



Modul 3

Therapieeinheit 9

Pausen- und Stressmanagement

ErgoLoCo

digitale Ergotherapie bei Long COVID



Liebe/r Proband:in,

Bitte beachte, 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.

Dein ErgoLoCo- Team

Herzlich Willkommen in Modul 3!

Herzlich Willkommen zur neunten Therapieeinheit und zu Modul 3! Du bewegst dich nun schon auf die Mitte des Therapieprogramms zu. In diesem Modul wirst du deinen Pausenplan weiterhin einhalten. In dieser Therapieeinheit geht es besonders um den Umgang mit Stress.

Viel Spaß und Erfolg dabei!

Überblick über die Inhalte des Moduls

INT 9

Umgang mit Stress

INT 10

Alltagstraining (1)

INT 11

Alltagstraining (2)

INT 12

Rückblick & Evaluation Modul 1-3

3
INT
9

An diesen Tagen finden meine Therapieeinheiten statt:

INT 9

INT 10

INT 11

INT 12

Rückschau Wochenplan

- **Beschreibe kurz, wie das Einhalten der Pausen funktioniert hat?**
- **Wie hast du die Verteilung/ Häufigkeit/ Länge deiner Pausen wahrgenommen?**
- **Konntest du alle Aktivitäten, die du für deine Pausen eingeplant hast durchführen?**
- **Welche davon haben besonders dazu beigetragen, dass du deinen „Akku“ wieder „aufladen“ konntest?**
- **Welche haben dir nicht so besonders geholfen?**
- **Gab es Momente, in denen du einen „Crash“ erlebt hast – dein „Akku“ also vollkommen entleert war, so dass du keine Kraft mehr hattest?**
- **Welche Signale hast du wahrgenommen, die angekündigt haben, dass deine Belastbarkeit vom gelben in den orangenen oder roten, oder vom gelben in den grünen Bereich wechselte?**
- **Was hat geholfen um aus diesem Bereich wieder herauszukommen?**
- **Welche Ideen hast du um deinen Pausenplan so anzupassen, dass du nicht mehr in den „Crash“ gerätst?**
- **Inwieweit möchtest du aufgrund dieser Reflexion die Pausengestaltung noch nun einmal anpassen?**

INT 9

Umgang mit Stress

Der Alltag birgt viele Möglichkeiten, Stress zu erleben. Gerade in der Schule, Ausbildung, Studium oder am Arbeitsplatz gibt es beispielsweise immer wieder Abgabetermine, oder Zeitpunkte, zu denen man ein neues Thema erarbeitet und erfasst haben muss. Aber auch laute Umgebungsgeräusche, eine erhöhtes Müdigkeitsempfinden, emotionale Erlebnisse oder Gefühle wie Angst und Sorge können zu Stress führen.

Stress kann wiederum das Auftreten von Long COVID- Symptomen begünstigen. Daher ist es wichtig, dass du Strategien einsetzt, die dir dabei helfen, Stress zu vermeiden, oder so damit umzugehen, dass er Dich nicht überlastet.

Was stresst dich?

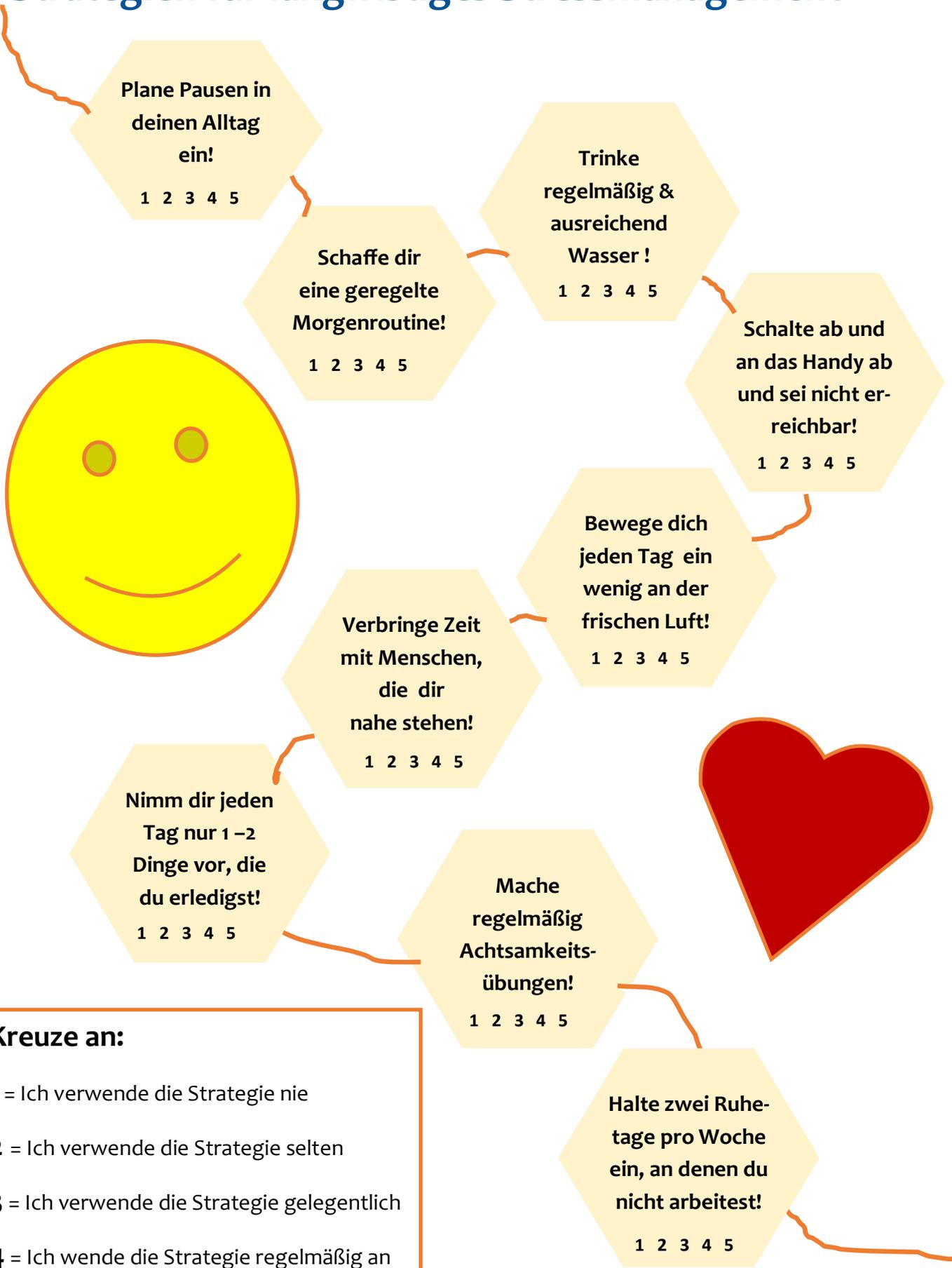
**Welche Faktoren setzen
Dich derzeit schnell unter Stress?**

