gibt es noch alles: Charme, Freude, Trauer und Würde. Der Ansatz des multiprofessionellen Teams im Haus Katharina ist es, die ihnen anvertrauten Bewohner und ihre Ressourcen zu fördern. Darum finden viele erprobte Ansätze der Demenzarbeit bei Fontiva Anwendung. Durch die Biografiearbeit ist es möglich, die Eigenheiten jedes einzelnen zu berücksichtigen. Das verbessert das Wohlbefinden genauso wie die Tanztherapie und die Möglichkeit, private Möbel und Sachen im Einzelzimmer unterzubringen. Im Sinnesgarten mit Hochbeet erleben die Bewohner den Bezug zur Natur, die tiergestützte Therapie mit hauseigenen Kaninchen und Hunden lässt die Bewohner das Leben spüren. Auch Bewegung und Gymnastik sowie Singen und Musizieren stehen regelmäßig auf dem Programm. So erleben die Bewohner und Bewohnerinnen Freude und ihr Tag ist strukturiert, was wiederum dem Erinnerungsvermögen hilft. Selbst die Orientierung auf dem Flur wird ihnen erleichtert, denn jede Tür ist von außen individuell gestaltet.



FONTIVA Haus Katharina
Leiblstraße 17 · 14467 Potsdam · Telefon: 0331 / 97 93 20 · www.fontiva.de

Online-Kurzzeit-Therapie startet in Deutschland

Gerade jetzt in dieser schwierigen Zeit leiden viele Menschen unter der Einsamkeit, unter Stress, Existenzängsten, Niedergeschlagenheit und Depressionen. Ein Termin bei einem Psychologen zu bekommen, grenzt an einen Sechser im Lotto. Wo kann man sonst Hilfe bekommen?

Unter der Domain www.my7steps.org können sich Menschen, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden, in Form von Online-Counseling von ausgebildeten Psycholog*innen begleiten lassen. Ihr digitales Angebot starten die beiden Gründer, Inge Missmahl und Dr. Ralph Grobecker, mit einem innovativen Konzept – dem Value Based Counseling – eine psychodynamische Kurzzeit-Therapie, die tiefenpsychologisch fundiert ist und im Gespräch in 7 Schritten einer strukturierten Vorgehensweise folgt. „Es geht darum, die eigene Energie zu fördern und zu stärken“, erklärt Inge Missmahl den bewährten Therapie-Ansatz. „Wir setzen auf einen Dialog auf Augenhöhe, damit unsere Klienten rasch

ihre Selbstwirksamkeit wiederherstellen können und sich als sinnvoll handelnd erleben.“ Die Wirksamkeit von Value Based Counseling bestätigen zwei Studien, die mit der Berliner Charité und der Universität Konstanz durchgeführt wurden. Über einen Online-Kalender können die Ratsuchenden freie Termine buchen. Die Gespräche werden in zehn verschiedenen Muttersprachen angeboten. Alle Counselor*innen haben ein abgeschlossenes Psychologie-Studium und sind in Value Based Counseling ausgebildet. Die persönlichen Sitzungen werden über eine dafür entwickelte Online-Platt-



Inge Missmahl



Dr. Ralph Grobecker

form durchgeführt. Die Beratung erfolgt also über einen Video-Online-Chat, der 3–5 Beratungsgespräche umfasst und zwischen 3–6 Wochen dauert.

von Christian Achmann ■

www.my7steps.org