



Ergotherapeutische Domizilbehandlungen in Winterthur

Die Therapie findet dort statt, wo Sie Einschränkungen in Ihrer Handlungsfähigkeit erleben. Der Schwerpunkt des Angebots liegt auf der psychischen Gesundheit sowie auf der beruflichen Integration. Ich bin spezialisiert auf die Behandlung von Depressionen, Burnout, Angststörungen, Fatigue, Traumafolgestörungen (PTBS/kPTBS) und AD(H)S. Ergänzend berate ich Sie gerne im Umgang mit Hochsensibilität, Erkrankungen Angehöriger oder bei Trauer.

Aktivitätsorientierte Therapie:

Unterstützung bei alltäglichen Aufgaben zur Verbesserung der Lebensqualität, mit Fokus auf Motivation und psychisches Wohlbefinden. Einsatz von Hilfsmitteln zur Förderung der Selbständigkeit im Alltag.

Emotionsregulation:

Achtsamkeits- und Entspannungsübungen zur Verbesserung der emotionalen Stabilität. Nutzung von sensorischen Techniken zur Regulierung von emotionalen Reaktionen.

Energiemanagement:

Planung und Optimierung der eigenen Energie- und Ressourcenverwendung, sowie Stress- und Pausenmanagement.

Soziales Kompetenztraining:

Verbesserung der Kommunikations- und Interaktionsfähigkeiten durch Rollenspiele und Situationsanalysen.

Strukturierung und Planung:

Förderung einer stabilen Tagesstruktur durch Planung und Organisation von Aktivitäten. Einsatz von Planern, Checklisten und Apps zur Verbesserung der Selbstorganisation.

Arbeitsbezogene Interventionen:

Analyse von arbeitsbezogenen Problemen, Erstellung eines Fähigkeiten- und Anforderungsprofils sowie Anpassung des Arbeitsplatzes an individuelle Bedürfnisse.

Kognitive Rehabilitation:

Förderung von Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Problemlösungsfähigkeiten durch gezielte Übungen im Alltag.

Emotionales Erleben:

Gestalterische therapeutische Mittel zur Unterstützung des emotionalen Ausdrucks und der Verarbeitung von Erlebnissen.



www.praxis-zum-glimmer.ch
ergotherapie.hubschmid@hin.ch

077 218 30 98

