

Professionelle Krisenberatung: Ergotherapeuten als Change Manager

Die Corona-Krise als Chance sehen – das gelingt nicht jedem. Wer existenzielle oder allgemeine Zukunftssorgen hat oder um die eigene Gesundheit fürchtet, kann sich schwer für neue Ideen oder positive Gedanken öffnen. So erleben zahlreiche Menschen die aktuelle Zeit vor allem als eine persönliche Krise. Sie können die Veränderungen und elementaren Einschnitte in den Alltag schwer oder gar nicht aushalten. „Je besser es gelingt, jeden Einzelnen mitzunehmen, desto erfolgreicher wird die Bewältigung der gesamten Krise gelingen“, findet Birthe Hucke, Vorstandsmitglied des DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.).

Für Ergotherapeuten nichts Neues: Menschen in einer Krise. Bislang ist Ergotherapie genau dort etabliert, wo es zu persönlichen Krisen kommt. Etwa nach oder durch schwere Erkrankungen oder Unfälle mit weitreichenden Folgen wie bleibenden Beeinträchtigungen oder Behinderungen. Ebenso kümmern sich Ergotherapeuten um diejenigen, die durch eine schwerwiegende Veränderung in ihrem Leben wie den Verlust des Arbeitsplatzes, die Verrentung, eine Scheidung oder den Tod nahestehender Menschen eine Zäsur erleben und sich dadurch in einer Krise befinden. „Schwere Zeiten zu bewältigen und dabei seelisch gesund zu bleiben oder sogar Chancen zu nutzen und durch die erlebten Erfahrungen zu wachsen – das gelingt vielen nur mit entsprechender professioneller Unterstützung, beispielsweise durch Ergotherapeuten“, sagt Birthe Hucke, selbst Ergotherapeutin mit langjähriger Erfahrung. Es kann ein neuer Lebensabschnitt entstehen, den es zu entwickeln und zu gestalten gilt.

Professionelle Hilfe durch Ergotherapeuten

Eine der zentralen Aufgaben von Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten wie Birthe Hucke ist, ihren Patienten und Klienten ihre persönlichen Stärken aufzuzeigen, zu vermitteln, dass sie etwas wert sind. Dazu finden sie gemeinsam heraus, welches Potenzial in ihnen steckt. Auf diese Weise können die Betroffenen ihren Fokus auf das Positive richten. Anstatt sich ausschließlich auf die allgemeine, gesellschaftliche weltweite Krise zu fokussieren, sind sie so gestärkt wieder in der Lage, gemeinsam und mit fördernden Impulsen ihrer Ergotherapeutin Lösungen für ihren Alltag zu entwickeln. Die Ergotherapeutin Hucke ermutigt alle Betroffenen, sich früh- und rechtzeitig professionelle Hilfe zu holen: „Es sollte nicht dazu kommen, dass Menschen in eine Depression verfallen oder als Überreaktion ihrer Angespanntheit gewalttätig werden. Auch soll sich niemand mit den Folgen der Krise alleingelassen oder ohnmächtig und handlungsunfähig fühlen“. Der Hausarzt ist in solchen Fällen ein guter Ansprechpartner, der zurzeit auch nach einer telefonischen Beratung beispielsweise Ergotherapie verordnen kann. Ergotherapeuten sind durch ihre Ausbildung in vielen Bereichen qualifiziert; so gehören Medizin und Sozialwissenschaften ebenso zu ihren Wissensgebieten wie Pädagogik, Psychologie und Soziologie.

Ergotherapeuten stabilisieren die Gefühle Schritt für Schritt

Zunächst schaffen Ergotherapeuten eine solide Vertrauensbasis für die Zusammenarbeit mit ihren Patienten. Das ist die wichtigste Grundvoraussetzung für ihre Arbeit, um gemeinsam herauszuarbeiten, welche realisierbaren Veränderungswünsche bestehen. Parallel vermitteln sie den Hilfesuchenden Strategien, um sich besser selbst zu regulieren. In der Folge stabilisiert

sich die Gefühlslage – zum eigenen Wohle und ebenso für das unmittelbare Umfeld. Auch nehmen die Betroffenen dadurch ihre Selbstwirksamkeit wahr, die Gefahren häuslicher Gewalt nehmen ab und ein reflektierter Umgang mit Ängsten, Bedrohungen und allen weiteren Auswirkungen der derzeitigen Krise wird wieder möglich. Diese Menschen können dann beispielsweise auch wieder feststellen, dass es durchaus schöne Momente im Leben gibt, diese wertschätzen und für sich nutzen. In einer solchen veränderten Stimmungslage kann wieder ein neuer, lebenswerter und funktionsfähiger Alltag entstehen.

