



Modul 2

Therapieeinheit 5

Ressourcen erkennen –Herausforderungen begegnen

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 in Modul 2!

Herzlich Willkommen im zweiten Modul von ErgoLoCo! In diesem Modul lernst du, wie du mit den Long COVID– Symptomen so umgehen kannst, dass du Deinen Alltag bald wieder managen kannst. Die Inhalte und Übungen in diesem Modul sind so aufgebaut, dass Du Deine Ressourcen, die du dir bereits in Modul 1 bewusst gemacht hast nun aktiv nutzen und sogar noch erweitern kannst. du wirst verstehen, inwieweit die Long COVID Symptome dazu führen, dass du bei bestimmten Alltagsaufgaben Einschränkungen erlebst. In den Therapieeinheiten und den do@home Aufgaben bekommst du das nötige Werkzeug an die Hand, das dir helfen wird, die momentan vielleicht noch häufig herausfordernden Situationen in deinem Alltag zu meistern.

Viel Spaß und Erfolg dabei!

2

Überblick über die Inhalte des Moduls

INT 5

Ressourcen erkennen– Herausforderungen begegnen

INT 6

Symptommanagement

INT 7

Pausenmanagement

INT 8

Abschluss Symptom– und Pausenmanagement

An diesen Tagen finden meine Therapieeinheiten statt:

INT 5

INT 6

INT 7

INT 8

Aufgabe: Einem Vortrag folgen

Lege dir diese Seite für die erste Einheit in Modul 2 zum Ausfüllen bereit. Du erhältst während der Einheit Anleitungen, wann Du etwas in die verschiedenen Textfelder eingeben sollst.

1

In diesem Moment fühle ich mich:

☐überhaupt nicht wach ☐eher nicht wach ☐etwas wach ☐eher wach ☐sehr wach

☐überhaupt nicht aufmerksam ☐eher nicht aufmerksam

☐etwas aufmerksam ☐eher aufmerksam ☐sehr aufmerksam

☐überhaupt nicht motiviert ☐eher nicht motiviert

☐etwas motiviert ☐eher motiviert ☐sehr motiviert

☐überhaupt nicht konzentrationsfähig ☐eher nicht konzentrationsfähig

☐etwas konzentrationsfähig ☐eher konzentrationsfähig ☐sehr konzentrationsfähig

2

2

Diese Strategien könnte ich anwenden um dem Vortrag besser folgen zu können:

3

Diese Formen von Erschöpfung oder Ermüdung treten im Alltag bei mir auf:

Fortsetzung Aufgabe: Einem Vortrag folgen

4

Meine Notizen zum Thema : Kognitive Beschwerden und Belastbarkeit

2

Fortsetzung Aufgabe: Einem Vortrag folgen

5

Quizz: Fatigue- Syndrom

2

Was ist wichtig, um die Long CoVID Symptome im Alltag gut managen zu können?

Welches Syndrom tritt häufig im Zusammenhang mit Long COVID auf?

Wie und wann äußert sich das Fatigue Syndrom?

Wie können sich Symptome des Fatigue-Syndroms mental äußern?

Wie können sich Symptome des Fatigue Syndroms körperlich äußern?

Was können Anzeichen einer hohen Belastung aufgrund von Long COVID sein, die im Zusammenhang mit großer Erschöpfung auftreten können?

Was gehört zu den kognitiven Fähigkeiten eines Menschen? Nenne 3, die Dir in Erinnerung geblieben sind!

Welche beiden Varianten habe ich im Vortrag beschrieben, die Menschen häufig wählen um ihre Belastbarkeit wieder zu steigern, wenn diese durch kognitive Symptome oder Erschöpfungssymptome eingeschränkt ist?

Prima, du hast es geschafft!

Prima gemacht! du hast wirklich richtig gut durchgehalten während dieser Aufgabe. Gib nun noch einmal wie zu Beginn der Aufgabe ein, wie wach, aufmerksam, motiviert und konzentrationsfähig. du dich jetzt fühlst.

6

Jetzt fühle ich mich:

☐überhaupt nicht wach ☐eher nicht wach ☐etwas wach ☐eher wach ☐sehr wach

☐überhaupt nicht aufmerksam ☐eher nicht aufmerksam

☐etwas aufmerksam ☐eher aufmerksam ☐sehr aufmerksam

☐überhaupt nicht motiviert ☐eher nicht motiviert

☐etwas motiviert ☐eher motiviert ☐sehr motiviert

☐überhaupt nicht konzentrationsfähig ☐eher nicht konzentrationsfähig

☐etwas konzentrationsfähig ☐eher konzentrationsfähig ☐sehr konzentrationsfähig

2

Mein Fazit der 5. Therapieeinheit

Nun ist die erste Therapieeinheit des zweiten Moduls schon wieder zu Ende.

Schreibe hier noch einmal in kurzen Stichpunkten für Dich selber auf,, was Du aus der heutigen Einheit für Dich mitnimmst.

