

**ErgoLoCo**  
digitale Ergotherapie bei Long COVID



# **WORKBOOK**

**Begleitbuch zum digitalen,  
ergotherapeutischen Therapieprogramm**

**ErgoLoCo**

# ErgoLoCo

digitale Ergotherapie bei Long COVID



Sehr geehrte/r Proband:in,

Bitte beachten Sie, dass es sich bei den Inhalten der Ihnen im Rahmen der ErgoLoCo-Studie zur Verfügung gestellten Workbooks (Arbeitsbücher) ausschließlich um Begleitmaterial handelt, dass nur für den Gebrauch im Rahmen der ErgoLoCo-Studie verwendet werden darf. Die Inhalte der Workbooks sind teilweise oder ganz urheberrechtlich geschützt.

Jegliche in den gedruckten Workbooks, sowie in digitalen PDF-Workbook-Versionen abgedruckte Inhalte oder Auszüge dieser Inhalte, dürfen weder an Dritte weitergegeben, verbreitet, vervielfältigt oder veröffentlicht werden. Sie dienen allein der Erprobung im Rahmen der ErgoLoCo-Studie.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß mit dem ErgoLoCo- Therapieprogramm.

Ihr ErgoLoCo- Team

## Herzlich Willkommen zur digitalen Ergotherapie!

Wir freuen uns, dass du dabei bist!

Dieses Workbook wird dich in den nächsten 12 Wochen durch das gesamte Ergotherapieprogramm begleiten. Du kannst es als deinen ganz persönlichen Wegbegleiter nutzen. Am Ende der 12 Wochen hast Du dann Deine eigene Dokumentation deines Therapieprozesses und Du wirst darauf zurückschauen können, was Du innerhalb der insgesamt 24 Therapieeinheiten alles geschafft hast.

Auf den nächsten Seiten findest Du einen Überblick über die Struktur und Inhalte des ErgoLoCo-Therapieprogramms.

Die weiteren Kapitel des Workbooks gliedern sich nach den insgesamt 6 Therapiemodulen. Sie enthalten kurze Beschreibungen der Inhalte, die im jeweiligen Modul und in den einzelnen Therapieeinheiten im Fokus stehen. Des Weiteren sind jedem Modul so genannte do@home- Aufgaben beigelegt, die du zwischen den Therapieeinheiten durchführen solltest um das neu Erlernte auch gleich in deinem Alltag zu verankern.

Wir wünschen dir viel Erfolg und Freude mit diesem Programm und hoffen, dass es dich auf deinem Weg der Genesung von Long COVID hilfreich unterstützt.

Dein ErgoLoCo- Team

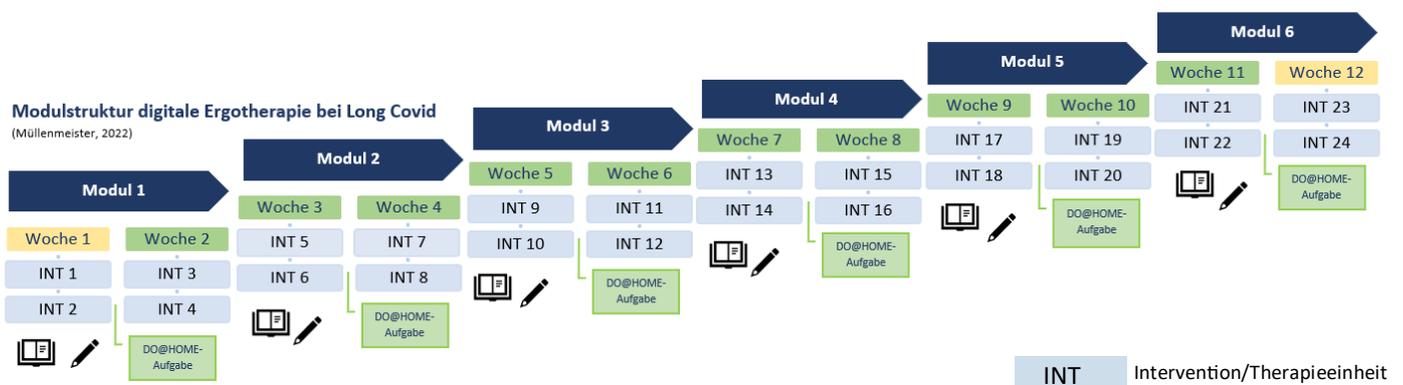
### Die wichtigsten Inhalte dieser Seite in Kürze

- \* Dies ist Dein Therapie- Workbook für das digitale Ergotherapieprogramm
- \* Zu Beginn bekommst Du einen Überblick über das gesamte Programm zur Orientierung
- \* Jedes weitere Kapitel ist jeweils einem Modul gewidmet. Davon gibt es insgesamt 6 Stück.
- \* In jedem Modul-Kapitel findest Du Kurzzusammenfassungen der Therapieinhalte und Aufgaben, die Du zwischen den Therapieeinheiten erledigst.
- \* Am Ende der 12 Wochen dieses Ergotherapieprogramms kannst du in diesem Workbook nachlesen, was Du alles geschafft hast.

## Wie funktioniert das Therapieprogramm?

In den kommenden 12 Wochen wirst du mit Hilfe Dieses Programmes besonders die Probleme in den Fokus nehmen, die dich aufgrund von Long COVID Symptomen in Form von Brain Fog (Gedankenebel), Konzentrationsstörungen und Fatigue (Erschöpfung) in deinem alltäglichen Handeln beeinträchtigen.

Damit du weißt, was in den nächsten Wochen auf dich zukommt, findest du hier einen Überblick über die Struktur des Therapieprogramms.



### Der Therapieablauf

- \* Die Therapie dauert 12 Wochen und besteht aus 6 aufeinander aufbauenden Modulen.
- \* Jedes Modul dauert zwei Wochen und enthält vier online- Therapieeinheiten.
- \* Wenn du Teilnehmer:in der Live- online- Therapie bist, triffst du dich zweimal in der Woche mit einer Ergotherapeutin, die dich während des Therapieprogramms begleitet.
- \* Wenn du Teilnehmer:in der Videotherapie bist, erhältst du zweimal in der Woche Zugang zu Ergotherapie-Videos, welche die gleichen Inhalten enthalten, wie die Live-online-Therapie.
- \* Nach jeder Therapieeinheit nimmst du eine Aufgabe -die sogenannte do@home- Aufgabe mit in deinen Alltag und führst sie bis zur nächsten Therapieeinheit durch.
- \* Die do@home-Aufgabe ist Grundlage für die folgende Therapieeinheit.

## Was ist eigentlich Ergotherapie?

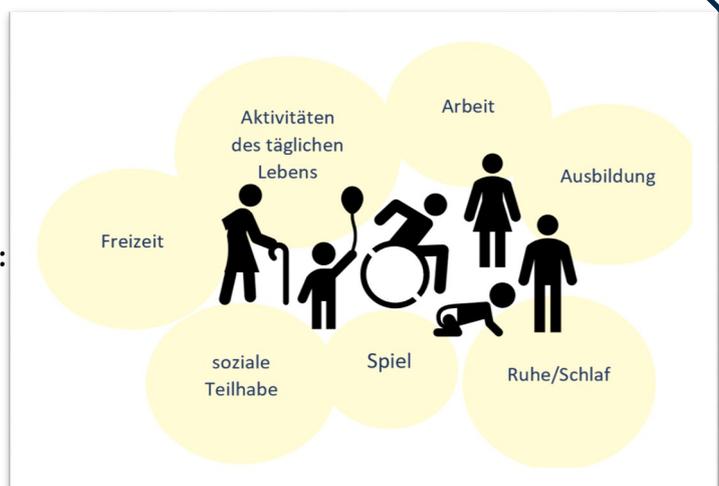
Vielleicht bist du Ergotherapie schon einmal in einem anderen Zusammenhang begegnet und hast sogar schon Erfahrungen damit gemacht. Möglicherweise ist das ErgoLoCo-Programm aber auch dein erster Kontakt mit dieser Therapieform.

Da die Ergotherapie sehr vielseitig ist, erfährst du hier, was ihr wichtigstes Ziel ist und in welcher Weise sie bei ErgoLoCo eingesetzt wird.

