



Was ist Ergotherapie?

Ergotherapie leitet sich von dem griech. Wort „ergon“ = Werk, Aktivität, Tat ab. Ergotherapie ist eine **alltags- und handlungsorientierte Therapie**, welche die Selbstständigkeit, Handlungsfähigkeit und Teilhabe des Menschen in den unterschiedlichen Lebensbereichen (Haushalt, Arbeit, Freizeitgestaltung und soziale Beziehungen) verbessern will.

Coaching ist aus dem engl. übernommen und bedeutet „trainieren“. Beim Coaching werden gemeinsam alltagsorientierte Ziele definiert, Lösungsmöglichkeiten für konkrete Problemsituationen erarbeitet und neue Verhaltensweisen eingeübt. Der Coach begleitet diesen Prozess wie ein „Trainer“. Er vermittelt Wissen über das Störungsbild, Strategien und Methoden zum Umgang mit der ADHS.

Ergotherapeutisches Coaching kann eingesetzt werden z.B. **zur Verbesserung der Haushalts- und Arbeitsorganisation, der Tagesstrukturierung sowie der sozialen Kompetenzen.**

Bei Bedarf kommen wir zum Betroffenen nach Hause oder an den Arbeitsplatz.

Begleiterkrankungen wie z.B. Depression, Ängste, Sucht sollten bei Beginn der Therapie ausreichend behandelt (bzw. medikamentös eingestellt) sein, so dass eine aktive Mitarbeit in der Therapie möglich ist.

er 2014

Praxis Misburg

Wenn Sie einen Termin vereinbaren wollen,
rufen Sie uns gern an.

Praxis für Ergotherapie

Stefan Hintz

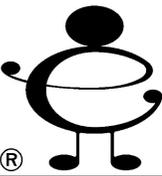
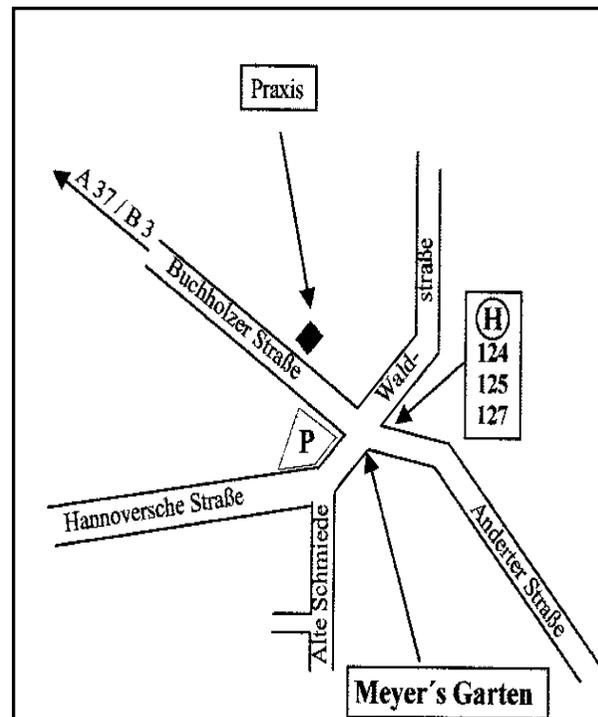
staatlich anerkannter Ergotherapeut

Buchholzer Str. 4

30629 Hannover

Tel.: 0511 / 586 66 61

Fax.: 0511 / 586 66 65



Praxenverbund Hannover

Ergotherapeutisches Coaching bei ADHS im Erwachsenenalter





ADHS

AufmerksamkeitsDefizit/HyperaktivitätsStörung

... ist eine neurobiologische Störung und beginnt im Kindesalter. Sie ist die häufigste kinderpsychiatrische Diagnose (ca. 4-5% aller Kinder). Bei ca. 2/3 der betroffenen Kinder bleiben die Symptome bis ins Erwachsenenalter bestehen (ca. 2% aller Erwachsenen).

Die Betroffenen leiden unter **Aufmerksamkeitsstörungen, Desorganisiertheit, Impulsivität, emotionaler Instabilität, Hyperaktivität (bzw. dem Gefühl innerer Unruhe).**

Oft sind Alltag, Beruf und Beziehungen erheblich beeinträchtigt und belastet. Scheinbar einfache Dinge wie z.B. die Strukturierung des Alltags können die Betroffenen oft nicht alleine bewältigen und finden keinen Ausweg aus dem „inneren und äußeren Chaos“.

Begleitend zu der AD(H)S entwickeln sich häufig andere psychische Erkrankungen wie z.B. Depression, Suchterkrankung, Ängste, Essstörungen, etc.

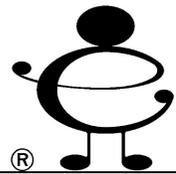
Beeinträchtigung im Alltag

Aufgrund der neurobiologischen Störung sind die Selbststeuerung und Selbstorganisation erheblich beeinträchtigt. D.h. es kommt zu Störungen bei der Handlungsplanung, beim Setzen von Prioritäten, dem Zugriff auf das Arbeitsgedächtnis („Merkfähigkeit“), dem Treffen von Entscheidungen, der Impulskontrolle, der Gefühlsregulation u. v. m.

Die Betroffenen haben Schwierigkeiten, ihre Ziele und Vorhaben umzusetzen. Sie schieben unliebsame Tätigkeiten lange auf, vergessen Termine oder können sie nicht einhalten, verzetteln sich und bringen Aufgaben nicht zu Ende, können ihre Zeit schlecht einteilen, treffen oft unüberlegte Entscheidungen, reagieren im Gespräch sehr impulsiv, sind leicht aufgeregt, ohne es steuern zu können etc.

Darüber hinaus leiden viele Betroffene unter ausgeprägten Stimmungsschwankungen, impulsiven Reaktionen und großer Selbstunsicherheit. Sie haben oft das Gefühl, ihr Verhalten nicht unter Kontrolle zu haben und schaden sich und anderen immer wieder selbst, ohne es zu wollen.

Die typischen „Umsetzungsprobleme im Alltag“ sind Auswirkungen der neurobiologischen Störung und nicht Mangel an „gutem Willen“.



Unser Angebot

Ergotherapeutisches Coaching kann vom Psychiater, Neurologen oder Allgemeinarzt verordnet werden. Es finden in der Regel wöchentliche Sitzungen á 60 Min statt.

Am Anfang der Therapie steht eine alltagsorientierte Befunderhebung und gemeinsame Zielvereinbarung, die wiederholt überprüft wird. Dabei steht die Selbsteinschätzung des Patienten im Mittelpunkt.

Der Betroffene wird beraten, begleitet und bei dem Verfolgen der Ziele unterstützt. Es werden u.a. Strategien des Stress- und Zeitmanagements eingeübt, Lösungen und Pläne für bestimmte Problemsituationen erarbeitet und gemeinsam automatisiert, Ressourcen aktiviert und vieles mehr.

Der Patient wird an jedem Punkt seines Weges unterstützt, begleitet und zum kompetenten Umgang mit seiner ADHS befähigt.

Bei Bedarf kann die Behandlung als Hausbesuch verordnet werden und zu Hause oder am Arbeitsplatz stattfinden.