

Erledigungsblockade – ein neues Arbeitsfeld der Ergotherapie

Warum können kompetente Menschen ausser Stande sein, Dinge zu erledigen, die sie können? Und wie kann ihnen geholfen werden? Handlungsorientierte Therapie bei Erledigungsblockierung/AD(H)S im Erwachsenenalter ist ein neues Angebot in der ET.

Ruth Joss

Vor einigen Jahren stiess ich auf ein Problembild, das noch weitgehend unbekannt ist – und für das die Ergotherapie prädestiniert ist: die Erledigungsblockade. Es ist mir ein Anliegen, Problematik und Therapieansätze im Bereich Ergotherapie bekannt zu machen, damit die handlungsorientierte Unterstützung bald weitherum angeboten wird. Da das Problem verbreitet ist und noch kaum Hilfsangebote bestehen, dürfte eine Angebotsweiterung um dieses Arbeitsfeld für viele Praxen interessant sein.

Was ist eine Erledigungsblockade?

Menschen mit Erledigungsblockade (Aufschieberei, Prokrastination) sind über längere Zeit ausserstande, wichtige Alltagsverrichtungen zu erledigen, zu denen sie eigentlich fähig wären. Es gibt viele Abstufungen: milde Formen, die nicht zu

wesentlichen Problemen führen bis hin zu extremen Formen, wie Messie-Syndrom oder Verwahrlosung. Die Erledigungsblockade, für die Ergotherapie indiziert ist, bringt ein ausgeprägtes Leiden und äusserst negative Folgen mit sich: psychische (Depressionen, Angst- und Panik bis hin zur Suizidalität), somatische (Schlafstörungen, vegetative Symptome, Herzkreislaufprobleme, Magengeschwüre u.a.), soziale (Vertrauensverlust bei Bezugspersonen und Arbeitsumfeld, Scheidungen, sozialer Abstieg, Verbeistandung) berufliche (Auftrags- und Einnahmenverluste, Rückstufungen, Stellenverluste), finanzielle (bis hin zum Verlust des Vermögens und Fürsorgeabhängigkeit) und juristische (bei gröberen Pflichtverletzungen). Die Erledigungsblockade ist hier n.b. nicht die Folge einer Depression, sondern ihre Ursache. Sie ist weit verbreitet (je nach Quelle 20–25% der Bevölkerung) und kann sehr unterschiedliche Gründe haben.



Ruth Joss

Seit 1997 Ergotherapeutin, ab 2007 selbstständig in eigener Praxis in Bern.

Berufserfahrung v.a. in den Bereichen Paraplegiologie, Handtherapie, Psychosomatik. Unterrichtstätigkeit und Vorträge an verschiedenen Ergotherapieschulen und Fachkongressen im In- und Ausland. Fachpublikationen.
mail@dieergopraxis.ch
www.dieergopraxis.ch

Die Problematik

Menschen mit Erledigungsblockade haben oftmals eine gute Ausbildung, stehen mitten im Berufsleben und sind darin auch erfolgreich. Doch zur Erledigung von bestimmten alltäglichen Verrichtungen können sie sich nicht überwinden. Da die typischen Schwierigkeiten so absurd scheinen und niemand sie verstehen kann, verbergen die Betroffenen sie so lange wie möglich. Leben sie nicht mit Menschen zusammen, die ihre «Unfähigkeit» kompensieren, entgleist die Situation rasch, deshalb häufig nach einer Trennung. Dann werden Rechnungen nicht mehr bezahlt, Mahnungen auf dem wachsenden Pendenzenberg abgelegt. Das zunehmend schlechte Gewissen bewirkt, dass Briefe nicht mehr geöffnet werden, da sie ja Rechnungen oder Mahnungen enthalten könnten, oder Abholungen ignoriert, da es sich beim Abzuholenden möglicherweise um Betreibungsandrohungen handelt. Klingelt es überraschend an der Türe, kommt Panik auf, denn es könnten Vermieter oder Polizei sein, die Geld eintreiben oder bedrohliche Post bringen wollen. Im Gedanken ans Erledigen vermeiden es die Betroffenen manchmal, nach Hause zu gehen, ihre Wohnungen sehen deshalb oft chaotisch aus. Wimmelt es in der Küche von Fruchtfliegen, wird sie nicht mehr betreten, sind alle Kleider schmutzig, werden neue gekauft. Obwohl die Betroffenen oft in verantwortungsvollen Positionen sind und gut verdienen, machen sie hohe Schulden. Haben sie Angst, den Geldgebern zu begegnen, weichen sie Situationen und Orten aus, an denen sie diese treffen könnten. Die Steuererklärung auszufüllen, dazu können sie sich trotz bester Vorsätze nicht überwinden und lassen sich Jahr für Jahr von den Steuerbehörden (zu hoch) einschätzen. Ein stark kompensatorisches Verhalten bis hin zu einer Sucht gehört meist zum Störungsbild: je nach Neigung weichen Menschen mit Erledigungsblockade dem Problem aus durch abendfüllende Stammtischsitzerei, fernsehen, gamen, surfen im Internet, Teletextlesen, exzessiven Sport oder unzählige Überstunden.