### Das Ziel von Ergotherapie:

Ergotherapie zielt darauf ab, Menschen jeden Alters, jeder Herkunft und unabhängig davon, welches Gesundheitsproblem vorliegt, dabei zu unterstützen:

- \* **Ihre Handlungsfähigkeit im Alltag aufrechtzuerhalten oder wieder zu erlangen.**
- \* **Das tun zu können, was sie im Alltag tun wollen, tun müssen und was von ihnen erwartet wird zu tun.**
- \* **Gesellschaftliche Teilhabe zu erleben und aktiv zu gestalten**
- \* **Autonomie und Selbstständigkeit zu unterstützen und zu stärken**



**Handlungsfähigkeit im Alltag**

**gesellschaftliche Teilhabe**

**Autonomie und Selbstständigkeit**

Auch bei ErgoLoCo geht es darum, dass du langfristig wieder alles tun zu kannst, was du tun möchtest, tun musst und was von dir in deinen verschiedenen Lebensbereichen erwartet wird zu tun.

Beispielsweise im Arbeitsleben, in der Schule, aber auch innerhalb der Familie, im Freundeskreis und in der Partnerschaft. Auch die Selbstversorgung ist hier ein wichtiges Feld, denn sich selber versorgen, gesund- und gepflegt erhalten zu können und alles notwendige dafür tun zu können, dass man sich wohlfühlt, ist ein ganz wichtiges Thema im Alltag eines jeden Menschen.

## Einige wichtige Punkte, bevor es losgeht:

- \* Da ErgoLoCo ein digitales Ergotherapie Programm ist, hängt der Erfolg der Therapie stark davon ab, wie regelmäßig und gewissenhaft du die Therapieeinheiten wahrnimmst, die do@home-Aufgaben durchführst und dieses Workbook nutzt.
- \* Wir von ErgoLoCo begleiten und coachen dich, indem wir dir im Rahmen der Therapieeinheiten Methoden und Vorgehensweisen an die Hand geben, mit denen du die Probleme, die aufgrund von Long COVID in deinem Alltag auftreten lösen kannst.
- \* Leider sind die Methoden und Vorgehensweisen nicht wie Medikamente, die man eine Zeit lang einnimmt und die dann ohne großes eigenes Zutun ihre Wirkung entfalten.
- \* Damit die Ergotherapie wirkt, ist es wichtig, dass du besonders zwischen den Therapieeinheiten versuchst, so viele Gelegenheiten wie möglich in deinem Alltag zu nutzen um die Therapieinhalte anzuwenden. Wie du das machen kannst erfährst du in den Therapieeinheiten und in diesem Workbook.
- \* Unser Ziel ist es, dass du deine persönlichen Strategien entwickelst, die zu deiner Situation passen und die dazu führen, dass du Schritt für Schritt wieder Manager:in deines Alltags wirst.

Wir wünschen dir viel Erfolg !

Dein ErgoLoCo-Team

# ErgoLoCo

digitale Ergotherapie bei Long COVID



## **Modul 1**

### **Therapieeinheit 1**

#### **Einstieg ins Therapieprogramm**

# Herzlich Willkommen in Modul 1!

Herzlich Willkommen bei ErgoLoCo. Mit Modul 1 startest du deinen Weg durch den Therapieprozess. In den ersten vier Therapieeinheiten geht es zunächst darum, eine Bestandsaufnahme deiner derzeitigen Situation mit dem Long COVID-Syndrom zu machen. Schritt für Schritt wirst du ein genaueres Bild von den Herausforderungen bekommen, die aufgrund von Long COVID momentan noch dazu führen, dass du deinen Alltag wahrscheinlich nicht so gestalten kannst, wie du es gerne möchtest. Im Verlauf der gesamten 6 Module erhältst du viel „Handwerkszeug“, das dir helfen soll, Symptome zu lindern und deinen Alltag wieder für dich zufriedenstellend zu meistern.

## Überblick über die Inhalte des Moduls

- INT 1 Einstieg & Kennenlernen des Therapieprogramms
- INT 2 Betätigungsanalyse
- INT 3 Symptome kennen und verstehen
- INT 4 Ressourcen ermitteln und Herausforderungen begegnen

## An diesen Tagen finden meine Therapieeinheiten statt:

- INT 1
- INT 2
- INT 3
- INT 4

## Einstieg: Deine Beweggründe

Bevor du in das Therapieprogramm einsteigst ist es sicher hilfreich, wenn du dir kurz Gedanken dazu machst, aus welchem Grund du an ErgoLoCo teilnimmst.

1

Meine Beweggründe, zur Teilnahme an ErgoLoCo:

1  
Int 1

2

Was ich mir von meiner Teilnahme an ErgoLoCo erhoffe :

3

Was sich am Ende des Therapieprogramms auf jeden Fall verändert haben soll:

## Auswertung COPM

**4** Vor kurzem hast du gemeinsam mit einer Ergotherapeutin das COPM im Rahmen eines online-Gespräches durchgeführt. COPM heißt: Canadian Occupational Performance Measure. Dieses Instrument trägt dazu bei, den Schweregrad von Problemen bei der Durchführung verschiedener Alltagsbetätigungen zu identifizieren. Darüber hinaus wird damit auch das Maß der Wichtigkeit und der Zufriedenheit mit der Durchführung dieser Betätigungen bestimmt.

In dieser ersten Therapieeinheit rufst du dir die Ergebnisse deines COPM nun noch einmal in Erinnerung, denn diese bilden die Grundlage der Therapieziele, die du zu einem späteren Zeitpunkt noch genauer formulieren wirst.

Bitte beantworte nun folgende Fragen:

**Welche Betätigungen, hast du als besonders wichtig bewertet?**

## Fortsetzung COPM

Bitte beschreibe nun noch einmal etwas genauer, worin genau sich die Probleme in der Durchführung zeigen.

5

**Wann führst du die Betätigung aus?**

1  
Int 1

**Wo führst du die Betätigungen aus?**

**Wie führst du die Betätigungen aus?**

**Versuche, deine Vorgehensweise so konkret wie möglich zu beschreiben:**

## Fortsetzung COPM

Bitte beschreibe nun noch einmal etwas genauer, worin genau sich die Probleme in der Durchführung zeigen.

**Was bedeutet es dir, diese Betätigungen wieder zu deiner Zufriedenheit durchführen zu können?**

**Welche Bedeutung hat es für deine derzeitige Situation, dass du sie nicht so ausführen kannst, Wie Du es gerne möchtest?**

**Welche Ideen hast du, was dich dabei unterstützen könnte, die Betätigungen wieder zu deiner Zufriedenheit ausführen zu können?**

## do@HOME: Betätigungsanalyse

In dieser Therapieeinheit hast du bereits damit begonnen, deine Betätigungsanliegen zu analysieren. Bis zur nächsten Therapieeinheit dokumentierst du nun, wie die Durchführung der dieser Betätigungen in deinem Alltag abläuft. Um dies ein wenig zu vereinfachen findest du auf der nächsten Seiten den Arbeitsbogen „Betätigungsanalyse“ und eine Beobachtungsliste. Bitte fülle beide Bögen zu jeder deiner im COPM vier angegebenen Betätigungen bis zur nächsten Therapieeinheit aus, wenn du sie im Alltag durchführst.

Hier findest du zunächst ein Beispiel, wie du den Arbeitsbogen ausfüllen kannst:

Betätigungsanalyse	
Aufgrund von Long-COVID Symptomen hast Du bereits einige Herausforderungen bei unterschiedlichen Tätigkeiten in Deinem Alltag festgestellt. Mit Hilfe dieses Dokumentationsbogens kannst Du nun aktiv werden und Dir einen Überblick verschaffen, was genau die Herausforderungen bei der Durchführung einer bestimmten Betätigung sind.	
Bitte fülle diesen Dokumentationsbogen aus, nachdem Du die Betätigung durchgeführt hast.	
A: Betätigungsproblem beschreiben	
<b>1. Bitte beschreibe das auftretende Betätigungsproblem</b>	<i>z. B. Ich habe große Mühe die vielen Emails, die ich beruflich erhalte zu lesen und in dem dafür vorgegebenen Zeitraum zu bearbeiten. Ich brauche hierfür sehr viel mehr Zeit als früher (vor der COVID- Erkrankung) Danach bin ich so müde, dass ich eigentlich keine Kraft für die anderen Aufgaben habe, die auch noch anstehen.</i>
<b>2. In welcher Situation/Umgebung führe ich die Betätigung aus?</b>	<i>z. B. An meinem PC im Homeoffice/Büro</i>
<b>3. Zu welcher Uhrzeit/Tageszeit führe ich die Betätigung normaler Weise aus bzw. muss/möchte ich sie (wieder) durchführen?</b>	<i>z.B. mehrmals täglich zwischen 8-17 Uhr, eigentlich immer, wenn ich den Signalton höre, dass eine E-Mail eingegangen ist – ich versuche sie dann direkt zu bearbeiten, damit ich es nicht vergesse</i>
<b>4. Was glaubst Du, sind Hindernisse, die Sie in der Durchführung dieser Betätigung einschränken?</b>	<i>Ich ermüde schnell, ich weiß am Ende einer E-Mail oft nicht, was die wichtigen Inhalte waren und muss mehrfach noch mal lesen, was ich bereits gelesen habe, die Umgebungsgeräusche lenken mich ab,</i>
B: Betätigungsanliegen formulieren	
<b>5. Beschreibe Dein Anliegen so genau wie möglich</b>	<i>z.B. ich möchte die E-Mail-Korrespondenz wieder genauso effektiv wie früher bewältigen können: d.h., dass ich nicht so viel Zeit dafür benötige dass ich schneller begreife, was die wichtigen Inhalte sind, auf die ich reagieren muss, dass ich danach auch andere Aufgaben bewältigen kann</i>
<b>6. Welche Maßnahmen ergreife ich jetzt schon, um dies zu erreichen</b>	<i>z. B. ich habe mir schon einen Signalton eingerichtet, der mich über eingehende E-Mails informiert, damit ich nicht vergesse bzw. übersehe, dass wichtige Nachrichten eingehen.</i>

# do@HOME: Betätigungsanalyse

Nun bist Du gefragt!

## Betätigungsanalyse

Aufgrund von Long-COVID Symptomen hast Du bereits einige Herausforderungen bei unterschiedlichen Tätigkeiten in Deinem Alltag festgestellt. Mit Hilfe dieses Dokumentationsbogens kannst Du nun aktiv werden und Dir einen Überblick verschaffen, was genau die Herausforderungen bei der Durchführung einer bestimmten Betätigung sind.

Bitte fülle diesen Dokumentationsbogen aus, nachdem Du die Betätigung durchgeführt hast.

### A: Betätigungsproblem beschreiben

**1. Bitte beschreibe das auftretende Betätigungsproblem**

**2. In welcher Situation/Umgebung führe ich die Betätigung aus?**

**3. Zu welcher Uhrzeit/Tageszeit führe ich die Betätigung normaler Weise aus bzw. muss/möchte ich sie (wieder) durchführen?**

**4. Was glaubst Du, sind Hindernisse, die Sie in der Durchführung dieser Betätigung einschränken?**

### B: Betätigungsanliegen formulieren

**5. Beschreibe Dein Anliegen so genau wie möglich**

**6. Welche Maßnahmen ergreife ich jetzt schon, um dies zu erreichen**

1

Int 1

## do@home: Betätigungsanalyse

Um ein paar Anhaltspunkte zu haben, mit welchem Fokus du auf die Durchführung deiner Betätigungen schauen kannst

Beobachtungsliste
<b>Machen Sie bitte Notizen bezüglich der Durchführung der Betätigung, die Sie momentan herausfordert:</b>
Was genau habe ich gemacht?
Wie oft habe ich die Betätigung durchgeführt?
Wie hoch war die Anstrengung (1-10)
Wie zufrieden bin ich mit der Ausführung?
Welche Probleme traten auf?
Was brauche ich um die Betätigung beim nächsten Mal zufriedenstellender durchführen zu können?
Was ist mein Plan für die nächste Durchführung dieser Betätigung?

## Prima, du hast es geschafft!

Prima gemacht! Du hast wirklich richtig gut durchgehalten während dieser Therapieeinheit. Reflektiere zum Abschluss noch einmal für dich:

Was nimmst du aus der heutigen Therapieeinheit mit?

Was wirst du tun, um dafür zu sorgen, dass du die do@home – Aufgabe bis zur nächsten Therapieeinheit durchführen kannst?

Welche Unterstützung kannst du dir hierfür noch aus deinem Umfeld holen?

Und jetzt auf zur nächsten Therapieeinheit: **INT 2!**



## **Modul 1**

### **Therapieeinheit 2**

#### **Betätigungsanalyse und SMART-Ziele**

## zur zweiten Therapieeinheit!

Bevor du mit der Therapieeinheit startest ist es wichtig, dass du für **gute Bedingungen** sorgst, die dir ermöglichen, ganz in Ruhe daran teilzunehmen.

Hänge ruhig dieses Schild an deine Tür, damit alle wissen, dass du jetzt nicht gestört werden möchtest!



Stelle das Radio, den Fernseher und sonstige Geräuschquellen aus!



Sorge dafür, dass du während der Therapie mit ausreichend frischem Wasser oder Tee versorgt bist!



Sorge dafür, dass dein Handy abgeschaltet ist. Die nächste halbe Stunde gehört nur dir!!!

# RUHIGER MOMENT!

Bitte gedulde dich  
noch ein wenig!  
Ich bin in  
30 Minuten  
wieder für dich  
da!

## Jetzt kann es losgehen!

Herzlich Willkommen zur zweiten Ergotherapie-Einheit. In den letzten Tagen hast du mit der Betätigungsanalyse begonnen, die auch das Thema der zweiten Therapieeinheit sein wird.

Wie war es für dich, diese erste do@home- Aufgabe durchzuführen?

Worin lag für dich darin der meiste Nutzen?

Was hast du in den Tagen seit der letzten Therapieeinheit anders gemacht als vor der Therapie?

**Mache dir zu diesen Fragen hier ein paar Notizen:**



Nimm dir nun die Workbookseiten von Modul 1 zur Hand, auf denen du die Bögen zur Betätigungsanalyse ausgefüllt hast.

## Auswertung der Betätigungsanalyse

Wähle nun, mit welcher Betätigung du beginnen möchtest und beantworte folgende Fragen:

### Teil A: Betätigungsproblem beschreiben

- Bitte beschreibe das auftretende Betätigungsproblem
- In welcher Situation/Umgebung hast du die Betätigung durchgeführt?
- Zu welcher Tageszeit führst du die Betätigung normaler Weise durch bzw. möchtest/musst du sie wieder durchführen können?
- Was glaubst du, sind Hindernisse, die dich während der Durchführung dieser Betätigung einschränken?

1

Int

2

## Auswertung der Betätigungsanalyse

### Teil B: Betätigungsanliegen formulieren:

Beschreibe dein Betätigungsanliegen so genau wie möglich!

Welche Maßnahmen ergreifst du jetzt schon, um dies zu erreichen?

Das ist mein konkretes Anliegen:

Welche Maßnahmen ergreifst du jetzt schon, um dies zu erreichen?

1

Int

2

## Auswertung der Betätigungsanalyse

Teil C: Welche Beobachtungen hast du gemacht? (Dokumentation in der Beobachtungsliste)

Was genau hast du gemacht, als du die Betätigung analysiert hast?

Wie oft hast du die Betätigung durchgeführt?

Wie hoch war die Anstrengung (1-10)

Wie zufrieden warst du mit der Ausführung? (1-10)

1

Int

2

## Auswertung der Betätigungsanalyse

**Welche Probleme traten konkret auf?** ( z. B. Anstrengung, Effizienz, Sicherheit, Häufigkeit d. notwendigen Unterstützung , Tempo, Fokus, Zielverfolgung, Wissensanwendung, zeitliche Organisation, Organisation v. Raum u. Gegenständen)

1  
Int  
2

**Was hat alles gut funktioniert?**

**Was brauchst du , um die Betätigung zu deiner Zufriedenheit durchführen zu können?**

## SMART Ziele formulieren

Nun hast du sehr intensiv analysiert, was bei der Durchführung einiger deiner bedeutungsvollsten Betätigungen momentan nicht so gut funktioniert. Als Fazit kannst du nun Ziele formulieren, die du im Verlauf dieses Therapieprogramms verfolgen wirst.



Bei der Zielformulierung ist es wichtig, dass sie

(S) spezifisch,  
(M) messbar,  
(A) erreichbar  
(R) realistisch  
(T) und zeitlich terminiert sind.

