



Modul 6

Therapieeinheit 21

Gut vorbereitet in die Zukunft!

Evaluation Modul 1

ErgoLoCo

digitale Ergotherapie bei Long COVID



Liebe/r Proband:in,

Bitte beachte, dass es sich bei den Inhalten der dir 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 dir viel Erfolg und Spaß mit dem ErgoLoCo- Therapieprogramm.

Dein ErgoLoCo- Team

INT 21

Herzlich Willkommen in Modul 6!

Herzlich Willkommen zur einundzwanzigsten Therapieeinheit und zu Modul 6!
Nun startest du in das letzte ErgoLoCo- Modul!

Wenn es Dir gelungen ist, die Therapieeinheiten bis hierher wahrzunehmen und die darin vorgeschlagenen Aufgaben durchzuführen, dann „Hut ab!“- Du hast in den letzten Wochen sehr viel für deine Genesung getan und es war sicher ein Weg, der mal von Höhen und ein anderes Mal auch von Herausforderungen begleitet war. Wir vom ErgoLoCo-Team hoffen sehr, dass Du viel hilfreiche Unterstützung durch unser Programm erfahren hast und dass du dir einige Strategien aneignen konntest um deine Ziele schrittweise in die Tat umzusetzen.

Dieses Modul gibt dir einerseits noch einmal die Möglichkeit zurück zu blicken und noch einmal festzuhalten, was dir besonders dabei geholfen hat, die Long COVID- Symptome im Alltag besser managen zu können. Vor allem soll es aber dazu dienen, dass du dich auf die Zeit nach der Therapie vorbereitest und Dir eine Art „Reisegepäck“ mit Strategien und Ideen zusammenstellst, die du aus dem ErgoLoCo- Programm in die nächsten Wochen mitnimmst, um immer mehr in der Lage zu sein, deinen Alltag so zu gestalten, wie es für dich wichtig ist.

Überblick über die Inhalte des Moduls

INT 21	Was nehme ich mit aus Modul 1 und Modul 2?
INT 22	Was nehme ich mit aus Modul 3 und 4?
INT 23	Was nehme ich mit aus Modul 5 ?
INT 24	Abschluss des Therapieprogramms

An diesen Tagen finden meine Therapieeinheiten statt:

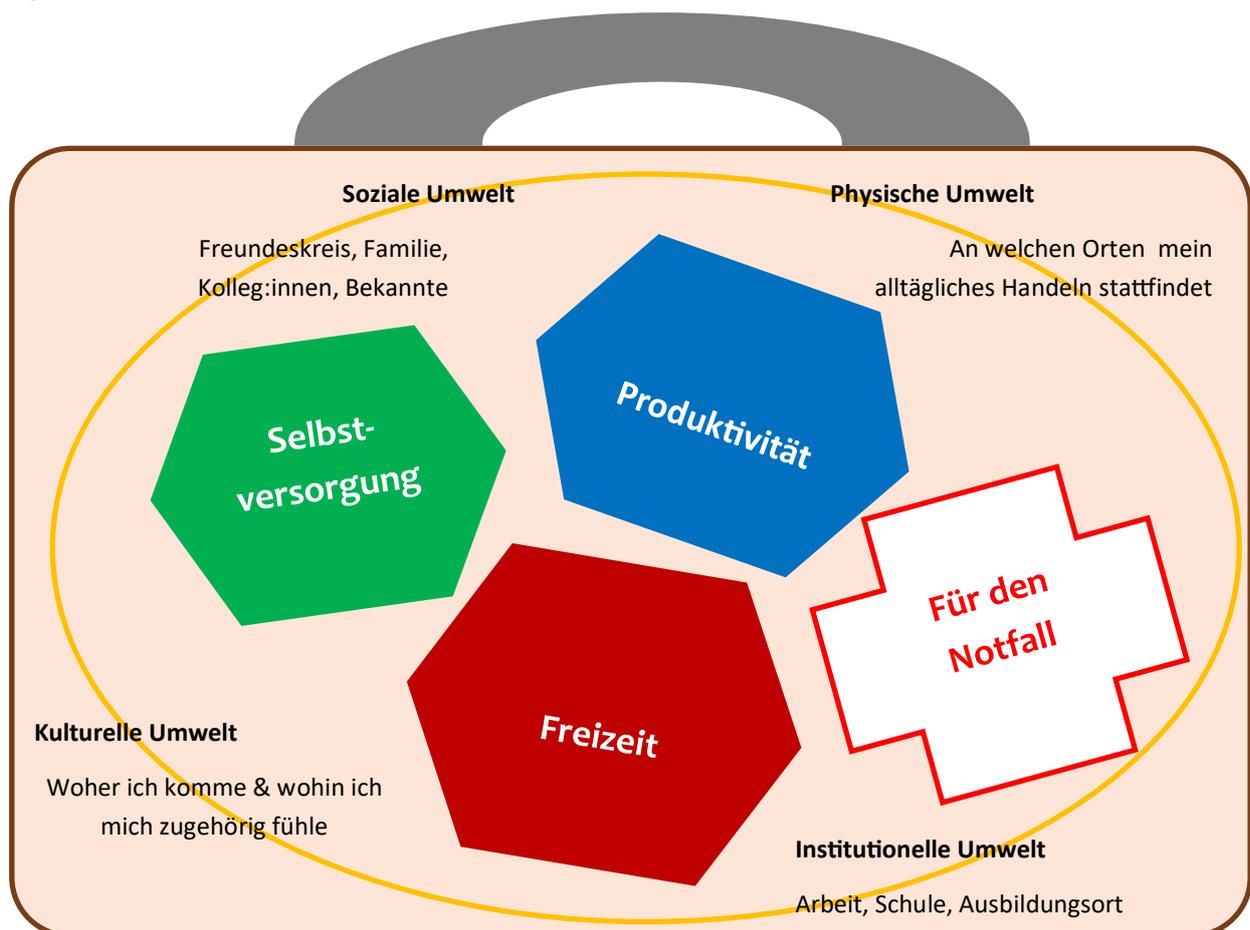
INT 21
INT 22
INT 23
INT 24

Reisegepäck für meinen Genesungsweg

Wenn du dir deinen gesamten Genesungsweg als einen Weg vorstellst, dann hast du in den letzten Wochen eine weitere Etappe zurückgelegt. Wie auch am Ende einer Reise, so solltest du dir auch am Ende dieses Therapieprogramms unbedingt noch einmal bewusst machen, was du auf dem Weg gelernt hast. Was du sozusagen in dein Reisegepäck eingepackt hast, um es mit in deinen Alltag nach der Therapie zu nehmen. Sicher hattest du auch schon einige Dinge bei dir, denn es ist davon auszugehen, dass du seit des ersten Eintretens der Long COVID Symptome kontinuierlich nach Lösungen gesucht hast, einen Umgang mit diesen zu finden und sie bestenfalls vollständig zu lindern.

In der heutigen und in den nächsten beiden Therapieeinheiten (INT 21-23) hast du die Möglichkeit, dir bewusst zu machen, was für dich besonders hilfreich war und welche Strategien du als sinnvoll für deinen weiteren Genesungsweg erachtest.

Indem du dir noch einmal die Inhalte jedes Moduls vor Augen führen wirst, wirst du dir in diesem Modul dein eigenes Reisegepäck für den weiteren Weg zusammenstellen. Denn: Wir von ErgoLoCo haben dir Ideen zur Bewältigung von Long COVID aus unserer Expertise vorgeschlagen. Du selbst bist aber Expert:in deiner Gesundheit und ganz besonders deines Alltags. Du weißt am besten, welche Handlungsanforderungen du bewältigen musst. Daher ist es wichtig, dass du selbst auch überprüfst, was welche wirksamen Strategien, Tipps und Trainingsvorschläge du aus diesem Programm für dich mit in die Zukunft nimmst.



Reisegepäck aus Modul 1

Beweggründe, Motivation und Hoffnungen

Zu Beginn des Therapiestarts hast du dir zunächst bewusst gemacht, was dich motiviert hat, am ErgoLoCo- Programm teilzunehmen.

Schau nun noch einmal in das Workbook von Modul 1 auf Seite 3 . Dort hast du deine Beweggründe, deine Hoffnungen bezüglich deiner Teilnahme und deine Veränderungswünsche angegeben.

Gib in den hier vorgegebenen Feldern an, was du im Vergleich zur ersten Therapieeinheit nun anders



Meine Beweggründe und Hoffnungen bezüglich meiner Teilnahme an ErgoLoCo zu Beginn von Modul 1:

Das habe ich für mich seit Beginn der Therapie verändert:

Reisegepäck aus Modul 1

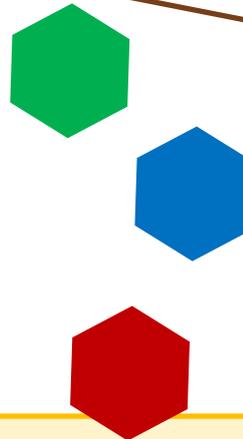
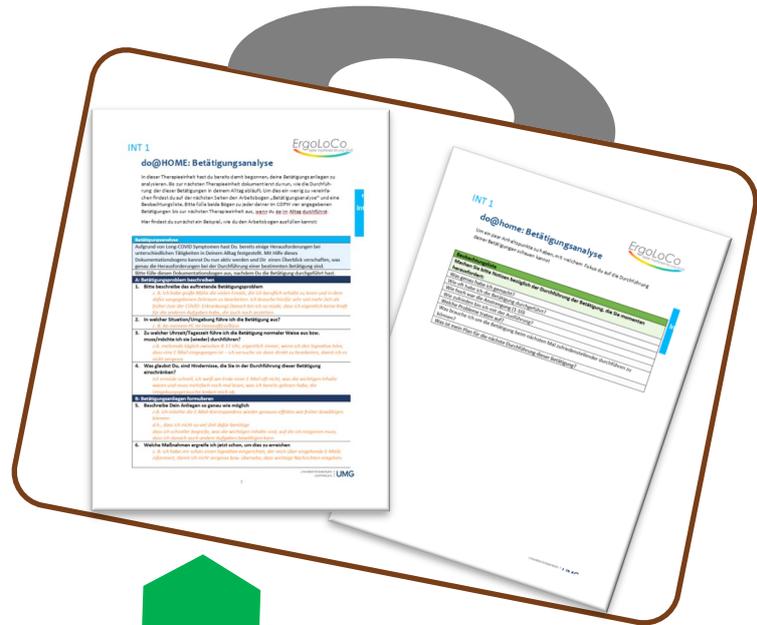
1. Die Betätigungsanalyse

Im ersten Modul ging es um eine erste Bestandsaufnahme. Du hast dabei analysiert, Welche Betätigungen in deinem Alltag durch die Long COVID Symptome eingeschränkt waren. Dazu hast du die vier Betätigungen genutzt, bei denen du im ergotherapeutischen Befunderhebungsgespräch vor dem Therapiestart das Anliegen geäußert hattest, sie (wieder) besser in die Tat um setzen zu können.

Schau Dir nun die von dir ausgefüllte Seite mit der Betätigungsanalyse an. Du findest sie auf Seite 8 und 9 im Workbook von Modul 1.

Was hast du inzwischen verändert? Wie gelingt dir die Durchführung der von dir auserwählten Betätigungen jetzt?

Schreibe deinen Eindruck der Veränderungen in dieses Feld:



So gelingen mir bedeutungsvolle Betätigungen, bei denen ich zu Beginn Einschränkungen durch die Long COVID –Symptome erfahren habe jetzt; am Ende des ErgoLoCo– Programms:

Im Betätigungsbereich Selbstversorgung:

Im Betätigungsbereich Produktivität:

Im Betätigungsbereich Freizeit

Reisegepäck aus Modul 1

Strategie: Der Ruhige Moment

Recht früh im Rahmen der ersten Therapieeinheiten haben wir dich gebeten, immer dafür zu sorgen, dass die Zeit, in der du dich mit dem ErgoLoCo-Programm auseinandersetzt, eine ruhige und ungestörte Zeit ist.

Hast du das Türschild genutzt und dir während der Therapieeinheiten und vielleicht auch darüber hinaus einen „Ruhigen Moment“ gegönnt? Was hast du dir durch das einbauen ruhiger Momente ermöglicht?



Mit ruhigen Momenten habe ich mir im Alltag folgendes ermöglicht:

Das tue ich in ruhigen Momenten:

Wenn das ErgoLoCo- Programm beendet habe, baue ich „Ruhige Momente“ folgender Maßen in meinen Alltag ein:

Unterschätze nicht die Wirkung eines „Ruhigen Moments“ Dies ist die Zeit, die du dir nur für Dich nimmst. Einen „Ruhigen Moment“ bewusst durchzuführen kann als Betätigung im Bereich der Selbstversorgung verortet werden. Du sorgst damit dafür, dass du ausgeglichener durch den Tag kommst, auf Dauer belastbarer bist und sicherstellst, deine Gesundheit in den Mittelpunkt zu stellen.

Reisegepäck aus Modul 1

Das Betätigungstagebuch

In der zweiten und dritten Therapieeinheit hast du das Betätigungstagebuch kennengelernt. Du hast es einige Tage lang geführt und darin dokumentiert, was du im Verlauf des Tages alles tust, wie Anstrengend dies für dich war, wie die Durchführung gelungen ist und wie zufrieden du damit warst.

Hier hast du begonnen zu beobachten, welche Strategien du bereits zu diesem Zeitpunkt schon angewendet hast, um das, was für dich wichtig war zu tun, auch trotz möglicher Einschränkungen durch Long COVID Symptome.