3

INT

9

Strategien für langfristiges Stressmanagement



3
INT
9

Kreuze an:

1 = Ich verwende die Strategie nie
 2 = Ich verwende die Strategie selten
 3 = Ich verwende die Strategie gelegentlich
 4 = Ich wende die Strategie regelmäßig an
 5 = Ich verwende die Strategie häufig

1. Schritt: Beschreibe die Aufgabe

Beurteile für dich selbst, bei welchem Teilschritt einer Aufgabe die meisten Stressoren auf dich einwirken. Das gibt dir sofort einen Hinweis darauf, ob du ggf. eine bestimmte Strategie anwenden musst, um dein Stresslevel in Balance zu halten.

Beschreibe die Aufgabe: (z.B. „Ich muss mir am Bahnhof eine neue Fahrkarte zu kaufen“.

Verteile die Aufgabe in kleinere Teilschritte:

**Überlege pro Teilschritt, wo Stressoren auftreten können,
die Symptome/ Stress begünstigen:**

INT 9

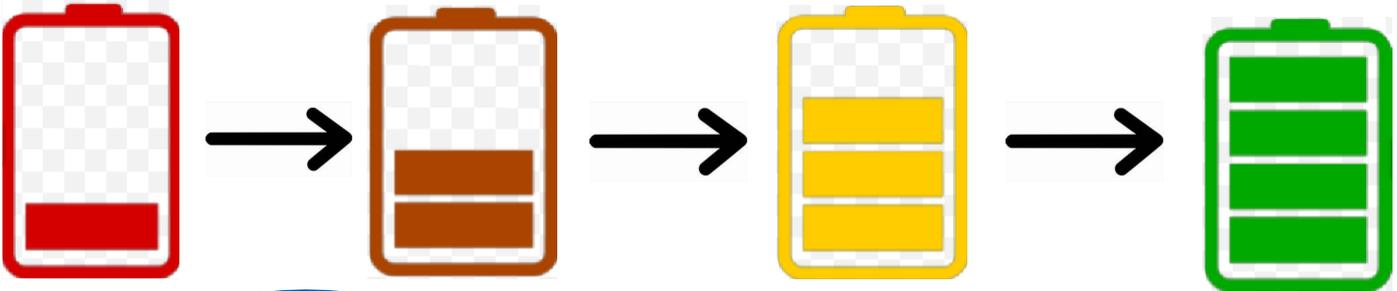
Der 5-Schritte Plan

2. Schritt: Plane „ruhige Momente“ ein

Im zweiten Schritt überlegst du, was du bereits im Vorhinein tun kannst, um Stress zu vermeiden.

Überlege einmal selbst, welche Strategien du einsetzen kannst, um dir während der Durchführung einer komplexeren Betätigung einen „ruhigen Moment“ einbauen zu können .

Überprüfe hier noch einmal, welchen „Ladestand“ dein „Akku“ hat. Befindest du dich bereits im gelben Bereich, solltest du zuerst dafür sorgen, dass du zunächst in den grünen Bereich kommst, bevor du mit der anstehenden Aufgabe startest.



3
INT
9

Was kann ich tun, bevor ich starte?

Wo kann ich ruhige Momente einplanen?

Wer kann mich gegebenenfalls unterstützen?

INT 9

Der 5-Schritte Plan

3. Schritt: Notfallplan

In Schritt 3 überlegst du dir eine Art „Notfallplan“ für den Fall, dass du merkst, dass trotz deiner Vorbereitungen eine stressige Situation entsteht. Stelle dir vor, dein Notfallplan ist so etwas wie eine „Pausenfunktion“, oder einen Notfallschalter, der die stressige Situation sofort unterbricht und dir Zeit verschafft durchzuatmen, dich in der Situation neu zu orientieren und nicht in ein höheres Stresslevel zu kommen.