Wenn man diese Prinzipien bei der Zielformulierung beachtet, formuliert man sogenannte SMART- Ziele. Eine vereinfachte Variante um all diese Prinzipien mit in die Zielformulierung einzubeziehen bietet der Leitsatz in der Sprechblase:

„**Wer** macht **was**, **wie** (gut), **bis wann**?“

Ein Beispiel für ein SMART-Fernziel – also ein Ziel, welches du beispielsweise am Ende des Therapieprogramms erreicht haben möchtest, wäre diese Formulierung:

Bis zum Ende des ErgoLoCo-Ergotherapieprogramms bewältige ich täglich für die Dauer von vier Stunden die organisatorischen Arbeiten im Rahmen meiner beruflichen Tätigkeit (E-Mail-Korrespondenz, Teilnahme an Meetings, Abarbeiten der täglichen To do's) so, dass ich nach der Arbeit noch genügend Kraft und Energie habe eine Freizeitaktivität auszuüben.

# SMART Ziele formulieren - Jetzt bist Du gefragt!

Formuliere nun 2-3 Fernziele nach der SMART-Ziel-Methode!

1  
Int  
2

„Wer macht was, wie (gut), bis wann?“

**S** PEZIFISCH  
↳ es muss klar sein was gemacht wird und wer es macht 🎯

**M** ESSBAR  
↳ bis wann habe ich das Ziel erreicht? 📅

**A** KZEPTIERT  
(oder auch erreichbar)  
↳ dein Ziel muss für dich erstrebenswert sein 😊

**R** EALISTISCH  
↳ dein Ziel muss zeitlich realisierbar sein ✓

**T** ERMINIERT 🕒  
↳ setze einen Termin, an dem du dein Ziel erreicht haben möchtest

## SMART– Ziele leicht erreicht

Wenn du Deine Fernziele formuliert hast, versuchst du sie durch sogenannte Nahziele noch leichter erreichbar zu machen. Du splittest sie sozusagen auf, damit du dich den Fernzielen Schrittweise nähern kannst. Das ist enorm wichtig, um dich nicht von vorneherein zu überfordern. Vereinfacht kannst du alle Teilschritte aufzählen, die zur Erreichung des Fernziels gehören. So kannst du dann ein Nahziel nach dem anderen angehen und dann Schritt für Schritt dein Fernziel erreichen.

### Fernziel:

Bis zum Ende des ErgoLoCo-Ergotherapieprogramms bewältige ich täglich für die Dauer von vier Stunden die organisatorischen Arbeiten im Rahmen meiner beruflichen Tätigkeit (E-Mail-Korrespondenz, Teilnahme an Meetings, Abarbeiten der täglichen To do's) so, dass ich nach der Arbeit noch genügend Kraft und Energie habe, eine Freizeitaktivität auszuüben

### Nahziele

- Wenn ich morgens an meinen Arbeitsplatz komme lüfte ich das Büro und stelle mir frisches Wasser oder etwas anderes zu Trinken bereit, damit ich regelmäßig mit Flüssigkeit versorgt bin.
- Wenn ich morgens an meinen Arbeitsplatz komme, mache ich mir zunächst eine To Do Liste der anstehenden Aufgaben, priorisiere sie nach Wichtigkeit so dass ich einen Überblick darüber habe, welche Aufgaben an diesem Tag auf jeden Fall erledigt werden müssen.
- Ich stelle mir eine Woche lang einen Timer auf 30 Minuten, der mich daran erinnert in diesem Rhythmus jeweils eine kurze Pause von 5 Minuten zu machen, in der ich mich kurz regenerieren kann, um meine Kraft und Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten.
- In den kurzen Pausen gehe ich kurz an die Frische Luft oder mache eine Achtsamkeitsübung.
- Ich erkläre meinen Kolleg:innen und meine/r Arbeitgeber:in, dass ich aufgrund der Belastung durch die Long COVID Symptome vorübergehend häufigere kleine Pausen mache, um meine Arbeitskraft zu erhalten und langfristig wieder zu steigern.
- Ich überlege mir, welche Art Freizeitaktivität sich eignet, um sie nach einem Arbeitstag noch auszuüben. Hierbei beachte ich, dass ich vorerst vielleicht eher eine ruhige Aktivität ausübe, damit ich Erschöpfungszuständen vorbeugen kann.
- Wenn ich merke, dass sich Erschöpfung ankündigt mache ich sofort eine Pause.

Achte bei der Formulierung von Nahzielen darauf, dass sie zu deiner Situation passen.

Die Liste der Nahziele kann sich mit der Zeit verändern. Wenn du anfangs beispielsweise häufigere Pausen benötigst, kann es sein, dass dies nach ein paar Wochen nicht mehr notwendig ist. Wenn du anfangs als Freizeitaktivität eher einen kurzen Spaziergang durch den Wald wählst, kann es sein, dass du nach ein paar Wochen merkst, dass du bereits eine kurze Fahrradtour machen kannst. Wichtig ist, dass du sehr aufmerksam bleibst und deine Kräfte weder über- noch unterforderst!

## Jetzt bist du gefragt!

Trage dein Fernziel und die dazugehörigen Nahziele in die unteren Kästen ein.

**Fernziel:**

1

Int

2

**Nahziele**

## do@home

Nun hast du einige erstrebenswerte Ziele formuliert, die du innerhalb des ErgoLoCo-Programms schrittweise verfolgen wirst. Bevor wir genauer auf deren Umsetzung eingehen können ist es notwendig, dass du dir einen Überblick über all das machst, was du momentan in deinem Alltag tust und inwieweit die Long COVID Symptome dazu beitragen, dass du bestimmte Dinge gerade nicht in gewohnter Schnelligkeit, Qualität, Häufigkeit oder Dauer durchführen kannst. All das kann momentan ggf. von dem Zustand abweichen, den du gerne wieder erreichen möchtest.

Wenn du vor der COVID-19 Infektion bildlich gesehen „mit einem Porsche im Alltag unterwegs warst“, kann es sein, das du momentan eher auf einen „kleinen Oldtimer“ umgestiegen bist, der einfach nicht innerhalb von Sekunden von 0- auf 300 km/h beschleunigen kann. Vielleicht bist du auch mit einem Elektro-Fahrzeug unterwegs und musst bei der Gestaltung deines Alltags momentan mit einplanen, dass du zwischendurch ab und an deinen Akkuladestand überprüfen und ggf. nachladen musst.

Es ist nun also wichtig, dass du eine Übersicht darüber bekommst, wie viel Kraft/Energie dich die Durchführung deines täglichen Betätigungsrepertoires kostet.

Hierfür eignet sich das Führen eines Betätigungstagebuches.

### Hier ein Beispiel:

Betätigungstagebuch							
Name:				Datum:			
Zeitraum	Tätigkeit	Ort	Anstrengung (1-10)	Gelingen der Durchführung (1-10)	Zufriedenheit mit der Durchführung (1-10)	Angewandte Strategien	Herausforderungen
7:00-7:45	Duschen	Bad	8	4	2	keine	Große Anstrengung beim Haarewaschen und Abtrocknen
8:30-14:00	Arbeit	Büro in der Firma	10	3	1	keine	Viele Aufgaben auf einmal, unruhige und laute Geräuschkulisse, anstehende Deadline
14:30-15:30	Einkaufen	Discounter	8	7	5	Partner mitgenommen	Orientierung im Supermarkt
15:30-16:00	Kaffeepause	Zu Hause	1	10	10	Ich habe mir Zeit für mich genommen	keine
16:00-17:30	Arbeit	Home-Office	8-17:30	5	4	Ich habe nur eine der drei Aufgaben auf meiner To-Do-Liste abgearbeitet, die anderen kann ich auch morgen angehen	Konzentrationsschwierigkeiten nach ca. 30 Minuten Arbeitszeit
17:30-18:00	Pause	Sofa	5	7	4	Handy ausgeschaltet	Ich hatte Mühe mir die Pause zu erlauben, eigentlich hätte ich aufräumen und das Abendessen vorbereiten sollen. Richtig entspannt war ich danach nicht
18:00	Vorbereitung Abendessen	Küche	7	6	4	Ich habe nicht gekocht, es gab belegte Brote	Schuldgefühle, Kraftlosigkeit,

Auf den nächsten Seiten findest du Bögen zum Ausfüllen für eine ganze Woche!















## Prima, du hast es geschafft!

Prima gemacht! du hast wirklich richtig gut durchgehalten während dieser Therapieeinheit.  
Reflektiere zum Abschluss noch einmal für dich:

Was nimmst du aus der heutigen Therapieeinheit mit?