Lösungsbogen Quizz

4

Lösungsbogen Quizz: Fatigue– Syndrom

Frage	Antwort
Was ist wichtig, um die Long CoVID Symptome im Alltag gut managen zu können?	Es ist wichtig, die Symptome zu verstehen. Dies bezieht sich nicht nur auf die medizinische Seite, sondern besonders darauf, wie , wann und in welchem Ausmaß ich sie selbst erlebe
Welches Syndrom tritt häufig im Zusammenhang mit Long COVID auf?	Das Fatigue Syndrom (Ermüdungs- Erschöpfungssyndrom)
Wie und wann äußert sich das Fatigue Syndrom?	Wie? Sehr schneller Anstieg von Ermüdungs- bzw. Erschöpfungerscheinungen Wann? Nach meist normaler Weise leicht bewältigbaren Aufgaben oder Alltagsroutinen
Wie können sich Symptome des Fatigue Syndroms mental äußern?	Längeres oder kürzeres Lesen von Texten fällt schwer Es fällt schwer Aktivitäten zu organisieren Es fällt schwer Gesprächen zu folgen oder es zu führen Es fühlt sich so an, als sei der Kopf mit Watte gefüllt Es fällt schwer sich zu konzentrieren
Wie können sich Symptome des Fatigue Syndroms körperlich äußern?	Ermüdung der Muskeln körperliches Gefühl von Schlappeheit Schmerzen/ Schmerzreaktionen
Was können Anzeichen einer hohen Belastung aufgrund von Long COVID sein, die im Zusammenhang mit großer Erschöpfung auftreten können?	Kopfschmerzen Schwindelgefühle Gereiztheit Geräuschsensibilität Lichtsensibilität Leichte Reizbarkeit (leicht böse oder genervt reagieren) Konzentrationsbeschwerden Gedächtnisbeschwerden Angstgefühle
Was gehört zu den kognitiven Fähigkeiten eines Menschen? Nenne 3, die Dir in Erinnerung geblieben sind!	Wahrnehmungsfähigkeit Aufmerksamkeitsfähigkeit Erinnerungsvermögen Denkvermögen Lernvermögen Problemlösevermögen Motivation Konzentration
Welche beiden Varianten habe ich im Vortrag beschrieben, die Menschen häufig wählen um ihre Belastbarkeit wieder zu steigern, wenn diese durch kognitive Symptome oder Erschöpfungssymptome eingeschränkt ist?	Die gewohnte Art Dinge zu tun im gleichen Tempo und gleicher Qualität erledigen (“Rennen“) Sich bewusst in einen Zustand der Unterforderung und Schonung begeben („Stillstehen“)

2

do@home: Einem Vortrag folgen

Wähle entweder einen Podcast, ein YouTube-Video, die 20-Uhr-Nachrichten, oder lasse dir einen unbekannten Text von jemandem vorlesen. Nutze die nun folgenden Aufgabenfelder, um herauszufinden, wie gut und wie lange du dich konzentrieren kannst und wann ggf. Symptome wie Ermüdung oder Erschöpfung eintreten.

1**Datum :****Uhrzeit:****gewähltes Format:****Dauer:****2****2****Bevor ich mit der Aufgabe beginne fühle ich mich:**☐ überhaupt nicht wach ☐ eher nicht wach ☐ etwas wach ☐ eher wach ☐ sehr wach☐ überhaupt nicht aufmerksam ☐ eher nicht aufmerksam☐ etwas aufmerksam ☐ eher aufmerksam ☐ sehr aufmerksam☐ überhaupt nicht motiviert ☐ eher nicht motiviert☐ etwas motiviert ☐ eher motiviert ☐ sehr motiviert☐ überhaupt nicht konzentrationsfähig ☐ eher nicht konzentrationsfähig**3****Diese Vorbereitungen treffe ich um gut folgen zu können:**

Fortsetzung do@home: Einem Vortrag folgen

4

Meine Notizen zum Thema :

2

Prima, Du hast es geschafft!

Prima gemacht! du hast wirklich richtig gut durchgehalten während dieser Aufgabe. Gib nun noch einmal wie zu Beginn der Aufgabe ein, wie wach, aufmerksam, motiviert und konzentrationsfähig du dich jetzt fühlst.

5

Jetzt fühle ich mich:

- ☐ überhaupt nicht wach ☐ eher nicht wach ☐ etwas wach ☐ eher wach ☐ sehr wach
- ☐ überhaupt nicht aufmerksam ☐ eher nicht aufmerksam
- ☐ etwas aufmerksam ☐ eher aufmerksam ☐ sehr aufmerksam
- ☐ überhaupt nicht motiviert ☐ eher nicht motiviert
- ☐ etwas motiviert ☐ eher motiviert ☐ sehr motiviert
- ☐ überhaupt nicht konzentrationsfähig ☐ eher nicht konzentrationsfähig

2

6

Mein Fazit:

Wie lange konnte ich dem Vortrag/Video aufmerksam folgen?

Welche Strategien habe ich angewandt?

Was hat gut funktioniert?

Welche Probleme traten auf?

Was mache ich beim nächsten Mal anders?

Und jetzt auf zur nächsten Therapieeinheit: INT 6!

Modul 2

Therapieeinheit 6

Symptommanagement

Gut vorbereitet für neuen Input?

Ein Erfolgsrezept, für ein erfolgreiches Alltagsmanagement - egal in welchem Bereich- ist die gut durchdachte Vorbereitung. Also Sorge nun dafür, dass du während dieser

Therapieeinheit auf all Deine Hilfsmittel und Strategien zurückgreifen kannst, die Dich dabei unterstützen Dich nun weiteren Inhalten zum Thema Symptommanagement zu widmen.

Hier findest Du einige Beispiele:



Einen Kopfhörer /ein Head-Set nutzen um Umgebungsgeräusche zu verringern und sich gut konzentrieren zu können



Schreibutensilien bereitlegen um sich Notizen machen zu können



Etwas zu trinken bereitstellen



Das Telefon oder Handy ausschalten um nicht gestört oder abgelenkt zu werden

Mache auch noch einmal einen kurzen „Check in“ bezüglich Deiner momentanen Wachheit, Aufmerksamkeit, Motivation und Konzentrationsfähigkeit.

Check in

☐ überhaupt nicht wach ☐ eher nicht wach ☐ etwas wach ☐ eher wach ☐ sehr wach

☐ überhaupt nicht aufmerksam ☐ eher nicht aufmerksam

☐ etwas aufmerksam ☐ eher aufmerksam ☐ sehr aufmerksam

☐ überhaupt nicht motiviert ☐ eher nicht motiviert

☐ etwas motiviert ☐ eher motiviert ☐ sehr motiviert

☐ überhaupt nicht konzentrationsfähig ☐ eher nicht konzentrationsfähig

☐ etwas konzentrationsfähig ☐ eher konzentrationsfähig ☐ sehr konzentrationsfähig

Los geht's!

Rückblick do@HOME: Einem Vortrag folgen

Seit der letzten Therapieeinheit hast Du Dir verschiedene Formen von Vorträgen, Videos, oder Podcasts angehört bzw. angeschaut und dabei beobachtet, wie wach, aufmerksam, motiviert und konzentrationsfähig du dich vorher, während des Zuhörens und danach gefühlt hast. Auf dieser Seite findest du nun ein paar Fragen, die sich auf die Inhalte der Formate beziehen, die dir angehört bzw. angeschaut hast. Versuche noch einmal so viel

1

Welches Thema hatten die verschiedenen Vorträge?