Wenn du merkst, dass das Stresslevel bereits so hoch ist, dass Symptome einsetzen, unterbrich die Situation in dem du kurz aussprichst, dass du kurz einen Moment für Dich brauchst und später wieder zurückkommst um beispielsweise das Gespräch weiterzuführen.



Dann gehst du aus der Situation und sorgst für einen „ruhigen Moment“, in dem du dich sammeln und erholen kannst. Hier wendest du eine der Strategien an, die dich wieder entspannen und handlungsfähig machen. Es ist gut, wenn du hier nicht lange überlegen musst. Überlege also, was kannst du in jeder Situation tun, was Dich sofort wieder entspannt?

3
INT
9

Schreibe dir zwei Beispiele auf:



Das wichtigste in solch einer Situation ist, dass du dir selbst gegenüber mit **Großzügigkeit, Geduld** und **Verständnis** begegnest. Die Long COVID Symptome können plötzlich eintreten und oft reicht schon ein wenig zu viel Anstrengung.

Diese kann auch tagesformabhängig sein. Wenn du also den **Pausen-** oder **Notfallschalter** nutzt, dann sieh es als **großen Gewinn**, denn in diesem Moment gestaltest du die Situation und lässt nicht die Symptome die Überhand gewinnen.

do@Home: Der 5-Schritte Plan

4. Schritt: Durchführung der Aufgabe

Wenn du die Schritte 1-3 durchgeführt und die anstehende Aufgabe gut vorbereitet hast, kannst du weitermachen.



5. Schritt: kurze Bewertung der Durchführung

In diesem Schritt schaust du noch einmal auf die Durchführung zurück.

3
INT
9



Was hat gut funktioniert?



Was waren hilfreiche Strategien?

Wofür habe ich keine Strategie gebraucht?

Nun überlege, welche größere Aufgabe in den nächsten Tagen bei dir ansteht, die du im Vorhinein mit Hilfe des 5- Schritte-Plans vorbereiten kannst.

Es geht nun nicht darum, dass du jede deiner Alltagsaufgaben in dieser Weise planst. Diese Übung soll Dich dabei unterstützen, weitere Strategien zu erarbeiten, die du immer wieder in deinem Alltag umsetzen kannst.

Aufgabe 1: Umsetzung des 5-Schritte-Plans

Überlege, welche größere Aufgabe in den nächsten Tagen bei dir ansteht, und bereite diese mit Hilfe des 5- Schritte-Plans vor.

Setze diese Aufgabe dann bis zur nächsten Therapieeinheit um!

Es geht nicht darum, dass du jede deiner Alltagsaufgaben in dieser Weise planst. Diese Übung soll Dich dabei unterstützen, weitere Strategien zu erarbeiten, die du immer wieder in deinem Alltag umsetzen kannst.

Aufgabe 2: Pausenplan

Befolge weiterhin deinen Wochen-Pausenplan und dokumentiere, wann und bei welchen Aktivitäten du vom gelben Akkuladebereich in den orangenen oder in den grünen Bereich wechselst.

do@Home: Wochen-Pausenplan

Befolge weiterhin deinen Wochen-Pausenplan 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.

Wochentag	Pausen-Aktivitäten-Planung	Abweichungen	Akkuladebereich
Montag			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; margin-bottom: 2px;"></div> </div>
Dienstag			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; margin-bottom: 2px;"></div> </div>
Mittwoch			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; margin-bottom: 2px;"></div> </div>
Donnerstag			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; margin-bottom: 2px;"></div> </div>
Freitag			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; margin-bottom: 2px;"></div> </div>
Samstag			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; margin-bottom: 2px;"></div> </div>
Sonntag			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; margin-bottom: 2px;"></div> </div>

3
INT
9

INT 9

Prima, Du hast es geschafft!

Du hast nun sehr viele weitere Informationen und Übungen für das Erlernen des Symptom- und Pausenmanagement erhalten. Du hast wirklich richtig gut durchgehalten!

Hier ist noch Platz für Dein persönliches Fazit.

Was nimmst du aus der heutigen Therapieeinheit mit?

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

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

Welche Fragen hast du noch?

3

INT

9

Und jetzt auf zur nächsten Therapieeinheit!

ErgoLoCo

digitale Ergotherapie bei Long COVID



Modul 3

Therapieeinheit 10

Alltagstraining (1)

Herzlich Willkommen zur zehnten Therapieeinheit

Denke noch einmal an die do@home- Aufgabe und mache deinen persönlichen Wochenrückblick!

Wochenrückblick: Pausenwochenplan

Wie hat das Einhalten der Pausen funktioniert?

Wie hast du die Verteilung/ Häufigkeit/ Länge deiner Pausen wahrgenommen?

Konntest du alle Aktivitäten, die du für deine Pausen eingeplant hast durchführen?

Welche davon haben besonders dazu beigetragen, dass du deinen „Akku“ wieder „aufladen“ konntest?

Welche haben dir nicht so besonders geholfen?

Wochenrückblick der Pausenwochenplan

Gab es Momente, in denen du einen „Crash“ erlebt hast – dein „Akku“ also vollkommen entleert war, so dass du keine Kraft mehr hattest?

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

Was hat geholfen um aus diesem Bereich wieder herauszukommen?

Welche Ideen hast du, um deinen Pausenplan so anzupassen, dass du nicht mehr in den „Crash“ gerätst?