Was wirst du tun, um dafür zu sorgen, dass du die do@home- Aufgabe bis zur nächsten Therapieeinheit durchführen kannst.

Welche Unterstützung kannst du dir hierfür noch aus deinem Umfeld holen?

Und jetzt auf zur nächsten Therapieeinheit: **INT 3!**



## **Modul 1**

### **Therapieeinheit 3**

#### **Betätigungstagebuch und Brain Fog**

## Herzlich Willkommen zur dritten Therapieeinheit!

Herzlich Willkommen zur heutigen Therapieeinheit. Heute wirst du dich etwas gezielter den Symptomen widmen, die du durch Long-COVID erlebst. Bist du gut vorbereitet für diese Einheit? Erwinnere dich an die letzte Therapieeinheit. Zu Beginn hast du dich so eingerichtet, dass du dir eine ruhige und komfortable Umgebung geschaffen hast, damit du dich gut auf die Ergotherapie konzentrieren konntest. Falls du das heute noch nicht getan hast, Sorge noch schnell dafür, dass du wirklich startklar bist.



Stelle das Radio, den Fernseher und sonstige Geräuschquellen aus!



Sorge dafür, dass du während der Therapie mit ausreichend frischem Wasser oder Tee versorgt bist!



Sorge dafür, dass dein Handy abgeschaltet ist. Die nächste halbe Stunde gehört nur dir!!!



1  
Int  
3

**Jetzt kann's  
losgehen!**

## INT 3

# Rückblick Do@HOME– Aufgabe

Blicke zu Beginn dieser Einheit noch einmal auf die letzten Tage seit der letzten Therapieeinheit zurück. Was hast du vielleicht schon anders gemacht als zuvor, was waren deine Beobachtungen?

- Was hast du durch das Führen des Betätigungs- & Energietagebuchs erfahren?
- Wann sind die Symptome am stärksten aufgetreten (Tageszeit und Betätigungen)
- Wie bist du damit umgegangen (welche Strategien hast du ggf. schon angewandt)
- Welches Fazit ziehst du aus dem Tagebuch? (z.B. zu welchen Zeiten bist du produktiv?)
- Was sind Ressourcen, auf die du in der Bewältigung der Symptome während der Durchführung von Betätigungen zurückgreifst?)
- Welche Anliegen ergeben sich aus Deinen Beobachtungen?
- Inwieweit wirst Du nun Dein Handeln aufgrund des neu erlangten Wissens verändern?

## Pause mit Auftrag!

Hier findest du die Fragen zum ersten Teil des Vortrags aus der Therapieeinheit, zum Thema Brain Fog:

1. Nenne diejenigen der Probleme,, die du selbst in Deinem Alltag erfährst und die du mit Long COVID in Zusammenhang bringst
2. Mit welchen Aspekten bist du noch nicht in Berührung gekommen?
3. Inwieweit erlebst du selbst Brain-Fog (Gedankennebel) /oder andere Symptome?
4. Bei welchen Betätigungen?
5. Zu welcher Tageszeit oder nach welchen Beanspruchungen tritt er/sie auf?
6. Wie äußert er sich ganz konkret?
7. Wann bessern sich die Symptome und worauf führst Du das zurück?
8. Wann verschlechtern sich die Symptome und worauf führst Du das zurück
9. Was tust Du jetzt schon, um damit umzugehen?

## INT 3

### Mach' Dir Notizen!

versuche dir so viele Notizen zu dem nächsten Abschnitt des Vortrages zu machen, dass du später in der Lage bist, die Inhalte in deinen eigenen Worten möglichst vollständig wieder zu geben.



1

Int

3

## INT 3

# Lösungsbogen

Hier findest du den Vortrag noch einmal in abgedruckter Version. Die Schlüsselwörter sind hervorgehoben. Überprüfe, was du alles erinnert hast und was dir vielleicht entgangen ist.

1  
Int  
3

### *Fatigue und dessen Auswirkungen auf den Alltag*

Ein weiteres **Symptom**, was sich **bei Long-COVID** häufig äußert, ist das sogenannte **Fatigue- oder Erschöpfungssyndrom**. Wer unter Fatigue leidet, wird **in den unterschiedlichsten Alltagssituationen** von **ausgeprägter Erschöpfung, Müdigkeit** und **Energielosigkeit** begleitet. Betroffene berichten neben körperlichen Symptomen wie **Herzrasen, Schwindel, Benommenheit und Blutdruckschwankungen** auch über **psychische oder mentale Symptome**. Beispielsweise fühlen sie sich **schwermütig**, haben **wenig oder keinen Antrieb Dinge zu tun, die ihnen eigentlich wichtig sind** und ihnen Freude bereiten. Auch **Schlafstörungen** können vermehrt auftreten. Betroffene erleben sich als **leistungsunfähig bei Aufgaben oder Tätigkeiten, denen sie normalerweise keine hohe Aufmerksamkeit oder Anstrengung schenken müssen**. Meist **verschlechtert sich ihr Wohlbefinden** sogar **nach nur leichten Anstrengungen**, die **vor der COVID- Erkrankung** als **normale Alltagsbelastung** wahrgenommen wurden.

Auf der nächsten Seite findest du einige Fragen zur Reflexion dieser Aufgabe. Bitte nimm dir etwas Zeit, sie zu beantworten.

## INT 3

### Kurzer „Check-in“

- Wie hast du die Aufgabe erlebt?
- Bitte gib einen Wert auf einer Skala von 1-10 an, wie gut du dich in der Lage gefühlt hast, die Notizen zu machen, während du dich auf meinen Vortrag konzentriert hast. (1= überhaupt nicht gut/ 10= vollkommen gut)
- Welche Möglichkeiten hättest du, um eine solche Aufgabe beim nächsten Mal leichter zu meistern?
- Wie kannst du das in deinem Alltag üben?

1

Int

3

**Bitte formuliere ein sehr konkretes Übungsziel für die Zeit bis zur nächsten Therapieeinheit!**

#### Beispiel:

- Bis zur nächsten Therapieeinheit höre ich jeden Morgen die Kurz-Nachrichten im Radio und mache mir gleichzeitig Notizen zu den wichtigsten Informationen.
- Danach berichte ich meine/m Partner:in, worüber die Nachrichtensprecher informiert haben.

**Oder:** Danach verfasse ich eine kurze E-Mail an... In der ich schriftlich zusammenfasse, worüber die Nachrichtensprecher informiert haben.

#### Mein Ziel:

## do@home

In der dritten Therapieeinheit hast du einige Informationen zu möglichen Symptomen von Long COVID erhalten und diese mit deinen eigenen Erfahrungen abgeglichen. Es gibt nicht „die eine“ Art und Weise, wie Menschen Long COVID erleben. Das kann individuell sehr unterschiedlich sein und sich auch im Alltag sehr vielseitig zeigen. Wichtig ist, dass du sehr aufmerksam dafür wirst, wie sich Long COVID bei Dir zeigt. Je besser du weißt, wann, wie oft und wie stark Symptome bei dir auftreten, desto leichter wird es sein, Strategien zu entwickeln, die Symptome zu managen. Darauf werden wir in den nächsten Therapieeinheiten intensiver eingehen.

### Aufgabe:

Führe zur weiteren Vorbereitung bis zur nächsten Therapieeinheit das Betätigungs- & Energieprotokoll weiter und ergänze es um die Benennung von Symptomen, die während der Betätigungen ggf. auftreten. Dokumentiere auch, wie du mit den Symptomen umgehst. Hier gibt es kein Richtig und kein Falsch!

### Beispiele:

Vielleicht merkst du, dass du beim Lesen von E-Mails schnell ermüdest. Was tust du dann? Unterbrichst du die Aufgabe, machst du weiter, teilst du dir die Aufgabe ggf. ein, so dass du nicht alle anstehenden E-Mails auf einmal beantworten musst? Setzt du die Aufgabe ggf. am nächsten Tag zu einer anderen Uhrzeit fort?

