

## **Förderung der psychischen Gesundheit: Ergotherapie in der Psychiatrie**

Schon im Altertum wurde Arbeit zur Heilung von Krankheiten eingesetzt: Feld und Gartenarbeit, sowie Handarbeit wie Nähen. Aus den Wurzeln der Arbeits- und Beschäftigungstherapie kommen wichtige Ansatzpunkte der Ergotherapie, die heute auf die Unterstützung eines möglichst selbstbestimmten und eigenständigen Verrichtens von Aktivitäten des täglichen Lebens abzielt (u. a. Körperhygiene, an- und ausziehen, kochen, Wäsche waschen und sonstige Haushaltsarbeiten, essen, einkaufen, sich im öffentlichen Raum zurecht finden, gestalten von Sozialkontakten...).

„Ergotherapie setzt auf einen sehr intensiven Dialog mit Patientinnen und Patienten: die individuellen Behandlungsziele werden gemeinsam mit diesen erarbeitet“, erklärt die Ergotherapeutin Nicole Stelzer, die an der Landesnervenklinik Wagner-Jauregg in Linz tätig ist. Eine wichtige Basis dafür ist ein ausführliches Erstgespräch in dem die aktuelle Situation, Belastungen, Probleme genauso wie Ressourcen der PatientInnen erhoben wird. Dabei werden kurz- und langfristige Ziele definiert, „begonnen wird dort, wo es für den oder die Behandelten am wichtigsten ist“.

Dazu bringt Stelzer Beispiele für mögliche Ziele im Bereich der Behandlung psychiatrischer Erkrankungen:

- ✦ Erhalten oder Wiedererlangen von verlorenen Alltagsfähigkeiten (Haushaltsführung, Kochen, Einkaufen kann zur unüberwindbaren Herausforderung werden, wenn schwere Beeinträchtigungen die Seele belasten)
- ✦ Verbesserung kognitiver Fähigkeiten wie Merkfähigkeit, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit
- ✦ Interessen neu entwickeln oder verlorene Interessen wieder entdecken, mit denen freie Zeit sinnvoll und wertvoll gestaltet werden kann - dies trägt zur Stabilisierung der psychischen Gesundheit bei
- ✦ Erlangen oder wieder Erreichen größtmöglicher Selbständigkeit
- ✦ Verbesserte Selbstwahrnehmung des eigenen Verhaltens und Körpers, von Bedürfnisse und dementsprechend so zu handeln dass es mir gut tut und anderen nicht schadet
- ✦ verbesserte Planungs- und Entscheidungsfähigkeit
- ✦ Erlangen von mehr Selbstvertrauen durch die Bewältigung zuerst einfacher, dann immer anspruchsvollerer Tätigkeiten und Aufgaben und diese Erfolge auch anerkennen lernen
- ✦ Kontaktfähigkeit intensivieren: mit anderen Menschen reden und arbeiten können, mit Konflikten oder Grenzen umgehen lernen
- ✦ Freude erleben und genießen können
- ✦ Ablenkung von negativen Gedanken oder Stimmungen

Als Methoden kommen u. a. zum Einsatz handwerkliches und kreatives Arbeiten mit PatientInnen (z. B. mit Malerei, Musik, Literatur, Arbeiten mit div. Werkstoffen wie Holz, Papier, Ton usw.) sowie das Austesten, die neue Annäherung oder gezieltes Training zu Aktivitäten des täglichen Lebens. Gearbeitet wird sowohl mit einzelnen PatientInnen als auch in Kleingruppen.

So vielfältig diese Ziele so wichtig ist es ebenso das Messen von „Erfolg“ differenziert zu sehen: „Am Anfang ist der erste Erfolg, dass jemand überhaupt zur ersten und dann auch zu weiteren Therapien kommt, sich schrittweise beginnt aktiv zu beteiligen“, analysiert Stelzer. Allmählich können sich dann Verbesserungen in der erweiterten Ausdauer und der Verbesserung der Kontaktfähigkeit von PatientInnen

zeigen. Auch die Zufriedenheit mit den eigenen Erfolgen ist oft ein Maßstab für Entwicklung, sehr depressive PatientInnen neigen oft zum Überkritisieren und Entwerten ihres eigenen Handelns. „Wenn am Ende einer Stunde ein 'es war gar nicht so schlecht' erklingt, kann das schon ein Erfolg sein. Toll ist es natürlich auch wenn PatientInnen selbständig den Transfer der Therapieinhalte in ihren Alltag schaffen und sich das eine oder andere Talent zu mehr entwickelt“, ergänzt Stelzer.

Als Manko sieht sie, dass „die Ergotherapie im außerstationären Bereich leider nicht sehr gut ausgebaut ist.“ Damit kann oft nicht auf im Spital Erreichtes weiter aufgebaut werden. Weiters wären auch im Krankenhaus selbst mehr ErgotherapeutInnen nötig, um PatientInnen „noch besser auf die Situation Zuhause und in ihrem Alltag vorzubereiten“. Wichtig wäre u. a. in begleiteten Therapieausgängen das Benutzen öffentlicher Verkehrsmittel, Einkaufen zu üben oder sich am Weg zur Arbeitsstelle gefahrlos zurechtzufinden.