Nr.1

Nr.2

Nr.3

Nr.4

2

INT 6

2

Bitte gib die Hauptinhalte der verschiedenen Inhalte in jeweils maximal drei Sätzen wieder!

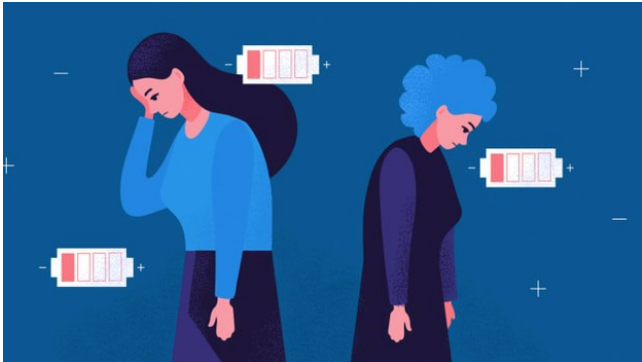
Nr.1

Nr.2

Nr.3

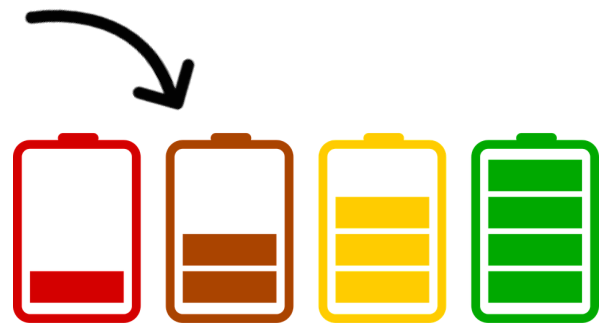
Nr.4

Symptommanagement



Durch die Long COVID Symptome kann es sein, dass deine Belastbarkeit derzeit eingeschränkt ist. Das kann beispielsweise in Bezug auf deine Konzentrationsfähigkeit, aber auch Deine körperliche und mentale Belastbarkeit zutreffen.

Das dir zur Verfügung stehende Maß an Belastbarkeit kannst du dir bildlich als den Ladestand eines Akkus vorstellen.



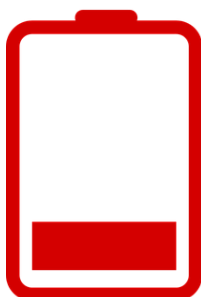
2

INT 6



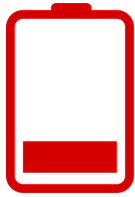
Wenn du zum Beispiel vielen verschiedenen Arbeitsaufträgen an Deinem Arbeitsplatz, in der Schule oder in der Ausbildung nachkommen musst, dann brauchst du ein hohes Maß an Belastbarkeit, um all diese Anforderungen bewältigen zu können.

Wenn du versuchst, immer wieder alles so zu schaffen wie vor der COVID-19 Erkrankung, kann es sein, dass du deine derzeitigen Grenzen regelmäßig überschreitest.



Dein Akku wird immer leerer und es kann sein, dass sich deine Beschwerden dadurch häufen.

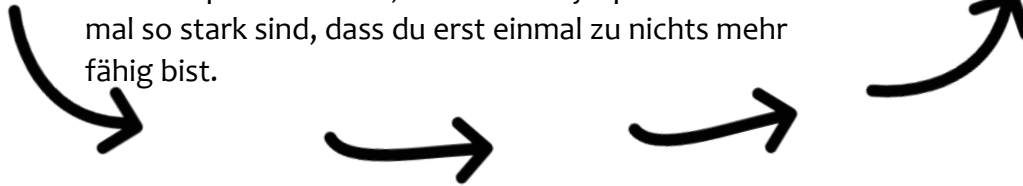
Fortsetzung: Symptommanagement



Wenn dein Akku einmal entladen ist, dann dauert es einige Zeit, bis du ihn wieder aufgeladen hast.

Im schlimmsten Falle ist er sogar tiefenentladen, was dazu führen kann, dass er sogar „kaputt“ geht.

Übertragen auf deinen Gesundheitszustand kann das zum Beispiel bedeuten, dass deine Symptome auf einmal so stark sind, dass du erst einmal zu nichts mehr fähig bist.



Damit dies nicht passiert, ist es also wichtig, dass du Strategien entwickelst, die dir dabei helfen, Deine Belastbarkeit in dem Maße aufrecht zu erhalten, dass es dir gelingt, deinen täglichen Aufgaben so nachgehen zu können, ohne, dass du in einen absoluten Erschöpfungszustand gelangst.



Um diese Strategien entwickeln zu können, ist es wichtig, dass du die Signale erkennst, sobald sich dein Akuladestand verringert. Auf diese Weise kannst du frühzeitig und gezielt dafür sorgen, deine Belastbarkeit auf einem Niveau zu halten, das dir ermöglicht, deinen Alltag mit all seinen Herausforderungen zu managen.

Diese Signale kenne ich bereits:

Sie treten auf, wenn:

Pausenmanagement

Beim Long COVID Pausenmanagement geht es darum, dass du schneller bist als jegliches Anzeichen von Müdigkeit, Erschöpfung oder Konzentrationsschwäche. Du kommst den Symptomen sozusagen zuvor, indem du mit einer Pause und der Art, wie du diese gestaltest für einen konstant geladenen „Akku“ sorgst. Um dies tun zu können, ist es wichtig, dass Du eine Wachsamkeit dafür entwickelst, Signale zu erkennen, die auf einen drohenden Überbelastungszustand hinweisen. Daher ist es wichtig, dass Du in den nächsten Tagen noch einmal dokumentierst, wann sich die Long COVID Symptome zeigen.

