



### **Ergotherapeutische Gestaltungs- und Handwerkgruppe**

*Wie fange ich eine Aufgabe an? Wie treffe ich Entscheidungen über meinen nächsten Schritt? Wie bleibe ich am Ball? Was hilft mir dabei und was ist störend? Wie fühlt es sich an, wenn durch mein Handeln etwas Neues entsteht? Wie schliesse ich mit einer Aufgabe ab? Wie bewerte ich selbst mein Handeln?*

Diese und ähnliche Fragestellungen können in vielen Lebensbereichen von Menschen mit psychischen Schwierigkeiten eine Rolle spielen. Die Ergotherapie bietet mit einem vielseitigen Angebot an Materialien und Techniken ein Übungsfeld für diese Themen, die die alleamt über Handlungsprozesse sichtbar gemacht werden können.

Die ergotherapeutische Gestaltungs- und Handwerkgruppe bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich handwerklich oder gestalterisch zu betätigen. Neue Fertigkeiten werden entwickelt oder bekannte vertieft, gefestigt und erweitert.

Bei der Auswahl der Tätigkeit stehen persönliche Fähigkeiten und Interessen im Vordergrund. Diese werden vor Beginn der Therapie in einem gemeinsamen Gespräch evaluiert. Anschliessend werden die therapeutischen Zielsetzungen besprochen und festgehalten, regelmässig werden diese im Einzelgespräch überprüft und angepasst.

Der jeweilige gemeinsame Ein- und Ausstieg bei den Gruppentreffen schafft Gelegenheit, um den sozialen Kontakt zu üben und auch zu geniessen.

**Zielgruppe:**

Die Gestaltungs- und Handwerkgruppe ist ein Angebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen (und/oder somatoformen Störungen). Handwerkliche Erfahrungen sind keine Voraussetzung. Dieses Gruppenangebot bietet sich als Teil einer ambulanten Tages- und Wochenstruktur an. Vorausgesetzt wird eine regelmässige Teilnahme sowie ein Minimum von 9 Einheiten.

**Zielsetzungen:**

- Sich positiv und selbstwirksam beim Handeln erleben
- Eigene Ideen umsetzen
- Pünktlichkeit, Zeiteinteilung und Belastbarkeit üben
- Ausdauer und Konzentration fördern
- Kontakt zu andern Gruppenmitgliedern aufnehmen
- Vertrauen und Unterstützung von andern erfahren
- Umgang mit der Krankheit im Alltag
- sich Herausforderungen stellen

**Zeit und Ort:**

Die Gruppentherapie findet in der Praxis statt (Effingerstrasse 11, 3011 Bern)

- **Montagnachmittag von 14.00 – 16.00 Uhr**
  
- **Donnerstagnachmittag von 13.30 – 15.30 Uhr**
  
- **NEU ab 6. Januar 2021:**
  - **Mittwochvormittag von 10:00 – 12.00 Uhr**