Inwieweit möchtest du aufgrund dieser Reflexion die Pausengestaltung noch nun einmal anpassen?

Was ist das Wichtigste, dass du in den letzten Tagen gelernt hast?

Wochenrückblick do@home

Denke noch einmal kurz an die do@home Aufgabe zurück.

Hast du eine komplexere Aufgabe im Vorhinein geplant?

Woran konntest du merken, dass du inzwischen schon einige Strategien anwenden kannst und die Symptome von Long COVID managen kannst?

Wie war die Durchführung?

do@home Trainingsaufgabe

Nun wirst du eine Trainingsaufgabe durchführen, anhand derer du versuchen sollst, Strategien, die du dir bisher angeeignet hast, spontan anzuwenden. Es handelt sich dabei um eine Reihe von Teilaufgaben, die dir auch im Alltag begegnen können und bei denen besonders deine Konzentrationsfähigkeit gefordert ist. Nimm dir nun 5 Minuten Zeit, um dir noch einmal vor Augen zu führen, welche Möglichkeiten du hast, unvorhergesehene Situationen zu meistern:

Was kannst du nun tun, um dich gut auf unvorhergesehene Anforderungen vorzubereiten?

Wie kannst du jetzt deine Umgebung gestalten, um dich eine Zeitlang gut konzentrieren zu können?

Welche Strategien rufst du dir jetzt noch einmal ins Gedächtnis, die du anwenden kannst, um dir ggf. während der Durchführung der Aufgaben einen „ruhigen Moment“ einzurichten?

Was ist deine Strategie, falls du merkst, dass sich Symptome zeigen ?

Trainingsaufgabe: einen Besuch vorbereiten

Stelle dir vor, am kommenden Samstag kommen 5 Freund:innen, die du lange nicht gesehen hast zu Besuch. Sie möchten gerne den Tag mit dir verbringen, gegen 11:00 Uhr bei dir eintreffen und erst am späteren Abend wieder nach Hause fahren.

Sie freuen sich schon sehr auf den Besuch, da sie von dir gewöhnt sind, dass du dir immer etwas Besonderes einfallen lässt. Dieses Mal möchtest du sie unbedingt mit einem 3-Gänge-Menü überraschen.

Zur Vorspeise soll es eine Suppe, als Hauptgericht ein vegetarisches Gericht und zum Nachtisch soll es Mousse au Chocolat geben. Du hast noch 5 Minuten Zeit und möchtest noch schnell den Einkaufszettel schreiben.

Hier findest du die Rezepte:

3

Int

10

Vorspeise: Süßkartoffel-Kokos-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

2 große Süßkartoffeln
 1 Bund Suppengrün
 1 Zwiebel
 2 EL Butter
 800 ml Gemüsebrühe
 300 ml Kokosmilch
 Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln schälen. Das Suppengrün putzen. Beides in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Das Suppengrün dazugeben und 3 Minuten dünsten. Die Brühe angießen und die Kartoffelwürfel hinzu geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Die Kokosmilch zugießen und 5 Minuten weiterkochen lassen. Die Suppe salzen, pfeffern und mit dem Pürierstab pürieren.

Hauptgericht: Zwiebel-Tarte nach T. Mälzer

Zutaten für 6 Personen:

8 weiße Zwiebeln
 4 rote Zwiebeln
 3 EL Butter
 Salz
 2 Stängel Thymian
 2 Stängel Majoran
 Pfeffer
 1 Rolle frischer Blätterteig
 aus d. Kühlregal (275g)
 3 EL Crème fraîche
 1 EL flüssiger Honig
 1/2 TL Paprikapulver edelsüß

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln mit Salz würzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze in 8-10 Minuten weich dünsten. Thymian und Majoran grob hacken und untermengen. Mit Pfeffer würzen.
2. Blätterteig auf ein Backblech legen, den Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Teigboden streichen, dabei einen 2cm breiten Rand lassen. Zwiebeln darauf verteilen, mit Honig beträufeln. Mit Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft: 180 Grad) auf der mittleren Schiene backen.

Trainingsaufgabe: einen Besuch vorbereiten

Und hier ist noch das Rezept für den Nachtisch!

Nachtisch: Mousse au Chocolat

Zutaten für 4 Personen:

2 Eier
1 EL Zucker
1/2 Päckchen Vanillezucker
100 g Bitterschokolade
50 g Vollmilkschokolade
1,5 EL Weinbrand
100 ml Sahne
1/2 TL Kakaopulver

Zubereitung:

Die Eier trennen. Dann Eigelb, Zucker und Vanillezucker mit dem Handmixercremig rühren. Dann die Schokolade in Stücke brechen und mit Butter im Wasserbad schmelzen. Eigelb und geschmolzene Schokolade miteinander verrühren. Den Weinbrand unterheben. Das Eiweiß mit dem HAndrührer steif schlagen. Sahne ebenfalls in einer separaten Schüssel steif schlagen. Dann zuerst die Sahne und danach den Eischnee mit einem Schneebesen unter die Creme heben. Das Mousse für mindestens zwei Stunden in den Kühl-

Nun lege los und schreibe deinen Einkaufszettel!

Kurzer Check in: Trainingsaufgabe:

Einen Besuch vorbereiten

Wie konntest du dieser Aufgabe folgen?

Welche Strategien hast du eingesetzt, um die recht schnell geforderten Aufträge durchzuführen?

Welche Probleme sind aufgetreten?

Wie bist du mit ihnen umgegangen?