Hier siehst Du, wie solch eine Dokumentation beispielsweise aussehen kann:

Wochentag: Dienstag					Datum: 08.11.2022				
Besonderheiten: (z.B. Schlafqualität, besondere Ereignisse, Abweichungen von der normalen Routine)									
									
Aktivitäten & Aufgaben	06:00-08:00	08:00-10:00	10:00-12:00	12:00-14:00	14:00-16:00	16:00-18:00	18:00-20:00	20:00-22:00	22:00-24:00
	Frühstücken Weg zur Arbeit/ Schule	E-Mails lesen & be- antworten Kurze Pause	Auftrag bearbeiten Online- meeting	Pause Auftrag bearbeiten	Online- meeting Weg nach Hause	Ausruhen, weil ich keine Kraft mehr hatte	Abendessen zubereitet essen	Fernsehen	Fertig machen zum Schlafen gehen

Wenn du eine solche Dokumentation über ein paar Tage hinweg führst, wirst du schnell erkennen können, zu welchen Tageszeiten und bei welchen Aktivitäten die Symptome auftreten bzw. Wann Dein Akku sich entleert und es zur Ermüdung, Erschöpfung und somit zur Überbelastung kpmmt.

Wenn du beispielsweise erkennst, dass du immer nach dem morgendlichen Duschen in einen Erschöpfungszustand kommst, dann ist dies eine wichtige Information, dass das Duschen am Morgen ggf. dehr viel Kraft und Anstrengung von dir abverlangt.

Wenn du erkennst, dass deine Energie immer dann wieder aufgeladen wird, wenn du beispielsweise einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft gemacht hast, ist auch dies ein wichtiger Hinweis darauf, dass kurze Spaziergänge an der frischen Luft vielleicht eine gute Strategie sein könnten, um deine Symptome zu managen.



Voller Akku = keine Symptome & volle Kraft, Energie & Konzentrationsfähigkeit



Fast voller Akku = leichte Symptome & leichte Einschränkungen der Kraft, Energie & Konzentrationsfähigkeit



Fast leerer Akku = deutliche Symptome & deutliche Einschränkungen der Kraft, Energie & Konzentrationsfähigkeit



leerer Akku = sehr starke Symptome, keinerlei Kraft, Energie & Konzentrationsfähigkeit

Fortsetzung: Pausenmanagement

Vielleicht hast du, bereits Aktivitäten im Sinn, bei denen du erfahren hast, dass sie eher zur Erschöpfung, oder zum Auftreten anderer Symptome führen. Sicher kennst du auch schon Aktivitäten, die dir gut tun und dazu beitragen, dass du dich wieder fit und aktiv fühlst.

Welche sind das? Trage diese in das untenstehende Feld ein.

Diese Aktivitäten strengen mich an:

Diese Aktivitäten geben mir Energie:

2

INT 6

Diese Vorteile sehe ich in einer langfristigen Pausenroutine:

kurzfristig:

langfristig:

Diese Herausforderungen sehe ich in einer langfristigen Pausenroutine:

kurzfristig:

langfristig:

Fortsetzung: Pausenmanagement

Nun beginnst du also, diese Pausenroutine zu entwickeln. Selbst wenn es dir sehr schwer fallen sollte, wäre es hilfreich sie bis zum Ende des Therapieprogramms beizubehalten. Es kann sein, dass Du sie im Verlauf der nächsten Wochen ein wenig anpassen wirst, aber das bezieht sich dann eher auf die inhaltliche Gestaltung der Pausen und eher nicht auf die Anzahl der Pausen, die du täglich machst.



Hiermit verspreche ich _____ mich mir selbst, das Pausenmanagement und alle dafür notwendigen Aktivitäten bis zum Ende dieses Therapieprogramms zu absolvieren.

- * Ich verspreche mir davon folgende Vorteile:

- * Ich erwarte folgende Herausforderungen:

- * Das kann ich machen, wenn es mir schwer fällt, meine Pausen einzuhalten (Strategien):

- * Das könnte eine Person sein, die mich beim Beibehalten meines Pausenmanagements unterstützen kann.

do@home: Das Belastungsdiagramm

Aufgabe 1:

Bevor du mit der tatsächlichen Planung der Pausen anfangen kannst, ist es wichtig, dass du ein paar Tage lang beobachtest, wie deine Kraft, Ausdauer und Energie über den Tag verteilt ist.

Hierzu wirst du in den nächsten Tagen das Diagramm nutzen, dass Du in dieser Therapieeinheit bereits kennengelernt hast. Du findest auf den folgenden Seiten Vordrucke, die Du dafür nutzen kannst.

	Voller Akku = keine Symptome & volle Kraft, Energie & Konzentrationsfähigkeit
	Fast voller Akku = leichte Symptome & leichte Einschränkungen der Kraft, Energie & Konzentrationsfähigkeit
	Fast leerer Akku = deutliche Symptome & deutliche Einschränkungen der Kraft, Energie & Konzentrationsfähigkeit
	leerer Akku = sehr starke Symptome, keinerlei Kraft, Energie & Konzentrationsfähigkeit

2

INT 6

- Die verschiedenen Farben und Balken der Akkus zeigen den Zustand deiner Belastbarkeit an.
- Trage den Wochentag und das Datum ein und eventuelle Besonderheiten, die deine Belastbarkeit beeinflussen könnten.
- Trage in das untere Feld passend zur Tageszeit die Betätigungen ein.
- Setze ein Kreuz in das Farbfeld, dass dein Empfinden deiner Belastbarkeit bei der Durchführung der Betätigung am besten darstellt.
- Verbinde am Ende des Tages alle Kreuze durch eine Linie

Wochentag:					Datum:				
Besonderheiten: (z.B. Schlafqualität, besondere Ereignisse, Abweichungen von der normalen Routine)									
Aktivitäten & Aufgaben	06:00-08:00	08:00-10:00	10:00-12:00	12:00-14:00	14:00-16:00	16:00-18:00	18:00-20:00	20:00-22:00	22:00-24:00

do@home: Ausfüllen der Belastungsdiagramme

Wochentag:					Datum:				
Besonderheiten: (z.B. Schlafqualität, besondere Ereignisse, Abweichungen von der normalen Routine)									
Ak- tivities & Auf- gaben	06:00- 08:00	08:00- 10:00	10:00- 12:00	12:00- 14:00	14:00- 16:00	16:00- 18:00	18:00- 20:00	20:00- 22:00	22:00- 24:00

Wochentag:					Datum:				
Besonderheiten: (z.B. Schlafqualität, besondere Ereignisse, Abweichungen von der normalen Routine)									
Ak- tivities & Auf- gaben	06:00- 08:00	08:00- 10:00	10:00- 12:00	12:00- 14:00	14:00- 16:00	16:00- 18:00	18:00- 20:00	20:00- 22:00	22:00- 24:00

Wochentag:					Datum:				
Besonderheiten: (z.B. Schlafqualität, besondere Ereignisse, Abweichungen von der normalen Routine)									
Ak- tivities & Auf- gaben	06:00- 08:00	08:00- 10:00	10:00- 12:00	12:00- 14:00	14:00- 16:00	16:00- 18:00	18:00- 20:00	20:00- 22:00	22:00- 24:00

do@home: Das Aktivitätendiagramm

Verschiedene Kategorien von Aktivitäten

Aktivitäten, die geistige Kapazitäten erfordern wie z. B. Sport, Garten- oder Hausarbeit. Diese können dich Kraft und Energie kosten, sie dir aber auch geben.

