

Depression

Burn Out

Ängste

Panikattacken

Schizophrenie

Suchterkrankungen

Essstörungen

Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen

Psychosomatische Erkrankungen

# Sprechen Sie mit uns.

Therapie und Begleitung für Menschen in  
Lebenskrisen und bei seelischen Erkrankungen



DEN  
ALLTAG BESSER  
MEISTERN

WIEDER

## Praxis für Ergotherapie

Heike Beger

Beruflicher und familiärer Stress, Jobverlust, Trennung vom Partner, Tod eines nahen Angehörigen, Mobbing, all das kann uns einmal begegnen. Wie gut wir Lebenskrisen und Stress bewältigen hängt von vielen Faktoren ab. Wir alle bringen von Geburt an eine unterschiedliche Empfindlichkeit und Reaktionsfähigkeit mit. Durch Erziehung, Umwelt und bisherige Lebenserfahrung wurden Empfindungen und Verhaltensmuster weiter geprägt.

Gute familiäre Beziehungen und ein stabiles soziales Umfeld geben bei Problemen Halt und wirken so unterstützend bei der Bewältigung von Krisen. Eine sinngebende Tätigkeit und ausreichend Zeit für Erholung erhalten uns gesund. Fehlen diese Grundlagen, ist der Mensch anfälliger für seelische Störungen und Erkrankungen.

Ergotherapie als ganzheitlicher Behandlungsansatz kann eine Unterstützung bei der Bewältigung von seelischen Krisen und Erkrankungen sein. Die Therapie wird individuell auf den Hilfesuchenden und dessen Problem abgestimmt.

Unser wichtigstes Ziel ist die Verbesserung der Handlungsfähigkeit und der individuellen Lebensumstände sowie die Erreichung einer größtmöglichen Selbstständigkeit nach Erkrankung. Wir unterstützen und begleiten Kinder, Erwachsene und Senioren.

Ihre Ergotherapiepraxis  
Heike Beger

*H. Beger*

Ergotherapeutin  
Organisationspsychologin (FH)



## Therapiebausteine

- Aufklärung zum Krankheitsbild
- Gespräche zur Problemklärung und Entlastung
- Ausdrucksmöglichkeit und Anregung zur Freizeitgestaltung durch künstlerische und handwerkliche Angebote
- Erlernen von Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen u. a.
- bei Angststörungen praktische Übungen, ggf. vor Ort
- Training von Gedächtnis und Konzentration
- Förderung von Ausdauer und Belastbarkeit für die berufliche Wiedereingliederung
- Training sozialer Fähigkeiten
- Hilfen zur Tagesstrukturierung
- Übungen zur besseren Alltagsbewältigung
- Training im Hauswirtschaftsbereich
- Förderung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Bewegungsangebote

Wer den Austausch mit anderen ähnlich Betroffenen sucht oder wer spürt, dass es immer schwerer fällt soziale Kontakte zu pflegen, für den kann im Verlauf ein Übergang in die Gruppentherapie sinnvoll sein.