



*Wenn scheinbar einfache Dinge nicht mehr bewältigt werden, kann eine Erledigungsblockade die Ursache sein.*

## AUFSCHIBITIS ODER BLOCKADE – WANN IST UNTERSTÜTZUNG NÖTIG?

Unliebsames vor sich herzuschieben, statt zu erledigen, kennen alle. Doch wenn vermeintlich einfache Dinge nicht mehr erledigt werden können, könnte dies eine Erledigungsblockade sein.

Die frische Wäsche liegt seit Tagen auf dem Sofa, das Paket mit der Rücksendung sollte längst zur Post und die Steuererklärung bereits eingereicht sein. Wahrscheinlich erkennen sich ein paar von Ihnen darin wieder, unliebsame Aktivitäten vor sich herzuschieben. Es gibt jedoch einen Teil der Bevölkerung, welchem es trotz negativer Konsequenzen nicht gelingt, gewisse notwendige Aufgaben zu bewältigen, da sie an einer Erledigungsblockade leiden. Die Betroffenen können es sich meist selbst nicht erklären, warum sie diese Dinge nicht mehr allein bewältigen können. Das Thema ist mit viel Scham besetzt. Oftmals dauert es lange, bis die Betroffenen ihr Problem nach aussen tragen.



*Nathalie Alder, Ergotherapeutin  
von ERGOzürich*

Und noch länger, bis sie Hilfe in Anspruch nehmen. Um Ihnen einen Einblick in dieses Thema zu gewähren und allenfalls die Hemmschwelle zu senken, sich Unterstützung zu holen, habe ich mich mit Nathalie Alder, Ergotherapeutin und Mitgründerin von ERGOzürich, getroffen. Sie arbeitet seit Jahren mit Betroffenen und teilt ihre Erfahrungen mit uns:

### WANN SPRICHT MAN VON EINER ERLEDIGUNGSBLOCKADE?

Das Aufschieben von Tätigkeiten ist ein Alltagsphänomen und den allermeisten Menschen bekannt. Von einer behandlungsbedürftigen Erledigungsblockade sprechen wir aber erst, wenn Personen über längere Zeit ausserstande sind, wichtige Alltagsverrichtungen zu erledigen, zu denen sie theoretisch in der Lage wären. Es gibt mildere und heftigere Ausprägungen, aber allen gemeinsam ist, dass daraus ein grosser Leidensdruck und negative Konsequenzen entstehen. Eine Erledigungsblockade kann alle betreffen und die Ursachen dafür sind vielfältig.

### WAS SIND DIE ERSTEN ANZEICHEN?

Die betroffene Person würde zwar über die Fähigkeit verfügen, etwas zu erledigen, es gelingt ihr trotzdem nicht, diese Sache anzupacken, auch wenn dadurch negative Konsequenzen drohen. Die betroffene Person ist blockiert.

«MAN KANN ES SICH SELBST  
NICHT ERKLÄREN.»

### WIE ÄUSSERT SICH DIES?

Es kann zum Beispiel sein, dass jemand im beruflichen Umfeld erfolgreich ist. Oder dass jemand allen anderen Menschen bei den gleichen Dingen helfen könnte. Bei sich selbst schafft man es aber nicht, seinen Verpflichtungen nachzukommen. Sprich: den Briefkasten regelmässig zu leeren, Rechnungen fristgerecht zu bezahlen, den Haushalt zu führen, PET-Abfall zu entsorgen, den Kindern Essen zuzubereiten etc. Die Mahnungen häufen sich und irgendwann leert man den Briefkasten nur noch mit sehr schlechtem Gefühl oder gar nicht mehr.

### WELCHE FOLGEN KÖNNEN BLOCKADEN HABEN?

Neben den logischen Konsequenzen wie Betreibungen, hohe Einschätzungen durch das Steueramt oder eine grosse Unordnung in der Wohnung ist vor allem der Leidensdruck riesig. Die Blockade ist sowohl für das soziale Umfeld als auch für die Betroffenen selber unverständlich, was rasch zu einer Isolation führt. Die Schuld- und Schamgefühle steigern sich und führen im schlimmsten Fall zu Depressionen oder zu Suizidgedanken.