Aktivitäten die körperliche Kapazitäten erfordern wie z. B. Computer- Büroarbeit, Lesen, Gesprächen folgen, Fernsehen etc. Diese können dich ebenfalls Kraft und Energie kosten, sie dir aber auch geben.

Entspannungsaktivitäten, die dir ausschließlich Kraft und Energie geben wie z. B. Musik hören, ein Bad nehmen, eine Massage bekommen etc.

Ruheaktivitäten bei denen keinerlei Anspannung notwendig ist und die zur Erholung dienen, wie z. b. beim Schlafen, bei dem sich dein Körper und Dein Geist erholen kann.

2

INT 6

Aufgabe 2

Wähle zwei deiner ausgefüllten Belastungslisten aus. Am besten wählst du:

1. den Tag, an dem du dich am meisten erschöpft gefühlt hast
2. den Tag, an dem du dich am wenigsten erschöpft gefühlt hast

Lege diese beiden Listen neben die Diagramme, die du auf der nächsten Seite findest. Gib in diesen Diagrammen die Art der Tätigkeit oder Aktivität an, die du an diesen Tagen ausgeübt hast. Dies tust du, indem du nun die vorgegebenen Kästchen mit der Farbe füllst, die der Kategorie, welche der Aktivität zugeordnet ist entspricht.

Vergiss nicht anzugeben, wann du geschlafen hast, den das fällt unter die Kategorie der Ruhe und Erholung

Prima, u hast es geschafft!

Prima gemacht! du hast wirklich richtig gut durchgehalten ! Hier ist noch Platz für dein persönliches Fazit.

Mein Fazit der 6. Therapieeinheit

Nun ist die erste Therapieeinheit des zweiten Moduls schon wieder zu Ende.

Schreibe hier noch einmal in kurzen Stichpunkten für Dich selber auf,, was Du aus der sechsten Therapieeinheit für Dich mitnimmst.

2

INT 6

Mein Fazit der do@HOME—Aufgabe

Schreibe hier noch einmal in kurzen Stichpunkten für Dich selber auf,, was Du aus der do@home-Aufgabe für Dich mitnimmst.

Und jetzt auf zur nächsten Therapieeinheit: **INT 7!**

Fazit: Belastungs- und Aktivitätendiagramm

Wie ist die Verteilung zwischen Aktivität und Entspannung an meinem anstrengendsten Tag?

Wie ist die Verteilung zwischen Aktivität und Entspannung an meinem entspanntesten Tag?

Welche Unterschiede erkenne ich zwischen den beiden Tagen?



Modul 2

Therapieeinheit 7

Pausenmanagement

Herzlich Willkommen zur siebten Therapieeinheit

Heute geht es weiter mit dem Thema Pausenmanagement.

Du wirst heute einen konkreten Plan für die Entwicklung Deiner Pausenroutine erstellen.

Jetzt ist aber erst einmal der Zeitpunkt, an dem du noch einmal dafür sorgst, dass du dich so einrichtest und vorbereitest, dass du diese Therapieeinheit möglichst gut für dich nutzen kannst. Stelle dir gerne ein Glas Wasser bereit. Brauchst du noch ein Kissen oder eine andere Sitzgelegenheit, oder gar etwas Bewegung, bevor du loslegst?

2

INT 7

Mache zu Beginn erst einmal eine Atempause!

Ab heute werden alle Therapieeinheiten mit einer kleinen Übung – einer sogenannten „Atempause“ beginnen, die Dir dabei helfen soll, den Akku entweder wieder etwas mehr aufzuladen, oder die dir dabei hilft, ihn gar nicht erst leer werden zu lassen. Diese Übungen kannst und solltest du auch in deinen Alltag einbauen.

Schenke dir selbst ganz bewusst einen Moment Zeit. Egal ob im Sitzen, Stehen, oder Liegen, versuche einfach deinen Körper zu spüren

Die Muskeln im Gesicht und natürlich auch im Rest deines Körpers dürfen locker und entspannt sein!

Atme bewusst für ein paar Atemzüge in deinen Bauch hinein. Die Bauchdecke darf sich dabei heben und senken, Dein Brustkorb darf sich weiten und wieder entspannen.

Versuche, deine Muskulatur zu entspannen und mach' es dir möglichst bequem!

Lenke Deine Aufmerksamkeit auf den Atem und nimm wahr, wie er gerade fließt.

Nun lasse deinen Atem ganz natürlich fließen, so wie er kommt, so wie er geht! Es gibt hierbei kein "Richtig" oder "Falsch"

Rückschau do@home Belastungsdiagramme

Nimm dir noch einmal deine Belastungsdiagramme zur Hand! Hier findest du ein paar Reflexionsfragen:

In welchen Momenten hast du dich sehr belastbar und voller Kraft und Energie gefühlt (ohne Symptome)?

In welchen Momenten warst du besonders erschöpft oder hast andere Long COVID Symptome sehr stark wahrgenommen?

Gibt es Unterschiede bezüglich deiner Belastbarkeit zwischen verschiedenen Wochentagen, oder dem Wochenende?

Falls ja, womit könnte das zusammenhängen?

Gab es Momente der Überbelastung? Also Momente, in denen du zu nichts anderem mehr in der Lage warst, als dich hinzusetzen oder hinzulegen?

Gab es Momente, in denen du dich unterfordert gefühlt hast?

Falls ja, wann waren diese Momente und welche Aktivität hast du dabei durchgeführt?