Ergotherapeuten machen Menschen wieder handlungsfähig

Ein Großteil der Menschen in Deutschland ist derzeit massiv in seinen Handlungsmöglichkeiten eingeschränkt, was sich auf diejenigen mit einer Erkrankung in einem extremen Maß auswirkt. Aber auch Gesunde, insbesondere Berufstätige, erleben sich zurzeit in einem bisher nicht dagewesenen Umfang als ausgebremst und handlungsunfähig: Die Arbeitswelt hat sich durch die Kontaktsperre dramatisch verändert. Ganze Branchen liegen danieder und es ist nicht absehbar, wann und wie oder ob sie überhaupt wiederbelebt werden können. Aber Arbeit bedeutet so vieles: Erfüllung, Bestätigung und Anerkennung, finanzielle Absicherung und soziale Kontakte ebenso wie eine feste Tages- und Wochenstruktur. Zusammen mit den anderen Einschränkungen, die das Infektionsrisiko mit SARS CoV-2 reduzieren helfen, bewirkt das bei Betroffenen oft einen plötzlichen, schlimmen Einschnitt in ihr bisheriges Leben. Sie sind mit ihrem veränderten Alltag überfordert und nicht mehr in der Lage, eine Perspektive für sich zu erkennen. Ergotherapeuten haben für diese Menschen nicht einfach eine Nullachtfünfte Lösung. Ihre Ansätze und Interventionen sind tiefgründig und vor allem: klientenzentriert, also ganz individuell. Was steckt in derjenigen Person, was macht sie aus, welche Ideen und Wünsche hat sie, welche Talente schlummern in ihr und was ist für sie der Sinn des Lebens? Das alles sind Fragen, die sich mithilfe ausgeklügelter Fragen und Fragetechniken und dem sehr genauen Blick in die Biografie klären lassen. Genauso wichtig wie die „technische“ Seite ist Empathie. Ergotherapeuten zeichnen sich durch ihr Feingefühl aus, dadurch, dass sie auch Zwischentöne hören, Leidenschaften erkennen – all das, wo Begeisterung zu erahnen ist und ein Nachhaken lohnt. So lassen sich im ersten Schritt neue, für den Menschen in der Krise passende und bedeutsame Strukturen für jeden Tag erschaffen. Danach kann es – bei entsprechendem Potenzial und Wünschen – um mehr gehen. Der persönliche Erfolg macht sich nicht ausschließlich am Umfeld fest. Denn das ist die Chance in der Krise: Die Gesellschaft braucht jetzt Menschen, die bereit sind, sich zu verändern, Neues auszuprobieren oder eigene Ideen, Visionen, Geschäftsmodelle zu entwickeln. Ergotherapeuten haben eine große Methodenvielfalt und ergotherapeutische Konzepte zur Auswahl, mit deren Hilfe sie diese Klienten unterstützen, ihre eigene individuelle Lösung für einen neuen Lebensabschnitt zu erarbeiten.

Weitere Informationen und Ergotherapeuten vor Ort gibt es auf der Homepage des Verbands (dve.info); Aktuelles auch auf facebook (der dve) und twitter (DVEergotherapie). Der DVE ergänzt und aktualisiert seine „Tipps für den Alltag“ kontinuierlich:

<https://dve.info/resources/pdf/downloads/a-z/corona-virus/3895-rcot-tipps-alltagsgestaltung-unter-sd/file>

Ansprechpartnerin für die Presse: Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 0333335 – 303033, E-Mail: a.reinecke@dve.info



Birthe Hücke macht die Kompetenzen von Ergotherapeuten klar: die Krise als Chance nutzen und sich dabei neu (er)finden funktioniert am besten unter Anleitung eines Profis. Sie sagt, Ergotherapeuten seien dafür prädestiniert, in der Krise als „Goldgräber“ in den persönlichen Ressourcen und Talenten der Menschen zu schürfen. (© DVE)



In besonderem Maß durch die Kontaktsperre betroffen und eingeschränkt: Menschen mit einer Erkrankung oder Behinderung. Sie benötigen ergotherapeutische Hilfe ebenso dringend wie andere Personen. (© DVE/ Janine Metzger)



In Zeiten von Corona für viele der rettende Anker: Homeoffice. Ergotherapeuten fangen die möglichen negativen Auswirkungen dieser Behelfslösung ab und vermitteln Strategien zur Selbstregulation. (© DVE/ Janine Metzger)



Wann oder ob es nach der Corona-Krise überhaupt weitergeht, ist in vielen Branchen fraglich. Viele werden sich neu ausrichten müssen. Mithilfe von Ergotherapeuten lässt sich herausfinden, welches Potenzial in jedem Einzelnen schlummert. (© DVE/ Janine Metzger)



Sich irgendwie beschäftigen und so die Zeit in der durch SARS CoV-2 bedingten Isolation gut aushalten? Das schafft nicht jeder. Mit der professionellen Hilfe von Ergotherapeuten können auch Menschen, die sich durch die Krise ausgebremsst fühlen, einen für sie sinnvollen Alltag erleben. (© DVE/ Janine Metzger)