

Handout zur Gruppe

„Genesung durch Aktivierung“

Worum geht es?

- Es handelt sich bei der Gruppe um ein ergotherapeutisches Therapieprogramm, welches speziell für Menschen mit psychischen Erkrankungen entwickelt wurde, um die Teilhabe am Leben zu fördern.

Was sind Gruppeninhalte?

- Es wird gemeinschaftlich über unterschiedliche Aktivitäten, wie z.B. Selbstfürsorge, berufliche oder soziale Aktivitäten gesprochen (*siehe Flyer*) und welche Vor-, aber auch Nachteile diese auf dem Weg zur Genesung haben können. Dabei werden die Teilnehmenden aktiv zur Mitarbeit bewegt und

angeregt die Themen mit ihrem persönlichen Alltag in Verbindung zu setzen. Zudem werden sie motiviert sinnvolle Aktivitätsmuster zu erarbeiten und diese in ihrem Alltag zu erproben.

Wann findet die Gruppe statt?

- Die Gruppe findet jeden Donnerstagvormittag für 90 Minuten statt und umfasst insgesamt 10 Einheiten. (Die genaue Uhrzeit wird bekannt gegeben)

Ziele der Gruppe sind:

- Die Wichtigkeit/Notwendigkeit der unterschiedlichen Aktivitäten bewusstmachen
- Zur Reflexion über ihre individuellen und alltäglichen Aktivitäten anzuregen, inklusive deren Auswirkungen auf ihren Gesundheitszustand
- Fehlende Aktivitäten in den Alltag zu integrieren und/oder fehlerhafte Aktivitäten zu überdenken und zu verändern