Hast du dir zugestanden, einen „ruhigen Moment“ während der Durchführung einzurichten?

Konntest du bisher gelerntes bereits anwenden? Bitte beschreibe kurz, um was es sich dabei handelt.

Wenn du tatsächlich ein 3 Gänge- Menü für Freunde vorbereiten müsstest, wie würdest du diese Planung, die du nun innerhalb dieser Therapieeinheit sehr schnell durchgeführt hast, machen?

do@home Aufgaben

1. Aufgabe:

- Befolge weiterhin deinen Wochen-Pausenplan (s. nächste Seite) und dokumentiere, wann und bei welchen Aktivitäten du vom gelben Akkuladebereich in den orangenen oder in den grünen Bereich wechselst.
- Dokumentiere bitte auch, falls du in den roten Bereich kommst, oder wenn alles im grünen Bereich bleibt.

Aufgabe 2: Trainingssaufgabe Mahlzeitenplanung

Du möchtest deine Mahlzeiten für drei Tage in der nächsten Woche planen und hast 45 Euro für den Einkauf zur Verfügung.

- Liste auf, was du an diesen Tagen zum Frühstück, Mittagessen und Abendessen zubereiten möchtest.
- Suche Dir, falls notwendig Rezepte für die verschiedenen Mahlzeiten
- Fertige eine Einkaufsliste mit allen Zutaten an, die du nicht zu Hause hast und noch einkaufen musst.
- Recherchiere in Werbeblättern oder auf Internetseiten von Lebensmittelgeschäften, wie teuer dein Einkauf ungefähr wird.
- Wenn du möchtest, kannst du diese Aufgabe tatsächlich weiter umsetzen und diese Mahlzeiten nach deinem Plan zubereiten.

Aufgabe 3: Trainingssaufgabe Vokabeln

Stelle dir vor, du planst eine Reise in ein Land, dessen Sprache du nicht sprichst.

Welches Land wäre das?

Nun suche dir im Internet oder in einer Bibliothek Vokabellisten und lerne bis zur nächsten Therapieeinheit jeden Tag 7 neue Vokabeln.

Auf der übernächsten Seite findest du Beispiele für Begriffe oder kurze Sätze, die du in der Sprache deines Wahllandes lernen kannst.

Guten Tag, Guten Abend, Ich heiße, Ich komme aus, Ich bin —Jahre alt, Mein Hobby ist, Ich

do@home Wochenpausenplan

Befolge weiterhin deinen Wochen-Pausenplan 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.

Wochentag	Pausen-Aktivitäten-Planung	Abweichungen	Akkuladebereich
Montag			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; border: 1px solid black;"></div> </div>
Dienstag			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; border: 1px solid black;"></div> </div>
Mittwoch			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; border: 1px solid black;"></div> </div>
Donnerstag			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; border: 1px solid black;"></div> </div>
Freitag			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; border: 1px solid black;"></div> </div>
Samstag			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; border: 1px solid black;"></div> </div>
Sonntag			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; border: 1px solid black;"></div> </div>

3
Int
10

do@home Trainingsaufgabe Vokabeln (Übungsaufgabe 3)

Tag 1: Hund, Katze, Pferd, Maus, Wahl, Giraffe, Elefant

Tag 2: Uhr, Uhrzeit, Kalender, Monat, Tag, Jahr, Woche

Tag 3: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Kaffee, Tee, Brot, Obst

Tag 4: Lernen, Lesen, Fahrrad fahren, Auto fahren, Bus fahren, Zug fahren, laufen

Tag 5: Singen, Klavier spielen, Sport, Kino, Café, Restaurant

Tag 6: Hallo, Guten Tag, Guten Abend, Gute Nacht, Ich heiße, Ich komme aus, Ich mag

Tag 7: Ich mache Urlaub, ich studiere, ich arbeite, ich reise, ich lerne, ich liebe, ich mag nicht

Prima, Du hast es geschafft!

Für heute kommen wir ans Ende unserer gemeinsamen Therapiezeit. du hast nun sehr viele Informationen und Übungen für das Erlernen des Symptom- und Pausenmanagement erhalten.

Bitte schreibe ein Feedback zur heutigen Sitzung:

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?

Was ist dein Ziel bis zur nächsten Therapieeinheit?

3

Int

10

Und jetzt auf zur nächsten Therapieeinheit !



Modul 3

Therapieeinheit 11

Alltagstraining (2)

Herzlich Willkommen zur elften Therapieeinheit

Beginne mit einem kurzen „Check in“, und schaue noch einmal auf die vergangenen Tage zurück.

Aber bevor du damit startest, lege noch eine kleine “Atempause” ein!

Was für eine Art Übung brauchst du jetzt, um gut für die Therapieeinheit vorbereitet zu sein? Eher etwas Aktivierendes? Eher etwas Ruhiges ?

Wenn du dich gut vorbereitet hast, lege los!

Wie hat das Einhalten der Pausen funktioniert?

Wie hast du die Verteilung/ Häufigkeit/ Länge deiner Pausen wahrgenommen?

Konntest du alle Aktivitäten, die du für deine Pausen eingeplant hast durchführen?

Welche davon haben besonders dazu beigetragen, dass du deinen „Akku“ wieder „aufladen“ konntest?

Welche haben dir nicht so besonders geholfen?

Wochenrückblick der Pausenwochenplan

Gab es Momente, in denen du einen „Crash“ erlebt hast – dein „Akku“ also vollkommen entleert war, so dass du keine Kraft mehr hattest?

