

# Ergotherapie

## Sinnvoll tätig werden und bleiben.

Manchmal sind Menschen durch psychische Erkrankung in ihrer Handlungsfähigkeit beeinträchtigt. Eine Ergotherapie oder auch Aktivierungstherapie kann helfen, diese zurückzugewinnen.

### Was ist eine Ergotherapie?

Psychische Erkrankungen beeinträchtigen auch die Handlungsfähigkeit und können bei Betroffenen zum Verlust ihrer praktischen Fertigkeiten führen. Unter Umständen sind sie nicht mehr in der Lage alltägliche Tätigkeiten wie Einkaufen oder Telefonieren auszuüben. Ergotherapie leitet sich vom griechischen «ergein» für «handeln» oder «tätig sein» ab. Sie stellt das Grundbedürfnis in den Vordergrund, sich als handelnden Menschen zu erleben. Obwohl Ergotherapie die psychischen Störungen nicht beseitigen kann, hat sie sich als Methode in der Psychiatrie bewährt. Mit ihrer Hilfe lassen sich abhanden gekommene Fähigkeiten reaktivieren, neue Möglichkeiten entdecken und die Wiedereingliederung in die Gesellschaft vorbereiten.

### Ziele der Ergotherapie

Die Ziele der Ergotherapie beziehen sich auf drei Bereiche:

- **Kognitive Funktionen:** Konzentration, Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit
- **Sozial-emotionale Kompetenz:** Kontakt, Kommunikation, Durchsetzung, Kritikfähigkeit
- **Psychische Grundleistungsfunktionen:** Belastbarkeit, Entscheidungsfähigkeit, Selbstvertrauen, Eigen- und Fremdwahrnehmung

### Für wen eignet sich eine Ergotherapie?

Eine Ergotherapie ist für alle Menschen mit einer psychischen Erkrankung und in fast allen Krankheitsphasen geeignet. Sie richtet sich vor allem an jene, die ihre Handlungs- und Sozialkompetenz erweitern wollen und dabei Unterstützung brauchen. Die Angebote werden in Form einer Einzel- oder Gruppentherapie durchgeführt und orientieren sich immer an der individuellen Situation und den Fähigkeiten der Erkrankten.

## **Stationäre Ergotherapie**

Zu Beginn eines stationären Aufenthalts ermöglicht die Ergotherapie den Patienten sich in einer sinnvollen Tätigkeit zu erleben. Die Therapie hilft Antriebslosigkeit und Ängste zu überwinden, sich von der Erkrankung abzulenken und Erfolgserlebnisse zu empfinden. In der Stabilisierungsphase sollen persönliche Fähigkeiten, Stärken und Neigungen kennengelernt, wiederentdeckt und gestärkt werden. Dies ermöglicht es Betroffenen wieder aktiver an verschiedenen Lebensbereichen teilzunehmen.

## **Ambulante Ergotherapie**

Ziel der ambulanten Ergotherapie ist eine möglichst selbständige Gestaltung des Alltags. Zu den Angeboten zählen:

---

### **Computertraining**

Verbesserung der kognitiven Funktionen inklusive Überprüfung der Leistungsfähigkeit; beispielsweise für Arbeitsversuche oder zur Wiedereingliederung ins Berufsleben.

---

### **Entspannungstechniken**

Progressive Muskelrelaxation, Atemübungen, Fantasiereisen, Yoga und Autogenes Training zur Stressbewältigung und verbesserten Selbstwahrnehmung

---

### **ADHS-Coaching**

Individuelle und massgeschneiderte Beratungs- und Begleitprozesse im Einzelsetting:

- Persönliche Standortbestimmung
- Entwicklung von Problemlösungsstrategien
- Verhaltens-/Problemanalyse
- Unterstützung bei der Tages- und Alltagsstrukturierung
- Unterstützung bei der Bewältigung von privaten oder beruflichen Aufgaben
- Anleitung zur Selbsthilfe
- Ressourcen erkennen und herausarbeiten
- Problemanalyse
- inklusive Beratung/Feedback/Training

---

### **Expositionstraining**

Vorbereitung, um sich angstbesetzten Situationen wie etwa ÖV-Benutzung oder einkaufen gehen selbst stellen zu können.

---

### **Spezialtraining**

Freizeitgestaltung, Sport und Bewegung

---

### **Themenzentriertes Ausdrucksmalen**

Bilder malen aus dem Gefühl der Intuition und dem inneren Befinden heraus.

---

### **Unterstützende Gespräche**

in Krisensituationen und bei Bedarf unter Einbezug weiterer Fachpersonen

---

## **Wo wird die Ergotherapie angeboten?**

Ergotherapeutische Behandlungen werden an allen vier Standorten angeboten.



Rorschach



Wil



St.Gallen



Wattwil

+41 71 845 16 55  
rorschach@psgn.ch

Marienbergstrasse 19  
9400 Rorschach

→ Mehr erfahren

+41 71 913 11 11  
info@psgn.ch

Zürcherstrasse 30  
9500 Wil

→ Mehr erfahren

+41 71 227 12 12  
st.gallen@psgn.ch

Teufenerstrasse 26  
9000 St.Gallen

→ Mehr erfahren

+41 58 228 67 77  
wattwil@psgn.ch

Hembergerstrasse 22  
9630 Wattwil

→ Mehr erfahren

---

## Kontakt & Anmeldung



**Carmen Villa**  
Dipl. Ergotherapeutin  
  
Ergotherapie  
Erwachsenenpsychiatrie  
  
+41 71 913 15 72  
E-Mail  
vCard (Download)



**Anja Häusser**  
Dipl. Ergotherapeutin  
  
Ergotherapie  
Ambulatorium Wil  
Erwachsenenpsychiatrie  
  
+41 71 913 13 55  
E-Mail  
vCard (Download)

**Zentrale Anmeldung und Information ZAI:**  
**+41 71 913 11 80**

- Informationen und Beratung zu therapeutischen Angeboten der Psychiatrie St.Gallen Nord
- Anmeldungen für stationäre Behandlungen
- Anmeldungen für Krisenambulatorium Wil

**Öffnungszeiten ZAI**

- rund um die Uhr besetzt
- werktags 8.00 - 17.00 Uhr, davor und danach diensthabender Arzt

**Psychiatrie St.Gallen Nord**

Zürcherstrasse 30  
9500 Wil

Tel. +41 71 913 11 80, Fax +41 71 913 11 53  
anmeldung@psgn.ch

→ [Google Maps Route](#)