

Alltagsbewältigung mit Long Covid

Der ganzheitliche Therapieansatz zur Behandlung bei Long Covid hilft Betroffenen individuelle Strategien für ihren Alltag zu entwickeln.

Im Mittelpunkt steht die jeweilige persönliche Long Covid Problematik wie beispielsweise Fatigue oder Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten. Basis der Therapie ist es, Hintergrundwissen zum Krankheitsbild zu vermitteln.

Das Gruppensetting bietet den Raum, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Durch achtsamkeitsbasierte Übungen trainieren die PatientInnen den Umgang mit Gedanken und Bewertungen, was den alltäglichen Stress deutlich reduziert. Darüber hinaus werden Pacing Strategien vermittelt, um die eigenen Belastungsgrenzen wahrnehmen und einhalten zu können.

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit
Ergotherapeutische Ambulanz
K 3, 21 · 68159 Mannheim
zi-mannheim.de

Leitung Ergotherapie

Antje Breisacher

Terminvergabe

Persönlich: K 3, 21 · Raum 026

Telefonisch: 0621 1703 - 1600

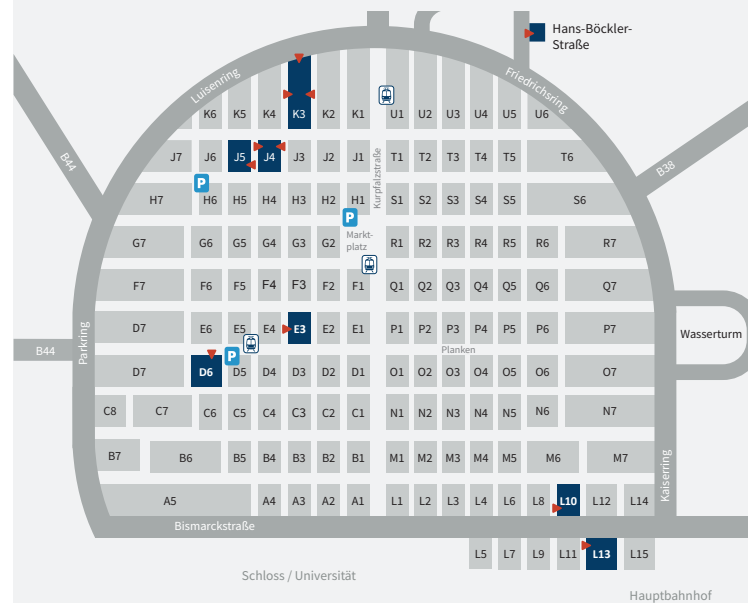
(Mo - Do: 8:30 bis 15:00 Uhr und Fr: 8:30 bis 11:00 Uhr)

E-Mail: ergotherapie@zi-mannheim.de



Stand 06/2025 · Fotos: adobestock.com / © Halfpoint

Anfahrt mit den Straßenbahnlinien 1, 3, 4, 5 und 7 Haltestellen Abendakademie und Marktplatz



zi

**Ergotherapeutische
Ambulanz**

Therapieangebote

Zentralinstitut
für Seelische
Gesundheit

In unserer Ergotherapie-Ambulanz behandeln wir PatientInnen im Erwachsenenalter mit psychischen Störungen aller Art – einschließlich Suchterkrankungen.

Ganzheitlicher Ansatz

Wir verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem nicht nur bestimmte Abläufe geschult werden, sondern der Mensch als Ganzes einbezogen wird. Hierbei können wir Sie unterstützen:

- Mit den Herausforderungen der psychischen Erkrankung umgehen
- Eigenverantwortlich den Alltag organisieren
- Mit anderen Menschen kommunizieren, Beziehungen aufbauen und pflegen
- Die Selbstwirksamkeit stärken

Die Schwerpunkte unserer Behandlung orientieren sich an der jeweiligen Situation unserer PatientInnen.



Heilmittelverordnung

Vorraussetzung für eine Behandlung in unserer Ambulanz ist eine Heilmittelverordnung für Ergotherapie. Wenden Sie sich hierfür an Ihren Haus- oder Facharzt/Ihre Haus- oder Fachärztin.

Wie geht es weiter?

Im Rahmen eines Erstgespräches erstellen wir gemeinsam mit Ihnen ein spezifisches Therapieangebot.

Therapieangebot

Soziokreativgruppe

Im Rahmen von kreativen Projekten mit Farbe, Stoff oder Peddigrohr werden Grundarbeitsfähigkeiten wie zum Beispiel Arbeitsplanung, Durchhaltevermögen und Genauigkeit trainiert und erlernt. Gleichzeitig liegt das Augenmerk dieser Gruppe auf den verschiedenen Bereichen der sozialen Interaktion.

Gruppentraining sozialer Kompetenzen

Das Gruppentraining sozialer Kompetenzen nach Hinsch & Pfingsten ist ein verhaltenstherapeutisches Konzept, das die zwischenmenschlichen Fähigkeiten fördert. In der Gruppe wird das Thema soziale Kompetenz besprochen und anhand praktischer Beispiele geübt. Schwerpunkte sind beispielsweise selbstsicheres Verhalten, Beziehungsgestaltung, das eigene Recht durchsetzen und um Sympathie werben.

ErgoAktiv

In dieser Therapie werden konkrete Alltagsthemen aus den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit aufgegriffen. Trainiert werden etwa Strategien zur Tagesstrukturierung, Haushaltstätigkeiten zum Beispiel Einkaufen und Kochen oder die Auswahl von Hobbys.

Holzwerkstatt

In der Holzwerkstatt werden Kleinmöbel, Spielzeuge oder Dekorationsartikel angefertigt. Aus den ausgewählten Projekten ergeben sich klar strukturierte Arbeitsweisen mit aufeinander abgestimmten Arbeitsschritten. Der Umgang mit Maschinen, Werkzeugen und Arbeitsmaterial erfordert die Übernahme von Verantwortung. Zudem werden die individuelle Belastbarkeit, selbstständiges Arbeiten und Lernbereitschaft trainiert. Gleichzeitig fördert das Gruppensetting die Interaktions- und Kommunikationsfähigkeit.

Kognitives Training

Die KlientInnen trainieren nach individuellem Bedarf mit einem auf sie zugeschnittenen computer-gestützten Programm. Hierbei kann auf verschiedene Therapiemodule zurückgegriffen werden. Diese dienen dazu, die kognitiven Fähigkeiten unter anderem in den Bereichen Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Exekutivfunktionen zu verbessern.

Kognitives Training für Senioren

Gruppentherapie zur Förderung und zum Erhalt von Interaktions- und Kommunikationsfähigkeiten älterer Menschen. Schwerpunkte sind altersgerechte kognitive Übungen, die die Merkfähigkeit und Konzentration verbessern sowie Wege zur Bewältigung alltäglicher Herausforderungen aufzeigen.