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

Was hat geholfen um aus diesem Bereich wieder herauszukommen?

Welche Ideen hast du, um deinen Pausenplan so anzupassen, dass du nicht mehr in den „Crash“ gerätst?

Inwieweit möchtest du aufgrund dieser Reflexion die Pausengestaltung noch nun einmal anpassen?

Was ist das Wichtigste, dass du in den letzten Tagen gelernt hast?

Wochenrückblick do@home

Denke noch einmal an die do@home Aufgabe zurück.

Du hast den 5-Schritte Plan angewandt.

Reflektiere bitte kurz, was hat gut bei der Durchführung der Aufgabe funktioniert?

Woran hat sich vor, während oder nach der Aufgabe gezeigt, dass du Inhalte des Therapieprogramms bereits umsetzen kannst?

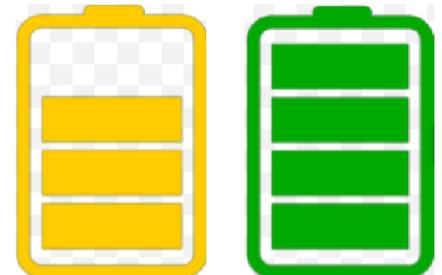
Trainingsaufgabe: Auszeit vom Alltag

Innerhalb dieser Therapieeinheit wirst du nun einen Ausflug planen, den du tatsächlich bis zur nächsten Therapieeinheit durchführen sollst. Bei dieser Aufgabe geht es nun zum einen um das Planen und Organisieren, welches innerhalb einer recht kurzen Zeit stattfindet. Zum anderen geht es aber auch darum, dass du dir in den nächsten Tagen 2 Stunden lang Zeit für dich nimmst, die du mit einer Aktivität verbringen sollst, die dir Freude bereitet und die auch dazu dient eine kleine Auszeit vom Alltag zu nehmen.



Deine Aufgabe ist es, einen Ausflug von mindestens zwei bis maximal 4 Stunden zu planen, bei dem du dich an einen anderen Ort begibst. du darfst dir selbst überlegen, wohin es gehen soll. Wichtig ist nur, dass du diesen Ort in der vorgegebenen Zeit erreichen kannst, dort ein wenig Zeit verbringen kannst und dann noch genügend Zeit für den Rückweg hast.

Darüber hinaus ist wichtig, dass du während dieses Ausflugs deinen „Akkuladestand immer im oberen gelben und im grünen Bereich beibehalten kannst.“



1. Welche Ideen hast du bezüglich eines Ziels?

Zu 1.

Vielleicht ist es ein Ort, den du bereits gut kennst und an dem du dich schon oft aufgehalten hast. Vielleicht ist es aber auch ein Ort, der dir noch neu ist. Vielleicht ist der Ort auch mit einer bestimmten Freizeitbetätigung gekoppelt. Wähle ein attraktives Ziel, eines, auf das du dich wirklich sehr freust.

Beachte, dass dieses Ziel für dich leicht erreichbar sein sollte, denn du möchtest keine unnötige Energie während der Anreise verlieren.

2. Welche Ideen hast du bezüglich einer Aktivität?

Zu 2.

Nun überlege dir, was du an diesem Ort tun möchtest. Vielleicht möchtest du irgendwo einen Spaziergang machen, eine Ausstellung anschauen, im Café sitzen, radfahren oder baden gehen.

3. Welche Ideen hast du bezüglich einer Begleitung?

Zu 3.

Überlege dir, ob du diesen Ausflug mit jemandem gemeinsam unternehmen möchtest, oder ob du diese Zeit lieber ganz für dich alleine nutzen möchtest. Halte kurz inne und überlege, was für dich schöner und hilfreicher wäre.

4. Plane deinen Ausflug mit Hilfe des 5- Schritte-Plans!

- An was musst du im Vorhinein alles denken?
- Wie muss der Tag vor deinem Ausflug gestaltet sein, damit du genug Energie für deinen Ausflug hast?
- Wie sieht die An- und Abreise aus? Brauchst du eine Fahrkarte etc.?
- Musst du ggf. eine Reservierung für etwas vornehmen, das du an deinem Ausflugsziel machen möchtest?
- Brauchst du Wegzehrung/ Verpflegung etc.?
- Was muss sonst noch geklärt werden?
- Welche Atempausen und „ruhigen Momente“ kannst du bereits im Vorhinein einplanen?
- Wie sieht dein Notfallplan aus, falls sich starke Symptome einstellen?
- Wie kommst du in so einem Fall gut nach Hause?
- Wie muss der Tag nach deinem Ausflug gestaltet werden, damit du dein Energielevel halten kannst?

Aufgabe 1: Mache Pausen!

Befolge weiterhin deinen Wochen-Pausenplan und dokumentiere, wann und bei welchen Aktivitäten du vom gelben Akkuladebereich in den orangenen oder in den grünen Bereich wechselst. Einen Plan findest du auf der nächsten Seite.

Aufgabe 2: Mache den Ausflug!

Führe deinen Ausflug durch, den du während der Therapieeinheit geplant hast.

Schaue dir deinen Plan vorher noch einmal an und überprüfe, ob du ihn noch etwas anpassen möchtest.

Lass dich von nichts und niemandem abhalten, diese Aufgabe durchzuführen. Hier geht es um Zeit, die du dir nimmst um „aufzutanken“!