Danach fallen sie todmüde ins Bett, «verständlich», jetzt nichts mehr erledigen zu können – morgen «werden sie es dann endlich tun». Doch in den nächsten Tagen (die zu Jahren werden) hält nach Feierabend wieder etwas «Wichtiges» von den Vorsätzen ab. Befinden sie sich doch einmal in einer Situation, die es erlauben würde zu handeln, sind sie richtiggehend gelähmt und können nicht mit dem Erledigen beginnen. Dem unerträglichen Gefühl, das dabei entsteht, weichen sie dann wiederum durch irgendeine kompensatorische Aktivität aus. Schwierig an dieser Unfähigkeit ist auch, dass sie so absurd wirkt. Die Betroffenen wissen natürlich, wie man einen Briefkasten öffnet, ein Couvert aufreisst, Einzahlungen tätigt, telefoniert, einen Brief schreibt oder eine Steuererklärung ausfüllt. Sie sind im Beruf meist erfolgreich und können dort realistisch mit Geld umgehen. Sie schaffen es mit Leichtigkeit, für andere etwas zu organisieren, die Steuererklärungen ausfüllen oder sie finanziell kompetent zu beraten. Doch für sich selbst gelingt es ihnen nicht, das Notwendige zu tun. Verdienen sie gut, geben sie das Geld grosszügig aus. Sportmaterial darf Tausende kosten, gegessen wird in guten Restaurants, in den Ferien wird «sicher nicht» gespart, die teuren Schuhe haben sie «verdient». Gleichzeitig wird der Schuldenberg immer höher, der Betreibungsregisterauszug immer länger. Wie hoch die Schulden sind, wissen sie nicht, sie verdrängen ihre Präsenz erfolgreich.

Gründe

Viele der Betroffenen leiden an einem (evtl. nicht diagnostizierten) Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom AD(H)S, andere an einer verminderten Kraft aufgrund somatischer Krankheiten (z.B. M. Crohn, Schmerzsyndrome, HWS-Distorsion, Burnout-Syndrom). Einige sind ausserordentlich kreativ und überdurchschnittlich engagiert, lassen sich von immer neuen Projekten davontragen und schliessen keine ab. Sie halsen sich eine Aufgabenquantität auf, die realistischweise nicht zu bewältigen ist. Viele leiden unter einer

ausgeprägten Entscheidungsschwäche; dem dadurch ausgelösten ständigen Unwohlsein können sie nur durch Ablenkung «entgehen». Der schädliche Kreislauf fängt bei den Einen damit an, dass sie sich in einer Krise befinden, die sie lähmt. Bei Anderen beginnt er damit, dass sie sich nicht dazu überwinden können, etwas zu tun, das sie nicht interessiert oder das ihnen unangenehm ist. Dazu kommt oft ein gewisser Perfektionismus: «Wenn ich etwas mache, dann richtig!» und ein ausgeprägtes «Vogel-Strauss-Verhalten»: wird es brenzlich, stecken sie den Kopf in den Sand und erstarren. Mit sich alleine zu sein und mit unangenehmen Gefühlen umzugehen, ist für sie äusserst schwierig.