Rückschau Belastungsdiagramme (2)

Schaue dir nun noch einmal die Zusammenfassung Deines entspanntesten und Deines anstrengendsten Tages an, welche du in der Übersicht der Aktivitäten- und Belastungsverteilung im Alltag dokumentiert hast.

Welche Kategorien von Aktivitäten hast du durchgeführt, wenn du keine Belastung durch die Symptome erfahren hast?

Welche Kategorien von Aktivitäten hast du durchgeführt, als Symptome auftraten?

Zu welchen Tageszeiten hast du das höchste Maß an Anstrengung bzw. Symptommvorkommen erlebt?

Gibt es Aktivitäten, bei denen du an einem Tag oder zu einer bestimmten Tageszeit Symptome erlebt hast und zu einem anderen Zeitpunkt nicht? Wenn ja, worauf führst du das zurück?

Was kannst du selbst aus Deiner Übersicht ableiten?

Fazit Belastungsdiagramme

Wenn du nun ein Fazit ziehst, beschreibe, wie die Verteilung zwischen Aktivität, Entspannung und Ruhe aussieht. Welche Unterschiede erkennst du zwischen den beiden Tagen?

do@Home: Der Pausenplan

Jetzt erstellst du zuallererst einen Pausenplan, der ein wichtiges Werkzeug in den nächsten Wochen für dich sein wird. du weißt nun sehr viel über das Entstehen von Erschöpfung, Kraft- und Konzentrationsverlust und deine eigene Belastbarkeit. Um nun eine Balance zwischen verschiedenen Anforderungen herzustellen, die die Fülle Deiner Alltagsaktivitäten mit sich bringt, ist es wichtig, dass du einen Mittelweg zwischen Überbelastung und Unterbelastung findest.

1) Zähle nun zuerst alle Tätigkeiten auf, die Du innerhalb einer Woche tun musst und auch diejenigen, die du gerne tun möchtest.

Das möchte ich tun:

Das muss ich tun:

2

INT 7

Wenn es dir schwerfällt, diese Auflistung anzugehen, dann stelle dir einen ganz gewöhnlichen Wochentag vor.

Wie beginnt dein Tag normalerweise?

Wie gestaltest du Deinen Morgen, was hast du alles zu tun, was würdest du gerne tun?

Was machst oder würdest du gerne am Vormittag bis zur Mittagszeit tun?

Welche Aktivitäten warten am Nachmittag auf dich?

Welche davon musst du tun, welche würdest du gerne tun?

Welche am Abend?

Beinhaltet jeder Tag die gleichen Betätigungen, oder fehlen dir nun noch welche auf deiner Liste?

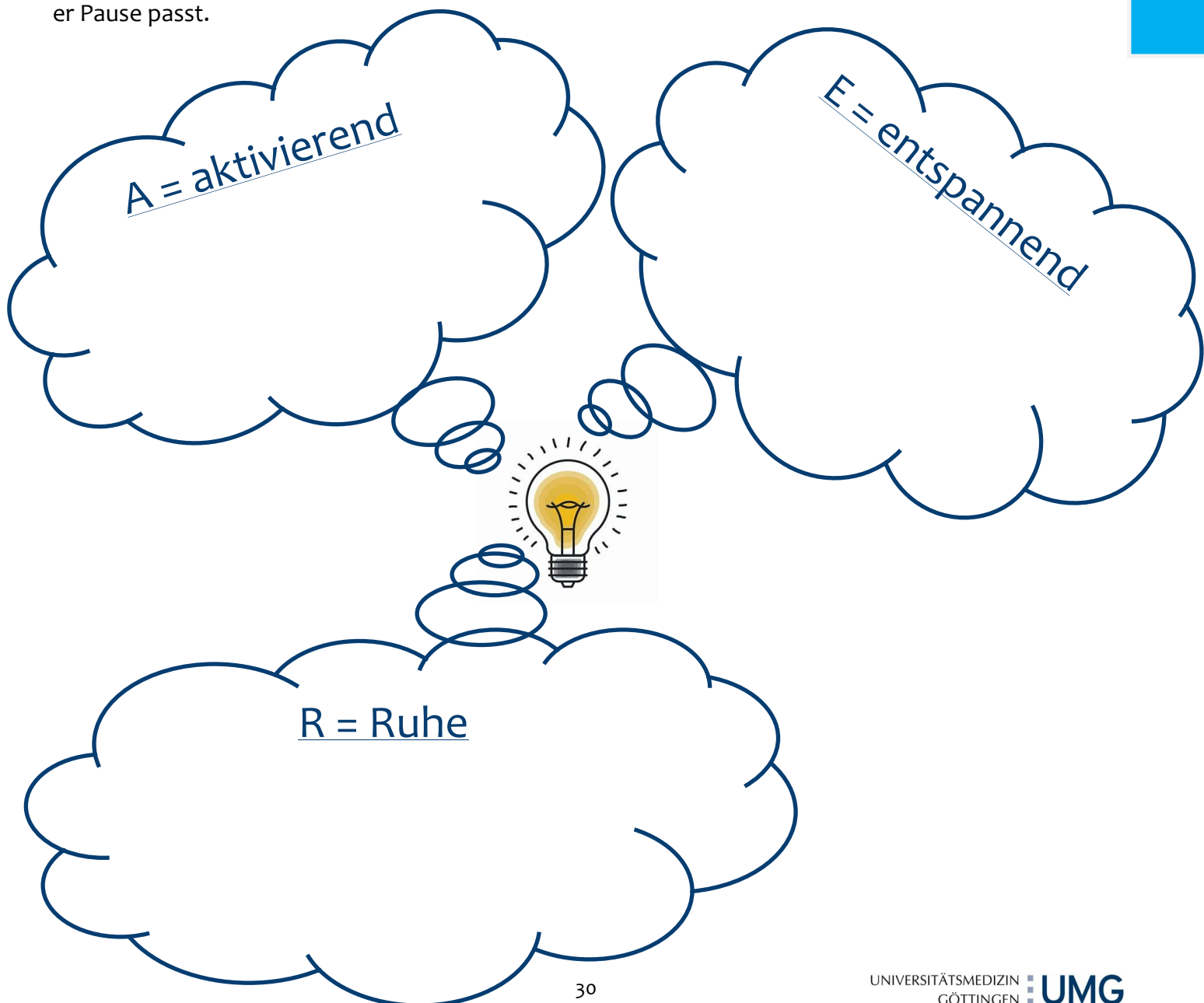
Denke auch ans Wochenende.

do@Home: Der Pausenplan (2)

Als nächstes fängst du an, diese Tätigkeiten für die Tage bis zur nächsten Therapieeinheit in einen Plan zu schreiben. Wichtig ist nun aber auch, dass du regelmäßige Pausen einplanst und festlegst, ob du in der Pause eine Entspannungsaktivität durchführst, oder ob du die Pause zum Ausruhen nutzt und dich hinlegst, oder an einen ruhigen Ort zurückziehst um nichts anderes zu tun, um deinen Körper und deinen Geist auszuruhen.

