



## Was ist psychisch-funktionelle Ergotherapie – und wie unterscheidet sie sich von Psychotherapie?

**Psychotherapie** ist ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren zur Behandlung psychischer Erkrankungen.

Sie wird ausschließlich von approbierten Psychotherapeut:innen oder Fachärzt:innen durchgeführt. Je nach Verfahren (z. B. Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologie, systemische Therapie) geht es um die Bearbeitung innerer Konflikte, traumatischer Erlebnisse oder Persönlichkeitsaspekte.

**Psychisch-funktionelle Ergotherapie** ist ein **Heilmittel**, das von Ärzt:innen oder Psychotherapeut:innen verordnet werden kann. Sie richtet sich an Menschen mit psychischer Belastung, bei denen der Alltag beeinträchtigt ist – z. B. durch:

- depressive Erschöpfung oder psychosomatische Beschwerden
- innere Unruhe, Ängste oder Antriebslosigkeit
- Überforderung, Strukturverlust oder sozialen Rückzug

In der Ergotherapie geht es um die Stärkung der **Handlungsfähigkeit**, der **Selbstregulation**, der **Wahrnehmung** und der **Alltagsstruktur**. Sie ist körper- und handlungsorientiert – mit konkretem Bezug zu Alltag und Lebenswelt.

**Wichtig:** Ergotherapie ersetzt keine Psychotherapie – kann aber eine wichtige Brücke oder ergänzende Unterstützung sein:

z. B. in Wartezeiten, zur Stabilisierung oder wenn der aktuelle Bedarf eher im Bereich **der Alltagsbewältigung und Selbstregulation** liegt.

---

### Mein therapeutischer Ansatz

Ich arbeite **integrativ und systemisch orientiert**. Das bedeutet: In meiner ergotherapeutischen Arbeit stehen nicht nur einzelne Symptome im Fokus – sondern auch die **Wechselwirkungen zwischen Person, Umfeld und Alltag**.

Meine Begleitung ist ganzheitlich: Sie berücksichtigt **körperliche, emotionale und soziale Aspekte** und unterstützt Sie dabei, Schritt für Schritt neue Klarheit, Orientierung und Sicherheit im Alltag zu entwickeln – im eigenen Tempo.

---

### Meine Gruppenangebote

In den Gruppen werden alltagsnahe, kreative oder körperorientierte Methoden eingesetzt – je nach Thema. Alle Gruppen sind ergotherapeutisch fundiert, stärken Ihre Selbstregulation und finden in einem geschützten Rahmen statt.

## 🌀 KlarMoment – Achtsamkeit & Aktivierung

- Für Menschen mit innerer Unruhe, Antriebsmangel oder depressiver Verstimmung
- Inhalte: Achtsamkeit, Alltagsstruktur, Fokus und Selbststeuerung

## 📖 RessourcenRaum – Biografie & Selbstwert

- Für Patient:innen mit belastender Lebensgeschichte oder Selbstwertproblemen
- Inhalte: kreative Biografiearbeit, Selbstmitgefühl, Perspektivwechsel

## 🌿 BalanceWerk – Stressbewältigung & Selbstfürsorge

- Für Menschen mit hoher Anspannung, Grübelneigung oder psychosomatischen Beschwerden
- Inhalte: Stressmechanismen verstehen, Entspannungsverfahren, Selbstfürsorge

---

**Bei Fragen oder Unsicherheiten** zu meinem Angebot, zur Verordnung oder zu den Gruppen können Sie sich jederzeit gerne an mich wenden.

Esther Würtz