Konsequenzen

Die Betroffenen sind schlimmen Vorwürfen und Abwertung ausgesetzt («Chaot, unzuverlässig, unfähig, charakterlos» usw.), die sie oft auch übernehmen. Oft geraten sie in ein Doppelleben, Isolation, Sucht, Scheidungen. Davon betroffen sind aber auch viele Andere, direkt oder indirekt: PartnerInnen, KollegInnen, FreundInnen – all jene, die unter der «Unzuverlässigkeit» leiden müssen, all jene, die auf etwas Versprochenes warten, jene deren Rechnungen nicht bezahlt werden, die sich hintergangen, ausgenutzt, betrogen usw. fühlen. Zusätzlich entstehen durch Schulden, ausgelaufene Versicherungen, Fahren in alkoholisiertem Zustand, gesundheitliche Beschwerden usw. hohe Kosten für die Allgemeinheit.

Beispiele

X., 35 J., Abteilungsleiter, betrat seine Wohnung immer seltener, da er es nicht ertrug, am mahnend-vollen Briefkasten vorbeizugehen, und übernachtete monatelang auswärts. Zum Zahlen der Strassenverkehrsabgaben musste er per Polizeifahndung und Entzug der Kontrollschilder gezwungen werden. Erst die Panik, wegen einer nicht bezahlten Verkehrsbusse polizeilich gesucht zu werden und ins Gefängnis zu kommen,

liess ihn dermassen verzweifeln, dass er um Hilfe bat. Bereits seit Jahren litt er unter Herzbeschwerden, blutigem Erbrechen, einer Erschöpfungsdepression mit Angstzuständen und Suizidalität. In der Psychotherapie interpretierte der Therapeut das Problem als ein zu hoher Anspruch an sich selbst. Sein Ansatz war, das Selbstwertgefühl des Patienten zu verbessern, indem er seine beruflichen Erfolge lobte. Auf die Beschreibung der Erledigungsblockade ging er nicht ein. Dass der Fachmann das Problem nicht erfassen konnte, nachdem er endlich Hilfe gesucht hatte, verstärkte seine Verzweiflung massiv.

Y, 37 J., Architekt, wurde depressiv und auch im Beruf zunehmend handlungsunfähig, bis sein Arzt ihn wegen Depressionen mit beginnendem Burnout-Syndrom krank schrieb. In der monatelangen Psychotherapie wurde kognitive Verhaltenstherapie mit Zielerarbeitung und Verbesserung des Selbstwertgefühls angewandt. Er machte Fortschritte in der Bewusstwerdung, seine Handlungsfähigkeit in den blockierten Bereichen und sein Leidensdruck änderten sich aber nicht. Durch die konkrete Unterstützung bei der Erledigung der angestauten Verrichtungen verschwand seine Depression innerhalb von Tagen, die Papierberge innerhalb von Wochen. Auf Anraten seines Vorgesetzten liess er sich auf ADHS testen. Die Diagnose wurde gestellt, was eine Erleichterung für ihn bedeutete. Endlich wusste er, warum er diese absurden Schwierigkeiten hatte.

Therapie und Hilfsangebote bei Erledigungsblockade

Da das Problem noch nicht bekannt ist, sind kaum spezifische und wirksame Hilfsangebote zu finden und die Betroffenen stehen mit ihrem Unvermögen, dem Unverständnis der Umgebung und ihren Selbstvorwürfen alleine da. Dabei ist es recht einfach, wirksame Hilfe zu geben. Psychotherapie ist oft wichtig, doch ändert sich damit am Alltagsprak-

tischen kaum etwas, und der Leidensdruck nimmt nicht ab. Psychologen, Sozialarbeiter und Schuldenberatungsstellen arbeiten in ihrem Büro. Erledigen lernen können die Betroffenen aber oft nur, wenn jemand neben ihnen sitzt, während sie dem Drachen auf ihrem Schreibtisch die Stirn bieten. Als ErgotherapeutInnen sind wir darin ausgebildet, verschiedenartige Einschränkungen der Handlungsfähigkeit zu erfassen und zu behandeln, weshalb unser Beruf für die Begleitung von Menschen mit Erledigungsblockade prädestiniert ist. Eine neue Methode oder einen neuen Behandlungsansatz zu lernen, um diese Begleitungen übernehmen zu können, ist für ErgotherapeutInnen nicht notwendig. Unabdingbar sind ausgeprägtes Einfühlungsvermögen, Feingefühl, Wertschätzung und Strukturiertheit, vorteilhaft sind Warmherzigkeit und Humor.