Wir von ErgoLoCo empfehlen Dir, jeweils vor jeder „größeren“ Aktivität, die du beginnst eine kurze Achtsamkeitsübung zu machen und dir kurz Zeit zu nehmen, deine Umgebung so einzurichten, dass Du die Tätigkeit, die Du durchführen möchtest, in Ruhe durchführen kannst. Plane für alles was du tun möchtest genügend Zeit ein. Lieber etwas mehr als etwas zu wenig.

Bevor Du den Aktivitäten-Pausenplan ausfüllst, bleibt noch zu überlegen, wie du die Pausenzeiten konkret gestaltest. Mache zunächst eine Liste und kategorisiere Deine Ideen mit **A= aktivierend** **E= Entspannend** **R= Ruhe**. So kannst du später aus Deiner Sammlung wählen, welche Aktivität zu welcher Pause passt.



do@Home: Aktivitäten-Pausenplan

Es ist vollkommen in Ordnung und auch wichtig, dass die Realität vom ursprünglichen Plan abweicht. Meistens ist es sehr schwer, theoretische Überlegungen zu 100 % in die Praxis umzusetzen. Im Moment befindest du dich noch in der Erprobungsphase deines Pausenplans. Es kann also sein, dass du diesen im Laufe der Zeit noch einmal anpassen wirst. Wichtig ist aber, dass du dich erst einmal eine Zeitlang versuchst an die Pausen-Aktivitäten-Struktur zu halten.

Wochentag	Pausen-Aktivitäten-Planung	Abweichungen
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Prima, du hast es geschafft!

Prima gemacht! Du hast wirklich richtig gut durchgehalten ! Hier ist noch Platz für dein persönliches Fazit.

Mein Fazit der 7. Therapieeinheit

Nun ist die dritte Therapieeinheit des zweiten Moduls schon wieder zu Ende.

Schreibe hier noch einmal in kurzen Stichpunkten für dich selber auf, was du aus der siebten Therapieeinheit für dich mitnimmst.

2

INT 7

Mein Fazit der do@HOME—Aufgabe

Schreibe hier noch einmal in kurzen Stichpunkten für dich selber auf,, was du aus der do@home Aufgabe für dich mitnimmst.

Und jetzt auf zur letzten Therapieeinheit in Modul 2: INT 8!



Modul 2

Therapieeinheit 8

Pausenmanagement & Wochenplanung

Auf in die letzte Therapieeinheit von Modul 2!

Herzlich Willkommen zur achten Therapieeinheit. Heute wirst Du weiter an Deinem Pausenmanagement arbeiten!



2

INT 8

Mache zu Beginn erst einmal eine Atempause!

Schenke dir selbst ganz bewusst einen Moment Zeit. Egal ob im Sitzen, Stehen, oder Liegen, versuche einfach deinen Körper zu spüren

Versuche, deine Muskulatur zu entspannen und mach' es Dir möglichst bequem!

Die Muskeln im Gesicht und natürlich auch im Rest deines Körpers dürfen locker und entspannt sein!

Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Atem und nehme wahr, wie er gerade fließt.

Atme bewusst für ein paar Atemzüge in Deinen Bauch hinein. Die Bauchdecke darf sich dabei heben und senken, dein Brustkorb darf sich weiten und wieder entspannen.

Nun lasse deinen Atem ganz natürlich fließen, so wie er kommt, so wie er geht! Es gibt hierbei kein "Richtig" oder "Falsch"

Rückschau dp@home: Aktivitäten- & Pausenplanung

Wie erfolgreich war deine Planung?

Konntest du alle Aktivitäten, die du eingeplant hast durchführen?

Was hat dazu beigetragen ?

Wie hast du deine Pausen gestaltet ?

Was waren hilfreiche Aspekte deiner Pausengestaltung?

Welche Signale hast du wahrgenommen, die angekündigt haben, dass deine Belastbarkeit vom gelben in den orangenen, oder vom gelben in den grünen Bereich wechselte?

Rückschau Aktivitäten- & Pausenplanung (2)

**Bist du irgendwann im roten Bereich gelandet? (Crash/ totale Erschöpfung)?
Wenn ja, beschreibe die Situation!**

**Wenn ja, beschreibe die Situation, wenn nein, beschreibe, was dazu geführt hat, dass du
immer mindestens im orangenen Bereich bleiben konntest.**

2

INT 8

**Falls du einen sogenannten „Crash“ erlebt hast, was hat dir geholfen, um aus diesem Bereich
wieder herauszukommen?**

Rückschau Aktivitäten- & Pausenplanung (3)

Was sind die wichtigsten 3 Dinge, die du in den letzten Tagen gelernt hast?