## «DER LEIDENSDRUCK IST RIESIG.»

### WAS RATEN SIE BETROFFENEN?

Holen Sie sich bei Leidensdruck so rasch wie möglich Unterstützung. Die Situation bessert sich oft rasch, wenn man die richtige Unterstützung bekommt. Viele Betroffene schämen sich für ihre Situation und können nicht verstehen, warum sie es selbst nicht mehr schaffen, gewisse Dinge zu erledigen, und warten daher leider zu lange.

### KONKRET: WIE WERDEN BETROFFENE UNTERSTÜTZT?

Auf der praktischen Ebene kann eine Ergotherapie dabei unterstützen, neue Strategien zu entwickeln, um die Blockade zu durchbrechen und herauszufinden, was das Aufschieben auslöst und aufrechterhält. Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass oftmals nach zwei, drei Terminen bereits Erfolge sichtbar sind und somit der Leidensdruck nachlässt. Eine längerfristige Begleitung ist jedoch meist sinnvoll, um zu verhindern, dass die neu erlernten Strategien wieder einbrechen. Die Erledigungsblockade ist nur ein Symptom. Es kann daher sinnvoll sein, in einer

Psychotherapie parallel zur praktischen Unterstützung auch zu klären, wie es zu diesen Blockaden kam. Manchmal steckt ein ADHS dahinter, manchmal wurden sie durch eine Lebenskrise, beispielsweise durch eine Trennung, ausgelöst. Die Ursachen sind vielfältig.

## «EIN SUBJEKTIV UNÜBERWINDBARES CHAOS.»

### WIE DARF MAN SICH EINE BEGLEITUNG DURCH DIE ERGOTHERAPIE VORSTELLEN?

Bei der Ergotherapie geht es darum, Menschen in ihrer Handlungsfähigkeit zu unterstützen, also bei allem, was sie tun möchten und aus verschiedenen Gründen nicht mehr können. Bei der Behandlung einer Erledigungsblockade durch Ergotherapie wird erst einmal gemeinsam überlegt, in welchen Situationen und Lebensbereichen diese Blockaden auftauchen. Meist findet die Therapie bei den Menschen zu Hause statt, da dort die Blockaden bestehen. Dort arbeiten wir ganz praktisch zusammen, das heisst, wir erledigen diese unangenehmen Handlungen und erarbeiten gleichzeitig Strategien, um diese Blockaden zu beheben und künftig erfolgreicher vorgehen zu können. Neben der praktischen und therapeutischen Unterstützung bietet die/der Ergotherapeut/in die stellvertretende Sicherheit, dass dieses subjektiv unüberwindbare Chaos bewältigt werden kann und man gemeinsam wieder den Überblick gewinnt. Für Betroffene ist es wichtig zu wissen, dass eine Blockade keine Tatsache ist, sondern ein Gefühl. Es wird daher auch darauf eingegangen, wie man mit diesem Gefühl umgehen kann.

### WER ÜBERNIMMT DIE KOSTEN FÜR EINE BEHANDLUNG?

Die Kosten für die Ergotherapie werden mit den üblichen zehn Prozent Selbstbehalt von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen. Es braucht dafür eine ärztliche Verordnung. Bei einer Psychotherapie lohnt es sich jeweils vorher abzuklären, ob und in welchem Umfang die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden.

| Text: Nerina Bertschinger-Pletscher, Nathalie Alder

### SIND SIE SELBST ODER EINE NAHESTEHENDE PERSON BETROFFEN UND BRAUCHEN UNTERSTÜTZUNG?

Unter [www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch) finden Sie Adressen von Ergotherapeuten/innen in Ihrer Nähe. Es ist es sinnvoll, dass die Therapie vor Ort stattfindet. Daher ist bei der Suche darauf zu achten, dass die/der Ergotherapeut/in Behandlungen zu Hause (= Domizilbehandlungen) anbietet. Auf der Suche nach einem Psychotherapie-Platz werden Sie fündig auf: [www.therapievermittlung.ch](http://www.therapievermittlung.ch)

Gerne unterstützt Sie auch die ASIG-Sozialberatung bei diesem Thema oder hilft Ihnen bei der Suche nach einem geeigneten Therapieplatz.

Wenden Sie sich dafür an Nerina Bertschinger-Pletscher, ASIG-Sozialberatung, Tel. 044 325 16 50 oder E-Mail [nerina.bertschinger@asig-wohnen.ch](mailto:nerina.bertschinger@asig-wohnen.ch)