Lösungen und erste Erfolge

In unserer Arbeit mit Menschen mit Erledigungsblockade hat sich folgendes gezeigt: Die Situation bessert sich sehr schnell, wenn die richtige Art der Unterstützung gegeben wird. Personifiziert eine Vertrauensperson stellvertretend Handlungsentschlossenheit, Selbstdisziplin, Übersicht und den Optimismus, dass die Situation gemeistert werden kann, wird schon nach der ersten Sitzung deutlicher Auftrieb spürbar. Bald zeichnen sich Lösungen und Erfolge ab. Nach drei bis vier Sitzungen ist die teils Jahre alte Post geöffnet, sortiert, eingeordnet, die Kreditkarten in Sicherheit, die Pendenzen erfasst und priorisiert – die Dammoklesschwerter entfernt. Obwohl es den Betroffenen äusserst peinlich ist, bei diesen «einfachen Dingen» begleitet werden zu müssen (im Beruf sind sie ja souverän und oft daran gewöhnt, das Sagen zu haben), sind sie nach den positiven Erfahrungen äusserst erleichtert. Langsam gewöhnen sie sich daran, dass es auch ein Leben ohne Mahnungen und Androhungen gibt und dass Briefe nicht per se bedrohlich sind. Bei der therapeutischen Arbeit achten wir neben dem

konkreten Erledigen, Entscheiden, Prioritäten setzen und einhalten lernen, nebenher auf Verhaltensmuster, den Umgang mit Unruhegefühlen, Flucht Tendenzen, Kompensations- und Selbstbetrugsneigungen, Denkblockaden, Fallstricke usw. Diese sollen bewusst wahrgenommen, ausgehalten und ein konstruktiver Umgang damit erarbeitet werden. Somit fliessen verhaltenstherapeutische Aspekte ein. Methoden aus der Arbeitstechnik sind ebenso wichtig, z.B. die Verwendung von Hängeregisterkästen («Papier darf niemals waagrecht liegen, da man in einem Stoss endlos suchen kann»), Listen, Mind-map, Zielerarbeitungsbuch, Kontroll- und Erinnerungssysteme. Wesentlich ist eine regelmässige, Rückfrage- oder auch Kontrollfunktion in den Sitzungen und zwischendurch per Telefon, SMS oder Mail; anfangs engmaschig, später in grösseren Abständen. Wichtig sind auch Techniken zur Verbesserung der Konzentration und zur Stressreduktion, wie z.B. bewusste Planung ohne Überforderungen, das Einhalten von Pausen und Selbstbelohnung, progressiv Muskelrelaxation, Herzkohärenzübungen, Bio- oder Neurofeedback. Oft ist im Arbeits- oder sozialen Umfeld hilfreich oder notwendig, sich als Mensch mit Erledigungsblockade zu erkennen zu geben, was verarbeitet werden muss. Regelmässig schreiben wir auch Briefe an Ämter oder Gläubiger mit Erklärung der Erledigungsblockade und Bitte um Entgegenkommen.

Erfolgslebnisse und Selbstständigkeit

Die Begleitung bringt eine grosse Erleichterung mit sich, Erfolgserlebnisse und das Gefühl, wieder Macht über das eigene Leben zu gewinnen. Die eigentlich vorhandene Fähigkeit zu erledigen wird zu einer realen Fähigkeit. Anfänglich motiviert der Wunsch, die Therapeutin nicht zu enttäuschen dazu, sich zu überwinden. Später spornt die Erfahrung der zurückkehrenden Handlungsfähigkeit sie zu weiteren Erfolgserlebnissen an. Die Betroffenen können wieder zu Selbstständigkeit befähigt werden, doch eine

