

Ergotherapie mit Menschen in seelischen Krisen

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens schwierige und problematische Situationen, durchlebt Krisen (z.B. ein Trauerfall in der Familie, die Diagnose einer chronisch verlaufenden Krankheit, der Verlust der Arbeit). In der Regel kann man die Erfahrungen in sein Leben integrieren und wächst vielleicht sogar daran. Manchmal bleibt man jedoch sozusagen *stecken* und es entwickelt sich sekundär z.B. eine depressive Erkrankung oder eine Angststörung. Neben den Möglichkeiten der medikamentösen Behandlung und der Psychotherapie kann der Hausarzt, ein Facharzt oder eine Ambulanz Ergotherapie als psychisch-funktionelle Behandlung verordnen.

Die Ergotherapie kann ambulant in der Praxis, ergänzend zu anderen Behandlungen, zur Unterstützung vor einem stationären Aufenthalt und/oder als Nachbehandlung nach einer RehaMaßnahme oder Therapie in einer Klinik erfolgen.

In meiner Praxis biete ich den Patienten verschiedene ergotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten an, die zu Beginn erläutert werden und ganz individuell auf jeden Einzelnen angepasst werden. Auch meine pädagogischen und psychotherapeutischen Aus- und Fortbildungen kann ich dabei gut in die ergotherapeutische Arbeit einbringen.

- Erlernen und Einüben von Entspannungstechniken
- Wahrnehmungsübungen, um wieder Zugang zum körperlichen Erleben zu gewinnen
- Achtsamkeitsübungen, um zur eigenen Befindlichkeit neue Standpunkte einzunehmen
- kunst- und gestaltungstherapeutische Ansätze, um innere Prozesse zu *veräußern* und anschauen zu können
- arbeiten mit kreativen Medien, um die eigene Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit wieder zu erleben

Die ergotherapeutische Stunde hat auf alle Fälle immer einen handlungsorientierten Teil, der dann in oben genannten Kontexten steht. Ein Gesprächsanteil ist auch immer vorhanden. Hier wird reflektiert und es kann erfahren und geübt werden, innere Prozesse zu verbalisieren. Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten für den Alltag können geplant, vorstrukturiert und nachbesprochen werden.

Mein Ansatz ist insgesamt ichstärkend und ressourcenorientiert und immer auf die konkrete Lebenssituation des Patienten ausgerichtet. Eine grundsätzlich wertschätzende Haltung ist selbstverständlich.