Viel Spaß dabei!

do@home Wochenpausenplan

Befolge weiterhin deinen Wochen-Pausenplan 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.

Wochentag	Pausen-Aktivitäten-Planung	Abweichungen	Akkuladebereich
Montag			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; margin-bottom: 2px;"></div> </div>
Dienstag			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; margin-bottom: 2px;"></div> </div>
Mittwoch			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; margin-bottom: 2px;"></div> </div>
Donnerstag			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; margin-bottom: 2px;"></div> </div>
Freitag			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; margin-bottom: 2px;"></div> </div>
Samstag			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; margin-bottom: 2px;"></div> </div>
Sonntag			<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #90EE90; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FFD700; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #FF8C00; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 100%; height: 15px; background-color: #DC143C; margin-bottom: 2px;"></div> </div>

3
Int
11

INT 11

Prima, Du hast es geschafft!

Für heute kommen wir ans Ende unserer gemeinsamen Therapiezeit. Dir steht ein schöner Ausflug in den nächsten Tagen bevor. Genieße ihn!

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?

Welches Ziel setzt du dir bis zur nächsten Therapieeinheit?

3

Int

11

Und jetzt auf zur nächsten Therapieeinheit!

ErgoLoCo

digitale Ergotherapie bei Long COVID



Modul 3

Therapieeinheit 12

Evaluation Modul 9—11

Auf in die letzte Therapieeinheit von Modul 3!

Herzlich Willkommen zur zwölften Therapieeinheit. Dies ist die letzte Einheit des dritten Moduls und somit sind wir nun in der Mitte des Therapieprogramms angekommen. Prima, du bist seit sechs Wochen sehr tatkräftig auf dem Weg, deine Long COVID- Symptome zu managen.

Heute möchte ich mit dir auf diese ersten drei Module zurückblicken und eine kleine Auswertung machen, was für dich besonders hilfreich war und woran sich bereits jetzt zeigt, dass es dir in manchen Bereichen deines Alltags besser geht.

Aber bevor wir damit starten, möchte ich zuerst noch einmal eine kleine Atempause mit dir gemeinsam einlegen und dann den kurzen „Check in“ machen, mit Hilfe dessen du noch einmal auf die vergangenen Tage zurückschauen kannst.

Bitte entscheide, welche Art von „Atempause“ du zum heutigen Start der Therapieeinheit durchführen möchtest.

Gib doch kurz an, wo sich dein „Akkuladestand“ gerade befindet.

Was für eine Art Übung brauchst du jetzt, um gut für die Therapieeinheit vorbereitet zu sein? Eher etwas aktivierendes? Eher etwas Ruhiges?



Wochenrückblick der Wochenpausenplan

Wie hat das Einhalten der Pausen funktioniert?

Wie hast du die Verteilung/ Häufigkeit/ Länge deiner Pausen wahrgenommen?

Konntest du alle Aktivitäten, die du für deine Pausen eingeplant hast durchführen?

Welche davon haben besonders dazu beigetragen, dass du deinen „Akku“ wieder „aufladen“ konntest?

Welche haben dir nicht so besonders geholfen?

Wochenrückblick der Wochenpausenplan

Gab es Momente, in denen du einen „Crash“ erlebt hast – dein „Akku“ also vollkommen entleert war, so dass du keine Kraft mehr hattest?

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

Was hat geholfen, um aus diesem Bereich wieder herauszukommen?

Welche Ideen hast du um deinen Pausenplan so anzupassen, dass du nicht mehr in den „Crash“ gerätst?

Inwieweit möchtest du aufgrund dieser Reflexion die Pausengestaltung noch nun einmal anpassen?

Was ist das Wichtigste, dass du in den letzten Tagen gelernt hast?

Wochenrückblick do@home

Nun denke noch einmal an die do@home Aufgabe zurück:

Wie war dein Ausflug?

Inwieweit konntest du dein Energielevel halten?

Wann gab es Schwankungen?

Was am Ausflug hat besonders zu deinem Wohlbefinden beigetragen?

Was würdest du beim nächsten Mal anders machen?

Woran hat sich vor, während oder nach dem Ausflug gezeigt, dass du Inhalte des Therapieprogramms bereits umsetzen kannst?