äussere Strukturierungshilfe und Kontroll- bzw. Nachfragefunktion ist in abnehmender Häufigkeit meist für einige Zeit nötig. Einigen genügen wenige Sitzungen in der Praxis, bis sie ihre Angelegenheiten wieder im Griff haben, oft ist eine monate- bis jahrelange Begleitung zuhause notwendig. Heute haben wir in dieser Arbeit drei Jahre Erfahrung mit rund 50 PatientInnen. Überweisungen erhalten wir von HausärztInnen, PsychiaterInnen und SozialarbeiterInnen. Zudem meldeten sich auf Artikel über unsere Arbeit viele Betroffene selbst. Wir erleben diese Arbeit als äusserst befriedigend, unter anderem, da so rasch eindrückliche Erfolge erfahrbar sind.

Bezüglich der Kostenübernahme durch die Krankenkasse bei Diagnosestellung Erledigungsblockade oder AD(H)S (ohne ICD-10-Definition) bestehen erst wenig Erfahrungen. Da in den meisten Fällen zusätzlich psychische oder somatische Leiden vorhanden sind, ist Ergotherapieindikation trotzdem meist anerkanntermassen gegeben. Wenn nicht, sind die Kosten von den Betroffenen selbst zu tragen. Für Betroffene, denen dies nicht möglich ist, beantragen wir Stiftungsgelder – ebenso wenn der Therapieaufwand ein Mass überschreitet, welches sinnvollerweise den Krankenkassen aufgebürdet werden kann, z.B. bei der Therapie von Menschen mit Messie-Zwangserkrankung, welche jahrelang in sehr grossem Umfang Begleitung und Unterstützung benötigen.

Für die Arbeit mit «Messies» zogen wir stellensuchende Ergotherapieschul-Abgängerinnen ein, welche auch ohne Berufserfahrung hierbei sehr kompetente Arbeit leisten und bereichernde Berufserfahrungen sammeln konnten. Wenn die Kosten von Stiftungen oder den PatientInnen selbst übernommen werden, ziehen wir oft auch geeignete nichttherapeutische Unterstützungspersonen bei, welche viel kostengünstiger arbeiten können als wir und im Unterschied zu uns halbe oder ganze Tage aufräumen und ordnen helfen können. Sie werden jeweils von uns eingeführt, beraten und begleitet. Das Thema Ergotherapie bei AD(H)S im Jugend- und Erwachsenenalter ausführ-

lich zu behandeln, wäre Material für einen eigenen Artikel. Hier soll einzig folgendes noch erwähnt werden: Im Bereich AD(H)S, Erledigungsblockade und Stresserkrankungen werden sinnvollerweise auch Bio- oder Neurofeedback-Therapie miteinbezogen. Mit diesen können auf sehr wirksame Weise Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung trainiert oder auch die Hemisphärensynchronisation verbessert werden. Diese tragen dazu bei Selbstwahrnehmungs-, Entscheidungs- und Unterscheidungsfähigkeit zu steigern, welche wiederum wesentlich dafür sind, Prioritäten setzen und einhalten zu können. Gerne würden wir uns mit anderen ErgotherapeutInnen über dieses Thema austauschen und ein Netzwerk bilden. Seit wir regelmässig aus anderen Regionen diesbezüglich angefragt werden, führen wir eine Liste von TherapeutInnen, welche Unterstützung bei Erledigungsblockade anbieten. Wer aufgeführt werden möchte, melde sich bitte. Auch geben wir gerne Informationsmaterial ab und führen bei genügend Anfragen einen Kurs durch.

Interview mit Ruth Joss

Wann ist eine Erledigungsstörung oder Blockade ein Fall für die Ergotherapie?

Interview: Rosmarie Borle

Ergotherapie: *Wer es nicht schafft, einen bestimmten Brief zu beantworten, eine Schadensmeldung auszufüllen etc., Dinge, die einfach zu erledigen wären – hat der ein Problem, eine Blockade oder zuwenig Disziplin?*

Ruth Joss: Wer Dinge nicht tun kann, die er oder sie kann, hat sicherlich ein Problem – und bekommt damit noch viel grössere. Disziplin haben die Betroffenen in anderen Bereichen genug. Das Wort Erledigungsblockade löst oft grosse Erleichterung aus, weil es am treffendsten scheint. Der Therapieansatz eine Blockade

zu überwinden, bewährt sich, also gehen wir weiterhin davon aus – wenn auch Blockade etwas Abstraktes ist.

