

Ergotherapie bei Erledigungsblockade

Erfassungsgespräch

- Situation erfassen, Belastungen, Leidensdruck
- Scham, Misserfolge ansprechen („bis zur ersten Sitzung ist es am schlimmsten, dann wird's leichter“)
- Coachingfunktion ansprechen („Auch Roger Federer hat einen Coach“, „Alle Leute kämen weiter, würden sie sich ein Coaching gönnen“)
- Erfolg definieren: Erfolg ist, das zu erreichen, was man sich vornimmt.
- Erfassungsbogen ausfüllen
- Erste Prioritäten definieren, das Belastendste angehen (Angst reduzieren, erste Erfolge ermöglichen)
- Adoc-Registerbüchlein / Hängeregisterkasten
- Grobplanung auf Zeitachse einzeichnen, Unterteilungen
- Vorsätze für heute / morgen / bis zur nächsten Sitzung: „Was versprechen Sie sich bis...?“
- Tageszeit der Erledigung bestimmen
- Kontroll- / Memo- / Unterstützungsfunktion bestimmen (Tel., SMS, Mail? Von wem? Bei Erfolg oder bei Schwierigkeit?)
- Vorstellen, wie das Gefühl sein wird, wenn der Vorsatz
- ausgeführt ist („Victory-Gefühl“)



Weitere Therapiesitzungen

- Reflexion: „Wie ist es gegangen?“, erfolgreich gewesen, Vorsätze eingehalten?
- Was hat sich bewährt? Was haben Sie beobachtet?
- Fallstricke, Muster, die hinderlich waren?
- Quantität der Vorsätze, Zeit / Pausen / Selbstbelohnung / Tages/Schlafrhythmus
- Unterstützungsfunktionen evaluieren und neu verabreden (tägliche SMS? Mails? Wöchentliche Anrufe?)
- Therapie am Domizil?

Aspekte und Inhalte

- Rolle, z.B. „grosse Schwester / Nikolaus“, „personifizierte Hoffnung / Gelassenheit“
- Reflexionen
- Erfassen der individuellen Neigungen / Fallstricke / Werkzeuge
- Zielsetzung zeitlich, inhaltlich, quantitativ (nicht zu viel), qualitativ („Mittelmass“)
- Rückfragen verabreden, Memo: SMS, Mail, Tel, Gespräche
- Tipps, Bilder, Humor, Arbeitstechniken
- Erklärung Erledigungsblockade an Angehörige, Vorgesetzte, Ämter
- Briefe an Ämter, Gläubiger („Hr. X hat eine Erledigungsblockade, deshalb die Frist nicht eingehalten / sich verschuldet, nimmt nun Unterstützung an – wären Sie bereit, 2 Mte. auf das Geld zu warten?“ / Mahnstopp einlegen, bis...)
- Begleitungen auf Ämter, Gläubiger, Schuldenberatung, Arbeitsamt, Sozialamt
- Erfassungsbogen wiederholen – Erfolge sichtbar machen