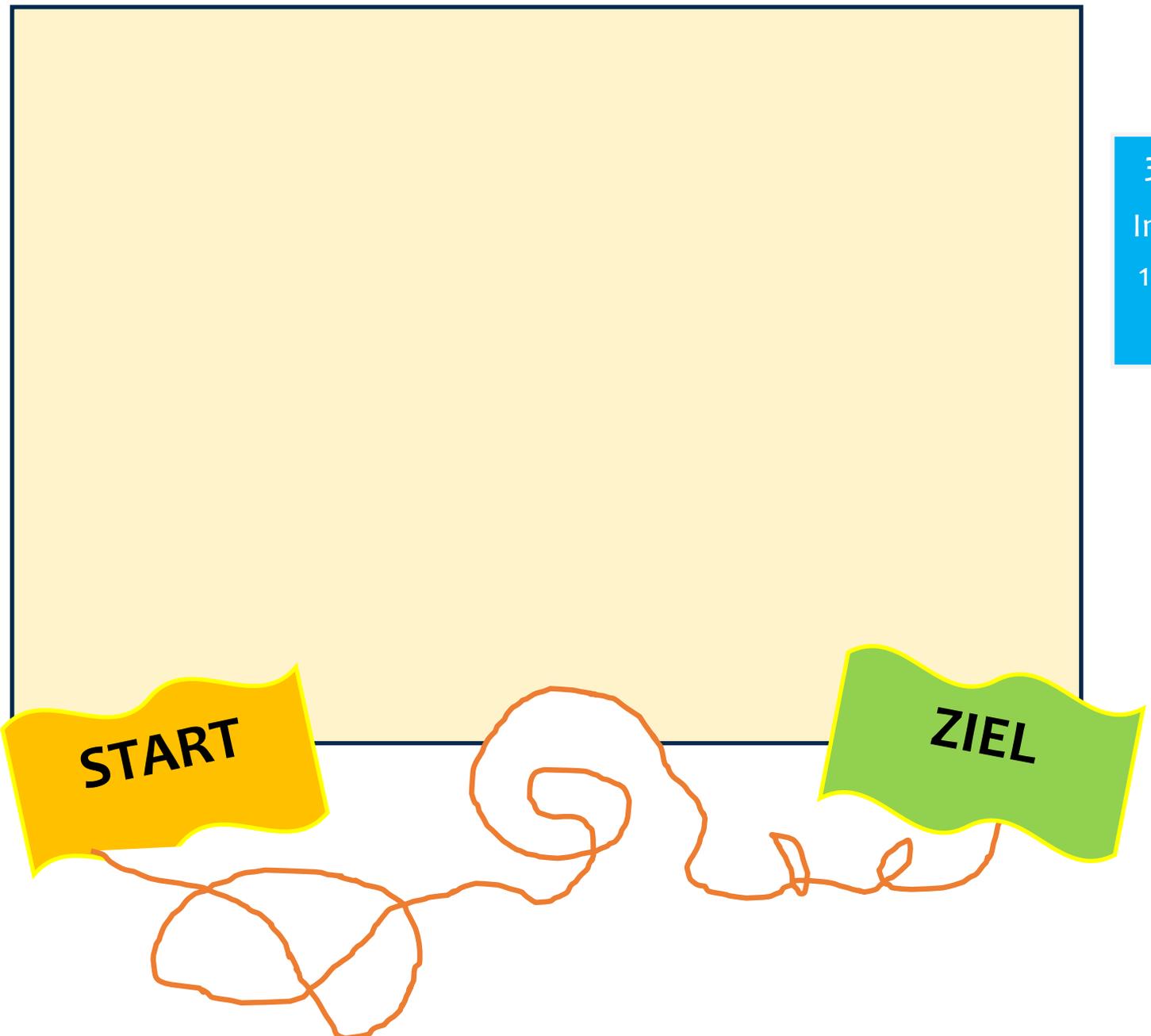
Rückblick und Evaluation

Nun möchte ich mit dir die ersten drei Module gemeinsam evaluieren. Das heißt, dass du nun auf die Therapieeinheiten und deren Inhalte zurück blickst und abwägst, inwieweit die Anleitungen dir bisher geholfen haben, dich deinen Therapiezielen zu nähern.

Schaue bitte nun noch einmal in das Workbook des ersten Moduls und suche dir die Seiten der zweiten Therapieeinheit (INT 2) heraus.

Dort hast du auf Grundlage der COPM- Testung und der Betätigungsanalyse deine Betätigungsanliegen und Ziele formuliert.

Trage diese Ziele nun noch einmal in den Kasten auf dieser Seite ein.



Wenn du dir das Ziel nun anschaust, überlege, welche Aspekte du davon bereits umsetzen kannst.

Welche Teilschritte/ Teilziele hast du bereits umsetzen können?

Worin zeigt sich dein Erfolg für dich am deutlichsten?

Was fehlt noch zur Zielerreichung?

Was denkst du, kann dich auf dem weiteren Weg zum Ziel noch unterstützen?

Wie kannst du dafür sorgen, dass du diese Unterstützung erhältst?

Rückblick und Evaluation

Nun formuliere auf dieser Grundlage jeweils 2-3 weitere Teilziele, die du innerhalb der nächsten drei Module mit Hilfe der Therapieinhalte aktiv angehen möchtest.

1.

2.

3.

3

Int
12

Woran wird sich zeigen, dass du diese Ziele erreicht hast?

Sind weitere Anliegen während der letzten drei Module aufgetreten, zu denen du jetzt noch Zielformulierungen definieren möchtest?

Auf was bist du nach diesen ersten drei Modulen besonders stolz?

Prima, Du hast es geschafft!

Nun hast du Modul 3 abgeschlossen und als do@home Aufgabe darfst du es bis zur nächsten Therapieeinheit ein wenig ruhiger angehen. Versuche auf jeden Fall, deine Pausenplanung weiter im Blick zu haben, damit sie irgendwann zu deiner Alltagsroutine gehören wird.

Bitte beantworte nun nur noch kurz den kurzen online- Fragebogen.



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/723533?lang=de->

Und jetzt auf zu Modul 4!

do@home Wochenpausenplan

Befolge weiterhin deinen Wochen-Pausenplan 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.

Wochentag	Pausen-Aktivitäten-Planung	Abweichungen	Akkuladebereich
Montag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Dienstag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Mittwoch			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Donnerstag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Freitag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Samstag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>
Sonntag			<div style="background-color: #90EE90; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FFD700; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #FF8C00; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: #DC143C; height: 15px;"></div>

3
Int
12