

Ergotherapie bei FNS – das Wichtigste auf einer Seite

Mitgebracht von Ihrer Patientin oder Ihrem Patienten – als Gesprächsangebot, nicht als Vorgabe.

- **FNS:** Das Nervensystem ist intakt, gestört ist die Funktion – wie Software, nicht Hardware. Die Symptome sind real und unwillkürlich – und grundsätzlich rückbildungsfähig.
- **Der Schlüssel:** Je mehr Aufmerksamkeit auf dem Symptom liegt, desto stärker wird es. Unter Ablenkung wird die Funktion besser – das ist kein Widerspruch, sondern das Krankheitsmerkmal.
- **Daraus folgt:** Der Alltag ist das beste Übungsfeld: In bedeutungsvollen Handlungen springt die erhaltene Automatik wieder an. Kompensieren und Versorgen mit Hilfsmitteln dagegen sehr zurückhaltend einsetzen.

Drei Dinge zum Ausprobieren – gleich in der nächsten Stunde

- 1 Die Hand gehört auf die Arbeitsfläche.** Einfache Alltagsregel gegen gelerntes Nichtbenutzen: Beim Kochen, Essen, am Schreibtisch liegt die betroffene Hand sichtbar mit auf der Fläche und übernimmt kleine Aufgaben – die Schüssel festhalten, Papier beschweren. Ohne dass die Hand Thema ist.
- 2 Reden lassen, machen lassen.** Während einer Alltagsaufgabe (Wäsche falten, Regal einräumen) ein Gespräch führen oder eine Einkaufsliste aufsagen lassen. Die Aufmerksamkeit ist im Gespräch – die Bewegung läuft nebenbei.
- 3 Pausen vor der Erschöpfung.** Viele Betroffene übernehmen sich an guten Tagen und brechen dann tagelang ein („Boom and Bust“). Eine Woche Aktivitätstagebuch führen lassen, dann gemeinsam einen Tagesplan mit festen Pausen VOR der Erschöpfung bauen; langsam steigern.

Bitte möglichst vermeiden

- Schienen und Serienkorrekturen, z. B. bei funktioneller Dystonie
- Neue Hilfsmittel in der Akutphase; wenn unvermeidbar: befristet, mit Ausstiegsplan
- Passive Versorgung, die Aktivität abnimmt statt sie zu ermöglichen

Für Betroffene – so können Sie das Blatt übergeben: „Ich habe eine Funktionelle Neurologische Störung – die verhält sich in der Therapie etwas anders. Vielleicht hilft uns dieses Blatt bei der Planung.“

Sie möchten es genauer wissen? Die ausführliche Fassung dieses Blatts – mit sechs Behandlungsbeispielen, Hintergrund und allen Quellenangaben – gibt es kostenlos auf **www.netzwerk-fns.de**.

Fachliche Grundlage: Nicholson C, Edwards MJ, et al. Occupational therapy consensus recommendations for functional neurological disorder. J Neurol Neurosurg Psychiatry 2020;91:1037–1045 – sowie Deutsche Gesellschaft für Neurologie: S2k-Leitlinie Funktionelle Bewegungsstörungen, AWMF 030-148, Februar 2026. Volltexte frei zugänglich.

Netzwerk FNS – Patientennetzwerk für Funktionelle Neurologische Störungen

www.netzwerk-fns.de · kontakt@netzwerk-fns.de

Bundesverband in Gründung · Stand: September 2026 · Ersetzt keine individuelle klinische Entscheidung. Darf für die Patientenversorgung frei kopiert werden.