In welchen Arbeitsgebieten geben Sie Ihrer Arbeitsmethode grosse Chancen?

PatientInnen mit Erledigungsblockade finden sich in allen ergotherapeutischen Arbeitsgebieten. In Neurologie und Psychiatrie kennen wir sie seit jeher, hier als Folge von CVI, Depressionen oder Süchten. In der Arbeit mit Jugendlichen und Erwachsenen mit AD(H)S ist sie am Häufigsten zu finden, in der Pädiatrie bei AD(H)S-Kindern und ihren auch von AD(H)S betroffenen Eltern. Gute Chancen sehe ich für alle engagierten ErgotherapeutInnen und Praxen, die ihr Engagement ausweiten möchten. Wir konnten dank der grossen Nachfrage drei neue Stellen schaffen.

Gibt es Fälle, in denen Ihre Arbeitsmethode scheitert?

Ja, wenn jemand kein Problembewusstsein hat und nur die Angehörigen die Therapie wünschen. Auch wenn jemand längere Zeit «abtaucht» und weder Anrufe noch Briefe beantwortet, können wir nicht viel tun.

Warum nennen Sie es nicht Prokrastination?

Als mir das Phänomen zum ersten Mal begegnete, liess sich nirgends eine Bezeichnung dafür finden. Um darüber zu sprechen, war ein Begriff notwendig. Heute liest man von Prokrastination («auf Morgen aufschieben»), doch dieses Wort ist nicht informativ, es muss sogar Lateinischkundigen erläutert werden. Das heute ebenfalls gebräuchliche «Aufschieberei» ist viel zu harmlos. Die Bezeichnung Erledigungsblockade ist beschreibend, ihre Bedeutung wird von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen unmittelbar erfasst. Das Wort löst bei Betroffenen einen Aha-Effekt aus – welcher oft zum ersten Schritt führt, das Problem anzugehen.

Haben wir nicht fast alle eine Erledigungsblockade, wenn vielleicht nur auf einem bestimmten Gebiet?

Die Meisten kennen wohl das Phänomen ansatzweise. Doch wenn man die Steuererklärung mit Verspätung einreicht, eine Arbeit im letzten Moment abgibt, die Wohnung nach zwei Wochen Unordnung wieder aufräumt usw., entsteht meist kein wesentliches Problem. Dann handelt es sich um eine Eigenart, die zwar mühsam sein kann, aber auch der Ausdruck von Gelassenheit oder von Begeisterungsfähigkeit und Engagement für (zu) viele Dinge. Erst wer viel Geld für Mahngebühren ausgibt, auch niemanden mehr in die Wohnung lässt oder bestimmten Menschen oder Situationen ausweicht, hat im Leben ernstzunehmende Schwierigkeiten. Erst wenn die psychische oder die physische Gesundheit durch die Erledigungsblockade gefährdet oder vermindert ist, fällt die Problematik in das Aufgabengebiet der Ergotherapie.

Besten Dank.

Reaktion auf «Bund»-Artikel

«Liebe Frau Joss

Sie können sich wohl gut vorstellen, wie dankbar ich bin für den ausführlichen Artikel über die Erledigungsblockierung! Ich weiss jetzt, dass also meine Verschieberei einen Namen hat. Ich merke seit Jahren, dass es eine Blockade ist, aber durch mein äusseres Auftreten hat man mir wenigstens im Freundeskreis nie geglaubt, dass ich echt leide. Ich bin wegen Depression in guter psychiatrischer Behandlung seit 4 Jahren. Mein Arzt glaubt, ich übertreibe und setze mich immer in ein allzu schlechtes Licht... Ich werde morgen mit ihm Ihren Artikel ausführlich besprechen!!

Sie finden die Worte für das Leiden genau. Ich bin soo froh. Aufklärung dieser Art tut Not. Die meisten Mitmenschen reagieren immer noch brutal, wenn man etwas sagt...

Herzliche Grüsse, XX

P.S.: Ich habe vor Erleichterung geweint, als ich den Artikel las!!»