

## **NADA-Ohrakupunktur: Gruppentherapie**

### ***Hintergrund***

- Die NADA-Ohrakupunktur bietet eine standardisierte, komplementäre Ergänzung u. a. im Bereich der Entspannungsverfahren.
- Die NADA-Ohrakupunktur erleichtert es, sich zu entspannen, sich zu beruhigen und sich selbst besser wahrzunehmen.
- Sie kann die Schmerzwahrnehmung modulieren und zu einer besseren Schlafqualität beitragen.
- Die NADA-Ohrakupunktur unterstützt vielfach die Reduktion von Stress, Burn-out und Ängsten.

### ***Methodik und Setting***

- Die NADA-Gruppe wird als freiwilliges, wöchentliches Gruppenangebot (max. 6 Personen) in einer offenen Gruppe geführt (Eintritt und Austritt ist jederzeit möglich). Empfohlen wird die regelmässige Teilnahme während eines Zyklus von 15 Sitzungen. Dieser kann bei Bedarf wiederholt werden.
- Das Setting ist geprägt durch Unterstützung und Akzeptanz.
- Die Behandlung findet in der Regel im Sitzen statt. Während der Gruppentherapie wird eine CD mit leiser Entspannungsmusik abgespielt.
- An beiden Ohren werden fünf standardisierte Punkte akupunktiert.
- Eine Sitzung dauert höchstens 45 Min. (inkl. Akupunktur).

### ***Ort und Gruppenleitung***

Praxisstandort: ZFPP  
Durchführung: Herr Hardy Koch

### ***Kosten***

Die Kosten werden als Baustein einer psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlung im ZFPP von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen. Interessierte Personen ohne Therapie erhalten auf Anfrage gern weitere Auskünfte.

### ***Literatur***

- Rainer Baudis (Hrsg.): Punkte der Wandlung, Suchtakupunktur nach dem NADA-Protokoll – Verlag für Psychologie, Sozialarbeit und Sucht – 1999
- Axel Rubach: Probedeutik der Ohrakupunktur – Hippokrates Verlag – 2. Auflage 2000
- Strauss & Weidig (Hrsg.): Akupunktur in der Suchtmedizin – Hippokrates Verlag – 1997
- [www.nada-acupunkte.ch](http://www.nada-acupunkte.ch)
- [www.nada-akupunktur.de](http://www.nada-akupunktur.de)