2

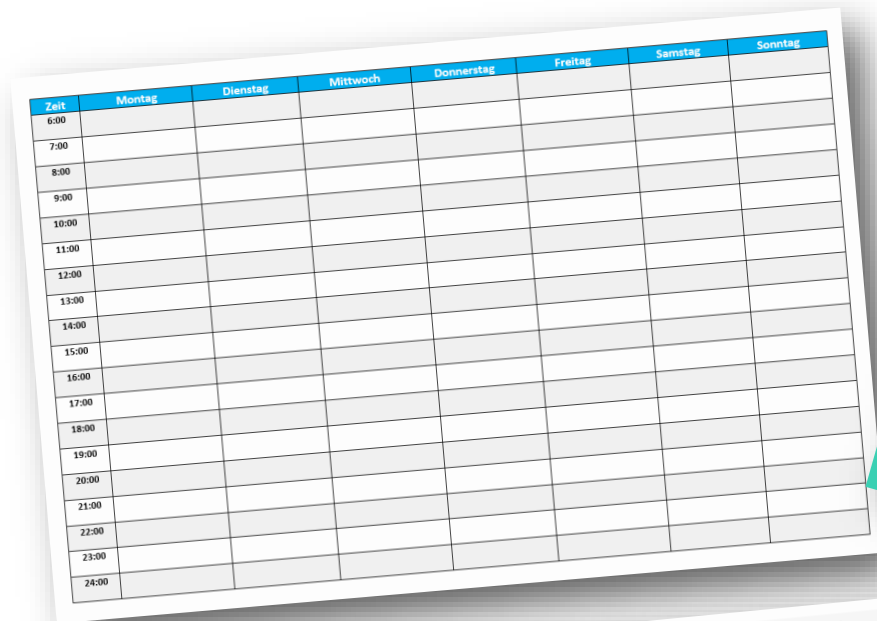
INT 8

Was wirst du bei der nächsten Planung anders machen?

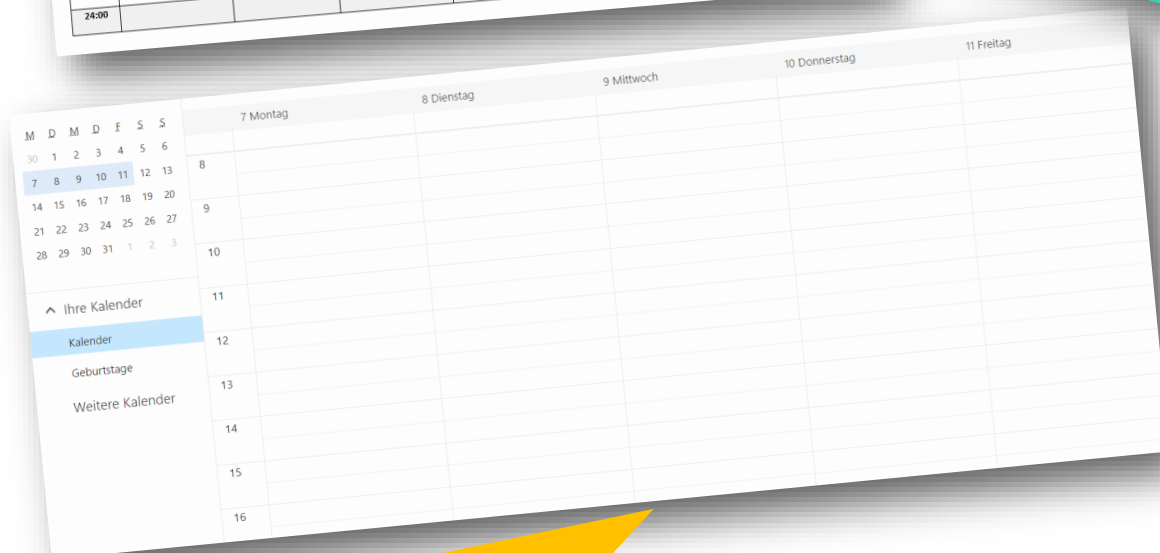
Dein Wochenplan

In den vergangenen Tagen hast du Deine Aktivitäten-Pausen-Planung für einzelne Tage gemacht. In dieser Therapieeinheit wirst du auf Grundlage deiner Erfahrungen eine Wochenplanung erstellen. Dabei sollst du eine regelmäßige Pausenroutine entwickeln. Nutze den

Wochenplan auf der nächsten Seite!



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

M	D	M	D	F	S	S	7 Montag	8 Dienstag	9 Mittwoch	10 Donnerstag	11 Freitag
30	1	2	3	4	5	6	8				
7	8	9	10	11	12	13	9				
14	15	16	17	18	19	20	10				
21	22	23	24	25	26	27	11				
28	29	30	31	1	2	3	12				
							13				
							14				
							15				
							16				

Falls Du lieber eine digitale Planung machen möchtest, kannst du dies auch später in deinen digitalen Kalender auf deinem PC, oder dem Handy übertragen. Digitale Kalender haben den Vorteil, dass sie dich an Termine erinnern können. Hier kannst du deine Pausen als feste Termine einplanen und wirst kurz vorher daran erinnert.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

do@HOME: Dein Wochenplan

Aufgabe 1:

Befolge Deinen **Wochenplan** und dokumentiere, wann und bei welchen Aktivitäten du vom gelben Akkuladebereich in den orangenen oder in den grünen Bereich wechselst.

Dokumentiere auch, falls du in den roten Bereich kommst.

Es kann passieren, dass du in den roten Bereich kommst. Nimm dir dann die Zeit, dich auszuruhen, egal was auf deinem Wochenplan steht. Es ist wichtig, in so einem Fall wirklich zu ruhen. Wenn du merkst, dass du wieder in den gelben Bereich kommst, dann beginne zunächst mit Aktivitäten, die du zur Entspannung in deine Pausen eingeplant hast. Beginne erst wieder mit anderen Aktivitäten, wenn du im grünen Bereich angekommen bist.



Voller Akku = keine Symptome & volle Kraft, Energie & Konzentrationsfähigkeit



Fast voller Akku = leichte Symptome & leichte Einschränkungen der Kraft, Energie & Konzentrationsfähigkeit



Fast leerer Akku = deutliche Symptome & deutliche Einschränkungen der Kraft, Energie & Konzentrationsfähigkeit



leerer Akku = sehr starke Symptome, keinerlei Kraft, Energie & Konzentrationsfähigkeit

Falls Du in den roten Bereich kommst:

Frage dich:

- Was hat dazu geführt, dass ich in den roten Bereich gekommen bin?
- Was kann ich anders machen, damit dies nicht wieder passiert?
- Wie könnte mein Notfallplan aussehen?

Prima, du hast es geschafft!

Prima gemacht! du hast wirklich richtig gut durchgehalten ! Hier ist noch Platz für dein persönliches Fazit.

Was nimmst du aus der 8. Therapieeinheit mit?

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

Mein Fazit der do@home -Aufgabe

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/265983?lang=de>

Und jetzt auf zu Modul 3!