

## **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 45-60 Min. (inkl. Akupunktur).

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

Praxisstandort: ZFPP, Bahnhofstrasse 19, 2502 Biel  
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.  
Die Termine sind verbindlich und müssen im Verhinderungsfall bitte mindestens 48 h vorher abgesagt werden. Sie ersparen sich damit die Verrechnung.

### ***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)