Betätigungstagebuch			Datum:			Heru
Name:			Anstrengung (1-10)	Gelingen der Durchführung (1-10)	Zufriedenheit mit der Durchführung (1-10)	Angewandte Strategien
Zeitraum	Tätigkeit	Ort				
7:00-7:45	Duschen	Bad	8	4	2	keine
8:30-14:00	Arbeit	Büro in der Firma	10	3	1	keine
14:30-15:30	Einkaufen	Discounter	8	7	5	Partner mitgenommen
15:30-16:00	Kaffeepause	Zu Hause	1	10	10	Ich habe mir Zeit für mich genommen
16:00-17:30	Arbeit	Home-Office	8	5	4	Ich habe nur eine der drei Aufgaben auf meiner To-Do-Liste abgearbeitet, die anderen kann ich auch morgen angehen
17:30-18:00	Pause	Sofa	5	7	4	Handy ausgeschaltet
18:00	Vorbereitung Abendessen	Küche	7	6	4	

**Vergiss dein heute formuliertes Ziel nicht! Versuche es umzusetzen und dokumentiere, wie es funktioniert.**

**Die Bögen für das Betätigungstagebuch für eine weitere Woche findest du auf den nächsten Seiten!**







**Betätigungstagebuch**

Name:

Datum:

Zeitraum	Tätigkeit	Ort	Anstrengung (1-10)	Gelingen der Durchführung (1-10)	Zufriedenheit mit der Durchführung (1-10)	Angewandte Strategien	Herausforderungen

## Betätigungstagebuch

Name:

Datum:

Zeitraum	Tätigkeit	Ort	Anstrengung (1-10)	Gelingen der Durchführung (1-10)	Zufriedenheit mit der Durchführung (1-10)	Angewandte Strategien	Herausforderungen





## INT 3

### Prima, du hast es geschafft!

Prima gemacht! du hast wirklich richtig gut durchgehalten während dieser Therapieeinheit.

Reflektiere zum Abschluss noch einmal für dich:

Was nimmst du aus der heutigen Therapieeinheit mit?

Was wirst du tun, um dafür zu sorgen, dass du die do@home- Aufgabe bis zur nächsten Therapieeinheit durchführen kannst.

Welche Unterstützung kannst du dir hierfür noch aus Deinem Umfeld holen?

1  
Int  
3

Und jetzt auf zur nächsten Therapieeinheit: **INT 4!**

# ErgoLoCo

digitale Ergotherapie bei Long COVID



## Modul 1

### Therapieeinheit 4

#### Ressourcen erkennen– Herausforderungen begegnen

## Herzlich Willkommen zur vierten Therapieeinheit!

Herzlich Willkommen zur heutigen Therapieeinheit. Dies ist bereits die letzte Therapieeinheit im ersten Modul. Am Ende dieser Einheit bekommst Du auf jeden Fall die Gelegenheit, ein erstes Fazit der ersten Therapieeinheiten zu ziehen, denn wir - das ErgoLoCo-Team - sind sehr interessiert daran, welche Inhalte der ersten beiden Therapiewochen für dich besonders hilfreich waren.

Zu Beginn steht aber wie immer zunächst der Rückblick auf die do@home- Aufgabe und deinen ersten Erfahrungen mit der schrittweisen Umsetzung erster Ziele auf dem Programm.

Danach gehst Du deinen Ressourcen (also all dem, was dir in deinem Alltag hilft) und den Herausforderungen, denen du durch Long COVID in deinem Alltag begegnest auf den Grund.

Also, bist du gut vorbereitet für diese Therapieeinheit? Steht dein Wasser bereit? Hast du alle Workbook-unterlagen? Handy aus und für Ruhe gesorgt?

Dann starte jetzt!



**Jetzt kann's  
losgehen!**

## Rückblick do@home- Aufgabe

Wie hast du dein Ziel, welches du dir in der letzten Einheit gesteckt hast umgesetzt?

- Wann hast du versucht dein Ziel in die Tat umzusetzen?
- Was hast du konkret gemacht um es zu erreichen
- Welche Herausforderungen haben sich dabei ergeben?
- Was hat dir geholfen, das Ziel zu erreichen?
- Wie zufrieden bist du jetzt mit der Umsetzung?
- Was machst Du, um es in den nächsten Tagen wieder umzusetzen?
- Wie muss das Ziel ggf. angepasst werden, damit es für dich weiterhin relevant ist?
- Welches Fazit ziehst du aus der Aufgabe, dir zwei konkrete Ziele zu setzen und an deren Umsetzung zu arbeiten?
- Welche Anliegen ergeben sich für dich nach Umsetzung der do@home Aufgabe?

## Rückblick do@home- Aufgabe Betätigungstagebuch

1

Int

4

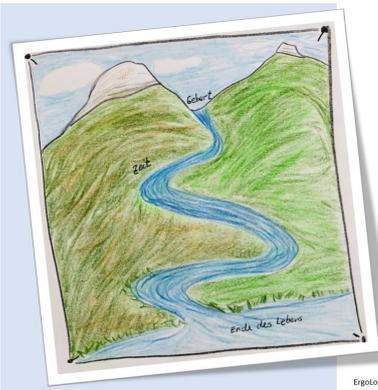
- Was hast du durch das Führen des Betätigungstagebuch neues erfahren?
- Welche Symptome hast du beim Durchführen unterschiedlicher Betätigungen beobachtet?
- Inwieweit haben sie dich eingeschränkt?
- Wie bist du mit dem Auftreten der Symptome umgegangen?
- Welche(s) ist für dich am unangenehmsten?
- Mit welchem kannst du am besten umgehen?

# Ressourcen erkennen mit dem Kawa-Modell

Es ist nun wichtig, dass du dir bewusst machst, dass du bereits jetzt schon viele Ressourcen (Fähigkeiten) hast, die dir dabei helfen, sie zu managen.

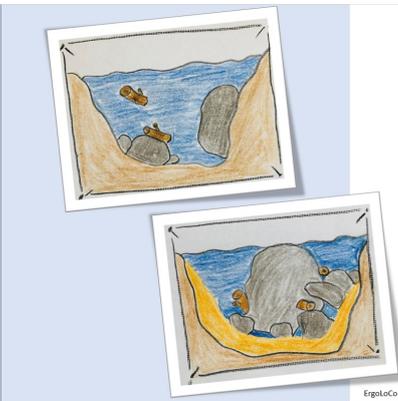
Häufig hilft es, sich eine etwas bildlichere Vorstellung von den Ressourcen zu machen, die man zur Verfügung hat, damit man sich ihrer im Falle des Symptomauftritts schneller und leichter erinnern und auch bedienen kann.

Eine hilfreiche Methode bietet hierfür das KAWA-Modell. Dieses Modell nutzt die Metapher/das Bild eines Flusses um einen Blick auf den bisherigen Lebensverlauf eines Menschen zu richten. Man kann mit Hilfe des Modells aber nicht nur den Lebensverlauf verdeutlichen, sondern auch eine spezifische Situation. Dies wirst du in dieser Einheit bezogen auf deine aktuelle Situation machen.



- KAWA- Flussverlauf**
- Fluss = Metapher für den Lebensweg
  - Quelle = Lebensbeginn – Geburt
  - Verlauf = Lebenszeit
  - Mündung ins Meer = Lebensende

ErgoLoCo - Modul 1 INT 4 Ressourcen und Herausforderungen begegnen Müllenmeister (2022)



- KAWA- Flussquerschnitt**
- Ansicht einer Situation / Momentaufnahme
  - Zu einem anderen Zeitpunkt kann der Flussquerschnitt anders aussehen

ErgoLoCo - Modul 1 INT 4 Ressourcen und Herausforderungen begegnen Müllenmeister (2022)

Wasser = Lebensfluss/ Lebensenergie

Flussbett & Flussboden = physische und soziale Umwelt

Steine/ Felsen = Probleme/ schwierige Situationen

Treibholz = Ressourcen

ErgoLoCo - Modul 1 INT 4 Ressourcen und Herausforderungen begegnen Müllenmeister (2022)

