



Ergotherapeutische Gartengruppe

Möchten Sie etwas mit ihren Händen tun? Würden Sie gerne das Gedankenkarussell im Kopf unterbrechen, wissen aber nicht wie? Betätigen Sie sich gerne in der Natur und in Rahmen einer kleinen Gruppe?

Die Ergotherapie bietet auf dem Areal des ehemaligen Zieglerspitals therapeutisches Gärtnern in der Gruppe in einem bestehenden Garten an. Die gemeinsamen Tätigkeiten richten sich auf die saisonalen Begebenheiten eines Gartens und umfassen Arbeiten wie planen, säen, giessen, jäten, ernten und verarbeiten. Der Kontakt mit dem Boden, den Pflanzen und der Natur, das gemeinsame Tätigsein an der frischen Luft stehen im Vordergrund.

Die Gruppenzeit wird mit einem gemeinsamen Einstieg gestartet, die Befindlichkeiten aufgenommen, die Arbeitsmöglichkeiten besprochen und ausgehandelt und mit einem gemeinsamen Abschluss mit Rückblick beendet. Die gemeinsame Sprache ist Deutsch. Vor Eintritt in die Gruppe werden in einem Einzelgespräch persönliche Fähigkeiten und Zielsetzungen besprochen und festgehalten. Diese werden in regelmässigen Abständen von Klient und Therapeutin zusammen evaluiert und allenfalls angepasst.

Zielgruppe:

Die Ergotherapeutische Gartengruppe richtet sich an Menschen mit psychischen Erkrankungen und /oder somatoformen Störungen, die einen besonderen Bezug zum Garten haben. Vorausgesetzt wird eine regelmässige Teilnahme für die Konstanz der Gruppe sowie ein Minimum von 9 Einheiten.

Zielsetzungen:

- Vertrauen in das eigene Handeln gewinnen über positive Erfahrungen
- Verbesserung der Stimmungslage und des körperlichen Wohlbefindens
- Mit Erfolg oder Misserfolg umgehen
- Sich in der Tätigkeit entspannen
- Pünktlichkeit, Zeiteinteilung und Ausdauer
- Sozialer Umgang in der Gruppe üben: Arbeiten aushandeln, sich absprechen, sich unterstützen
- Umgang mit Neuem

Zeit und Ort:

Jeweils am **Dienstagnachmittag von 13.30 - 16.00 Uhr; beim Gewächshaus des ehemaligen Zieglerspitals**, Morillonstrasse 89, 3007 Bern, (Zugang über die Kirchstrasse).

