

Seit Umstellung der Uhren: verstärktes Hoch für seelische Tiefs

Alltagspraktische Hilfe bei psychischen Belastungen durch Ergotherapeuten

Trübes Wetter, wenig Licht und kurze Tage: Den winterlichen Monaten in Deutschland können die Wenigsten etwas Positives abgewinnen. Negative Gedanken gewinnen bei Vielen leicht die Oberhand. Der so genannte Winterblues ist oftmals der Grund für ihr Leiden. Aber häufig empfinden auch Menschen mit anderen seelischen Belastungen jetzt körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Schweißausbrüche, Herzklopfen, Konzentrationsprobleme oder Antriebsarmut besonders schlimm. Ergotherapeuten, die sich auf psychische Probleme spezialisiert haben, sind kompetente Ansprechpersonen in solchen Fällen.

Für manche stellt der Gang zum Haus- oder Facharzt eine Hemmschwelle dar. „Dabei ist die Behandlung oft unkomplizierter, wenn Betroffene früh Hilfe suchen.“, so Andrea Knoche, niedergelassene Ergotherapeutin und im DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.) organisiert. Daher bietet sie ebenso wie einige ihrer Kollegen an: „Wer sich unsicher ist kann vorab mit mir telefonisch klären, ob in seiner Situation Ergotherapie sinnvoll erscheint.“ Niemand hat etwas zu verlieren, im Gegenteil: Die Expertin hat die Erfahrung gemacht, dass sich nicht Wenige schon bei einem solchen Erstkontakt öffnen.

Viele wollen dann gerne etwas an ihrer Situation verändern, suchen gezielt einen Arzt auf und erhalten eine Verordnung für die Ergotherapie. Dort erwartet die Klienten eine individuelle, speziell auf sie zugeschnittene Behandlung. Denn jeder Fall ist anders gelagert, davon weiß Frau Knoche zu berichten. Sie hat ihre Kompetenz durch entsprechende Zusatzausbildungen verstärkt und erläutert: „Alles hat einen Grund und bei der „Spurensuche“ kann beispielsweise ein traumatisches Erlebnis an die Oberfläche kommen, das die Befindlichkeit des Patienten verursacht und ihn in einer Gedankenspirale festhält.“ Die erfahrene Ergotherapeutin weiter: „Gespräche sind dabei ebenso wichtig wie bestimmte Methoden, um Veränderungsprozesse zu unterstützen und Blockaden zu lösen.“ Ihre Devise lautet Ressourcenaufbau und Stärken, die aufgrund belastender Situationen verloren gingen, wieder in den Vordergrund holen. Das A und O und somit ein ebenso wichtiger Schlüssel für eine erfolgreiche Behandlung ist die Umsetzbarkeit im Alltag. Und dies ist immer das Ziel der Ergotherapie: aus den breit gefächerten Möglichkeiten die optimale Vorgehensweise zu erarbeiten, die den Betroffenen befähigt, sein tägliches Leben wieder besser zu bewältigen. Das können für den Einen spannungsabbauende Übungen zum Meistern schwieriger Situationen sein. Andere sprechen auf handwerkliche Techniken an, die die Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer zurückbringen oder die verloren geglaubte Fähigkeit, strukturiert zu arbeiten.

Hilfreiche Informationen zu diesem und weiteren Themen bietet der Deutsche Verband der Ergotherapeuten e.V. (DVE) unter www.dve.info

Ansprechpartnerin für die Presse: Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033203 – 80026, E-Mail: a.reinecke@dve.info

Mögliche Symptome psychischer Erkrankungen

Die verschiedenen psychischen Erkrankungen zeigen sich teils durch ähnliche, teils durch unterschiedliche Anzeichen. Einige Beispiele:

Schlafstörungen oder Müdigkeit
Alpträume
Antriebsarmut
Angst, unter Menschen zu gehen
Vernachlässigung sozialer Kontakte
Schweißausbrüche
Herzklopfen
Konzentrationsprobleme
Weniger gut strukturierte Gedanken
Gedankenkarussell

Behandlungsmöglichkeiten in der Ergotherapie

Viele niedergelassene Ergotherapeuten des Deutschen Verbandes der Ergotherapeuten e.V. (DVE) haben sich auf die Behandlung psychischer Erkrankungen spezialisiert. Ihre Kompetenz erhalten und erweitern sie durch laufende Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen oder durch Zusatzausbildungen.

Folgende Behandlungsgebiete bietet die Ergotherapie an:

Depressionen
Burnout
Angstzustände
Suchterkrankungen
Essstörungen
Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen
Neurotische oder psychosomatische Störungen
Bipolare Störungen
Psychosen

Ergotherapie ist ein anerkanntes Heilmittel. Das heißt, die gesetzlichen Krankenkassen zahlen die Behandlung beim Ergotherapeuten. Bei den vorgenannten sogenannten psychisch-funktionellen Störungen stellt in der Regel der Facharzt die erste Verordnung aus; Folgeverordnungen kann der Hausarzt vornehmen. Manche Ergotherapeuten verfügen über eine Zusatzausbildung für Coaching oder Lebensberatung, die das private Abrechnen dieser Behandlungen ermöglicht.

Hilfreiche Informationen zu diesem und weiteren Themen bietet der Deutsche Verband der Ergotherapeuten e.V. (DVE) unter www.dve.info

Nur noch auf die Couch und nichts mehr tun: Das wünschen sich viele Menschen, die sich ausgelaugt und antriebslos fühlen oder durch die Arbeit an ihre seelischen Grenzen kommen. Ressourcenaufbau ist eine von vielen Methoden, die Ergotherapeuten in solchen Fällen anwenden. (© marcus/Shotshop.com)



Sich zuhause Einigeln und soziale Kontakte vernachlässigen, Gedankenkarussell oder Schlafprobleme - die Anzeichen für psychische Probleme sind vielfältig. Ergotherapeuten gehen den Ursachen auf den Grund und üben mit ihren Patienten alltagspraktische Techniken, um belastende Situationen besser meistern zu können. (© DVE)