Starkes Verantwortungsgefühl

Stabiles finanzielles Einkommen

Orientierungslosigkeit

Unterstützende Kollegin

Ich bin lösungsorientiert

Verständnisvoller Arbeitgeber

Angst nicht mehr gesund zu werden

Zeitdruck auf der Arbeit

familiäre Unterstützung

Freundeskreis

Ruhige Wohnung

Schnelles Ermüden

Motivation mein Hobby wieder ausführen zu wollen

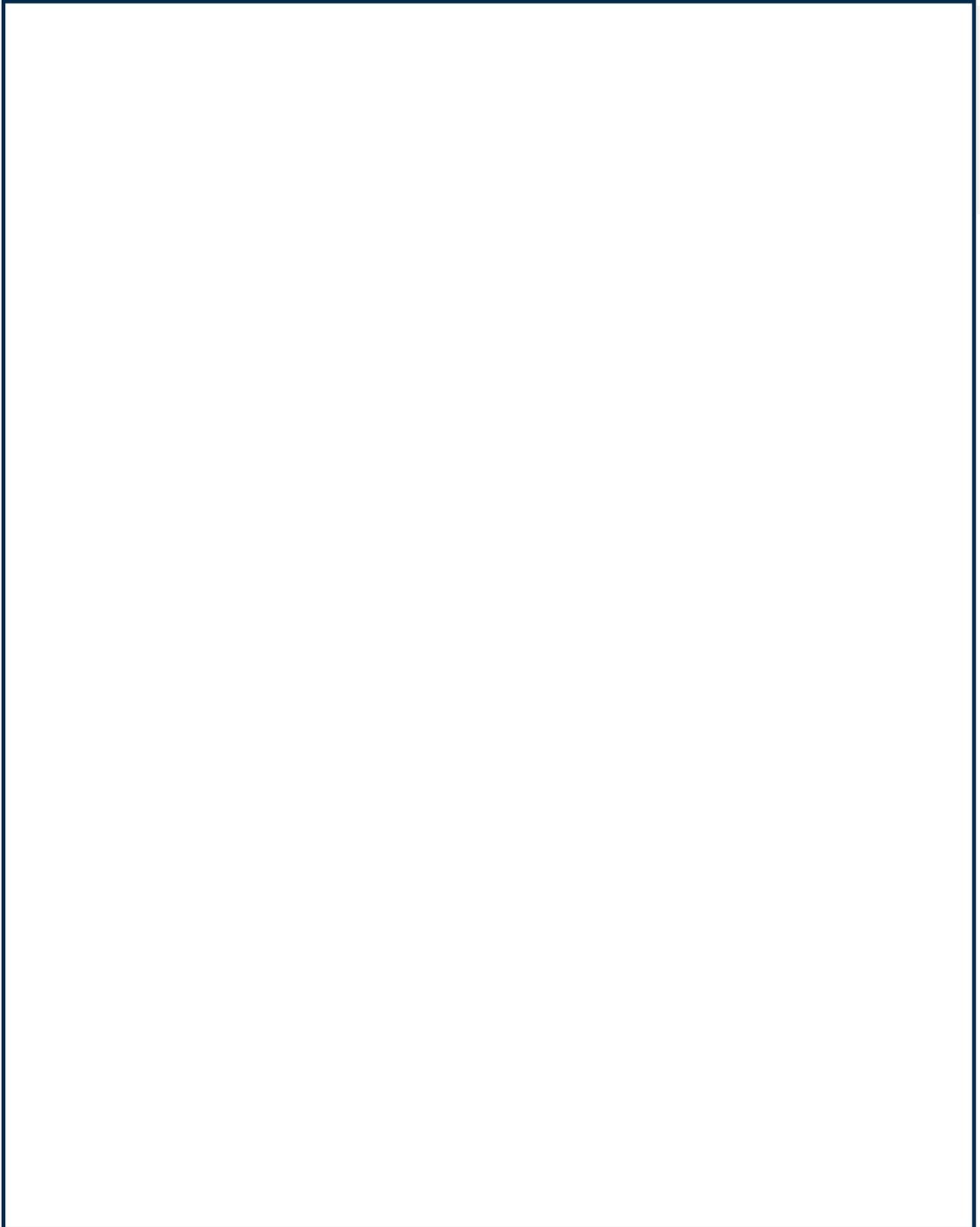
Ich bin bereit Hilfe anzunehmen

ErgoLoCo - Modul 1 INT 4 Ressourcen und Herausforderungen begegnen Müllenmeister (2022)

**Und jetzt bist du gefragt!  
Male oder zeichne Deinen Flussquerschnitt, der zu Deiner derzeitigen Situation passt. Auf der nächsten Seite findest Du Platz dafür!**

## Mein Kawa– Flussquerschnitt

Nutze die Seite im Hoch– oder im Querformat—so, wie es dir gefällt!



## Mein Kawa– Flussquerschnitt—Reflexion

### Flussbett und Boden

Wie hast du das Flussbett und Boden gemalt/gezeichnet?

Was hast du dir währenddessen gedacht?

Warum hast du dich entschieden es genauso zu zeichnen?

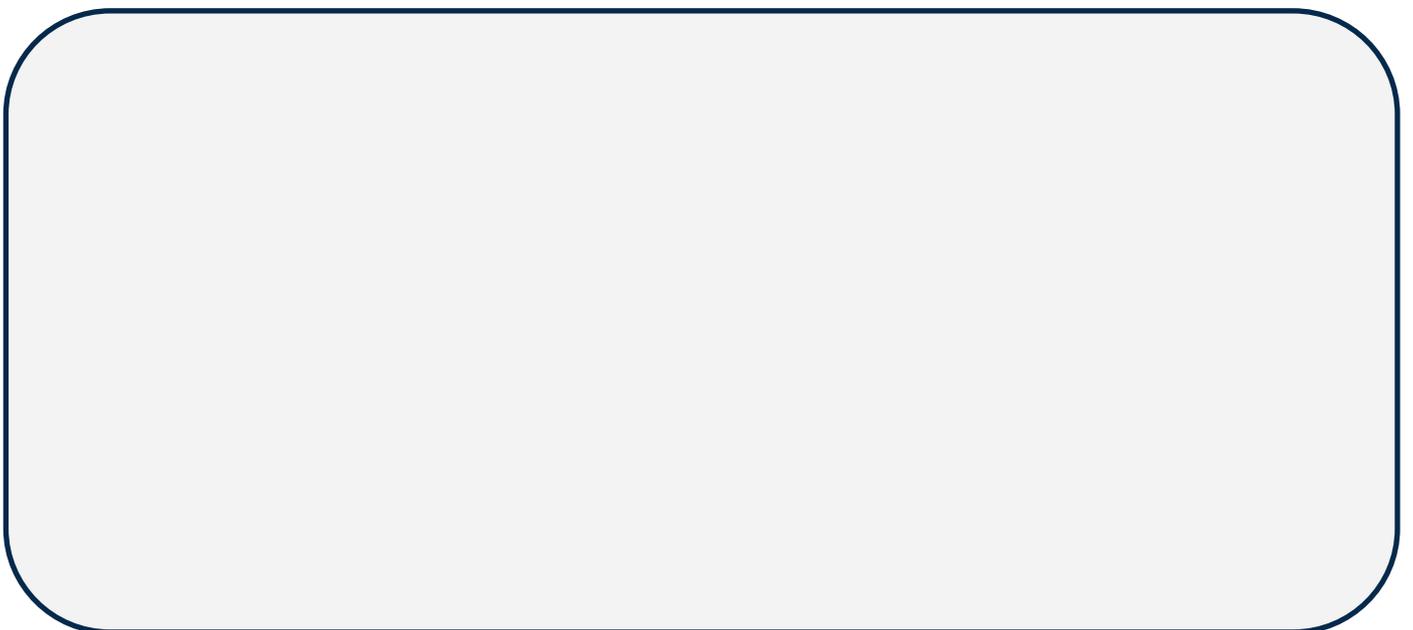


### Steine /Felsen

Wie hast du Steine und Felsen gemalt/gezeichnet?

Was hast du dir währenddessen gedacht?

Warum hast du dich entschieden sie genauso zu zeichnen?



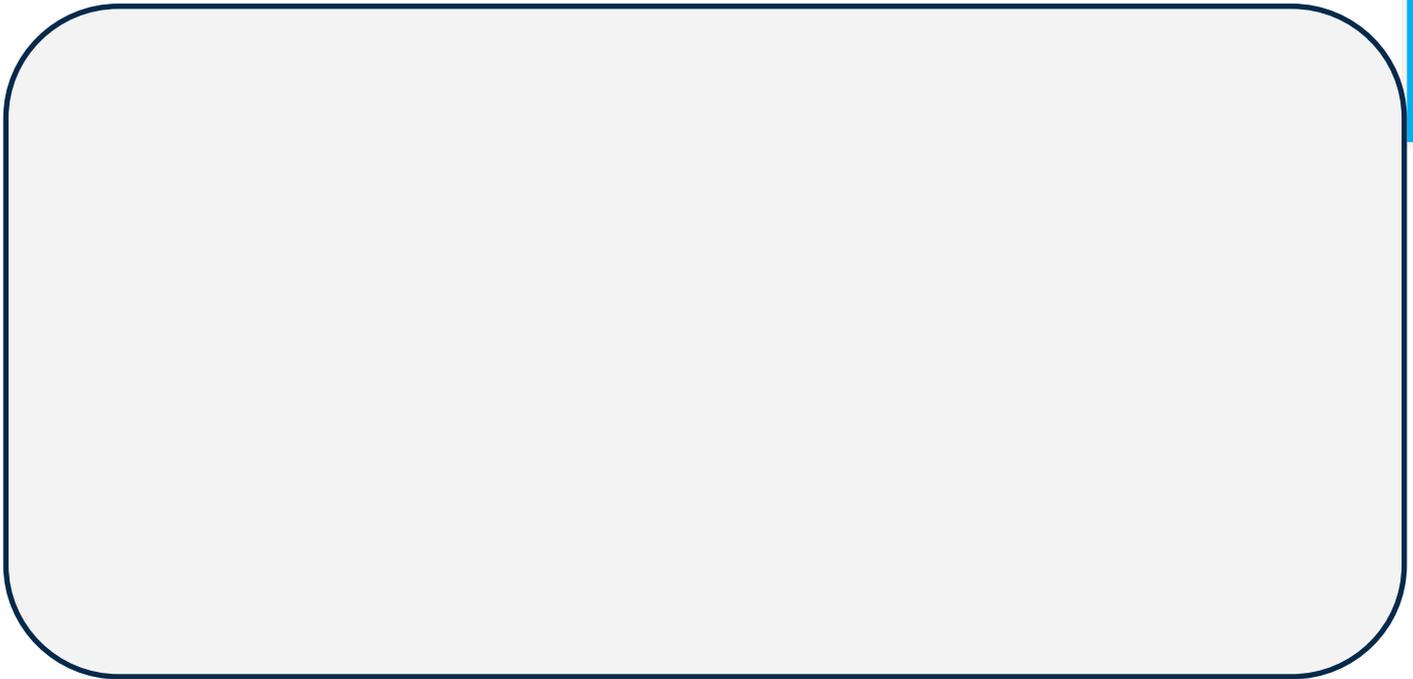
## Mein Kawa- Flussquerschnitt—Reflexion

### Treibholz

Wie hast du das Treibholz gemalt/gezeichnet?

Was hast du dir währenddessen gedacht?

Warum hast du dich entschieden es genauso zu zeichnen?

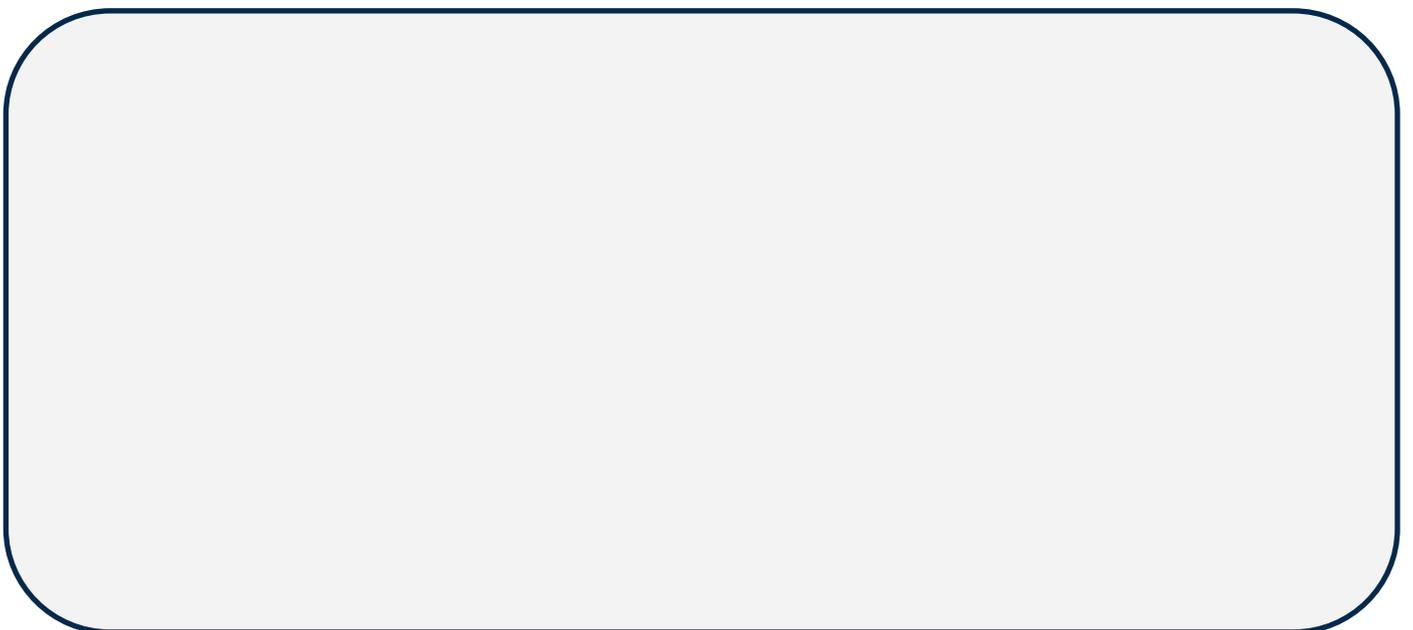


### Wasserfluss

Wie hast du das Wasser gemalt/gezeichnet?

Was hast du dir währenddessen gedacht?

Warum hast du dich entschieden es genauso zu zeichnen?



## 'do@home- Aufgaben

Hier findest Du die Aufgaben für die Zeit bis zur nächsten Therapieeinheit:

### Aufgabe 1

Nimm deinen Flussquerschnitt mit in deinen Alltag. Vielleicht fällt dir noch etwas auf, was ergänzt werden muss. Erweitere das Bild im Laufe der nächsten Tage und nutze es beispielsweise abends, oder auch zwischendurch um festzustellen, welche Treibhölzer (Ressourcen) Dir besonders helfen und welche Herausforderungen (Steine) Deinen „Fluss“ beeinträchtigen.

### Aufgabe 2

In den letzten 4 Therapieeinheiten ging es hauptsächlich darum, dass du eine Bestandsaufnahme deiner aktuellen Situation mit Long-COVID machst.

Wir haben gemeinsam den Fokus auf Deine Alltagsprobleme gerichtet und auch die Dinge angeschaut, die gut funktionieren und die dir ggf. helfen, die derzeitige Situation zu meistern.

Bitte schreibe für dich ein kurzes Fazit dieser 4 Therapieeinheiten in dein Workbook. Dort findest du eine Seite mit ein paar strukturierenden Fragen, die du dazu nutzen kannst.

### Aufgabe 3

Bitte führe das Betätigungstagebuch weiter, damit du einen immer genaueren Einblick bekommst, wann dir bestimmte Aufgaben schwer fallen und wann du eher wenige, oder gar keine Probleme hast. Das nächste Modul wird all das aufgreifen. Die Bögen für eine weitere Woche findest du auf den nächsten Seiten.

## Prima, du hast es geschafft!

Prima gemacht! du hast wirklich richtig gut durchgehalten während dieser Therapieeinheit.  
Reflektiere zum Abschluss noch einmal für dich:

Was nimmst du aus der heutigen Therapieeinheit mit?

Was wirst du tun, um dafür zu sorgen, dass du die do@home- Aufgabe bis zur nächsten Therapieeinheit durchführen kannst?

Welche Unterstützung kannst du dir hierfür noch aus Deinem Umfeld holen?

**ACHTUNG !** Im Rahmen der Forschung ist es wichtig, dass du nun noch einen kurzen online- Fragebogen ausfüllst. Du findest ihn unter folgendem Link und/oder in der E-Mail, in der Dir die Links zu den Therapievideos zugeschickt wurden.

<https://survey.academiccloud.de/index.php/586858?lang=de>

**Vielen Dank! Und jetzt auf zu Modul 2!**





Betätigungstagebuch

Name:

Datum:

Zeitraum	Tätigkeit	Ort	Anstrengung (1-10)	Gelingen der Durchführung (1-10)	Zufriedenheit mit der Durchführung (1-10)	Angewandte Strategien	Herausforderungen