Betätigungstagebuch		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	keine
8:30-14:00	Arbeit	Büro in der Firma	10	3	1	keine	Große Anstrengung beim Haarewaschen und Abtrocknen
14:30-15:30	Einkaufen	Discounter	8	7	5	keine	Viele Aufgaben auf einmal, unruhige und laute Geräuschkulisse, anstehende Deadline
15:30-16:00	Kaffeepause	Zu Hause	1	10	10	Partner mitgenommen	Orientierung im Supermarkt
16:00-17:30	Arbeit	Home-Office	8/7/3/0	5	4	Ich habe mir Zeit für mich genommen	keine
17:30-18:00	Pause	Sofa	5	7	4	Nur eine der drei Aufgaben auf meiner To-Do-Liste abgearbeitet, die anderen kann ich auch morgen angehen	Konzentrationschwierigkeiten nach ca. 30 Minuten Arbeitszeit
18:00	Vorbereitung Abendessen	Küche	7	6	4	Handy ausgeschaltet	Ich hatte Mühe mir die Pause zu erlauben, eigentlich hätte ich aufkürzen und das Abendessen vorbereiten sollen. Richtige entspannt war ich danach nicht
						Ich habe nicht geglaubt, es gab belagte Bröte	Schulter/GHie, Kraftlosigkeit.

Welchen Mehrwert hatte das Schreiben des Betätigungstagebuches für dich?

Welche Strategien hast du durch das Schreiben des Betätigungstagebuches identifizieren können, die du bereits zu Beginn des Therapieprogrammes angewendet hast?

Welche Strategien hast du durch den Überblick, den du dir mit dem Betätigungstagebuch verschafft hast in den Betätigungsbereichen Selbstversorgung, Produktivität im Laufe des Therapieprogrammes entwickelt?

do@home: Reisegepäck aus Modul 1

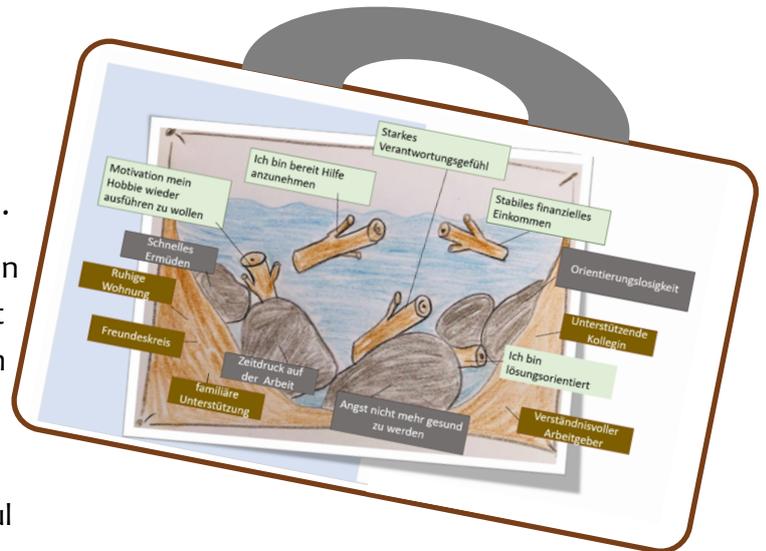
Aufgabe 1: Ressourcen und Hindernisse erkennen mit dem Kawa Modell

In der vierten Therapieeinheit von Modul 1 hast du dich intensiv mit deinen Ressourcen und auch mit den Hindernissen auseinandergesetzt, die dich zu diesem Zeitpunkt in deinem Alltag begleitet haben.

Der Flussquerschnitt, den du in dieser Einheit und in der do@home- Aufgabe angefertigt hast, spiegelt wieder, welche Ressourcen und Hindernisse du am Ende von Modul 1 noch in deinem Alltag erlebst.

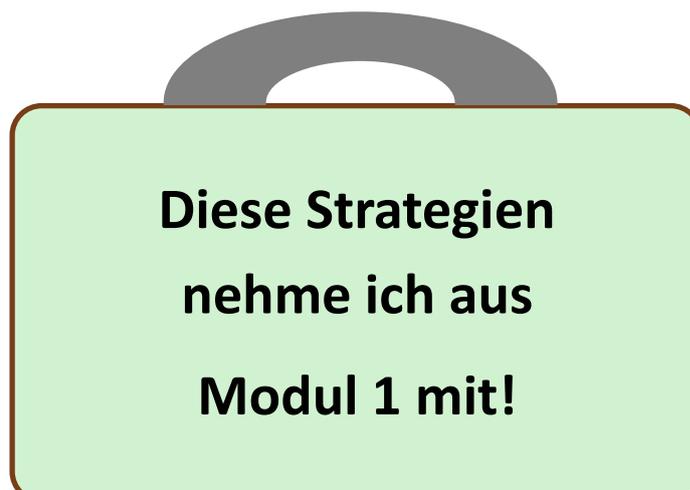
Fertige nun noch einmal einen neuen Flussquerschnitt an und vergleiche dann, was sich seit Modul 1 bei dir verändert hat.

Auf der nächsten Seite findest du eine Vorlage, die du dazu nut-



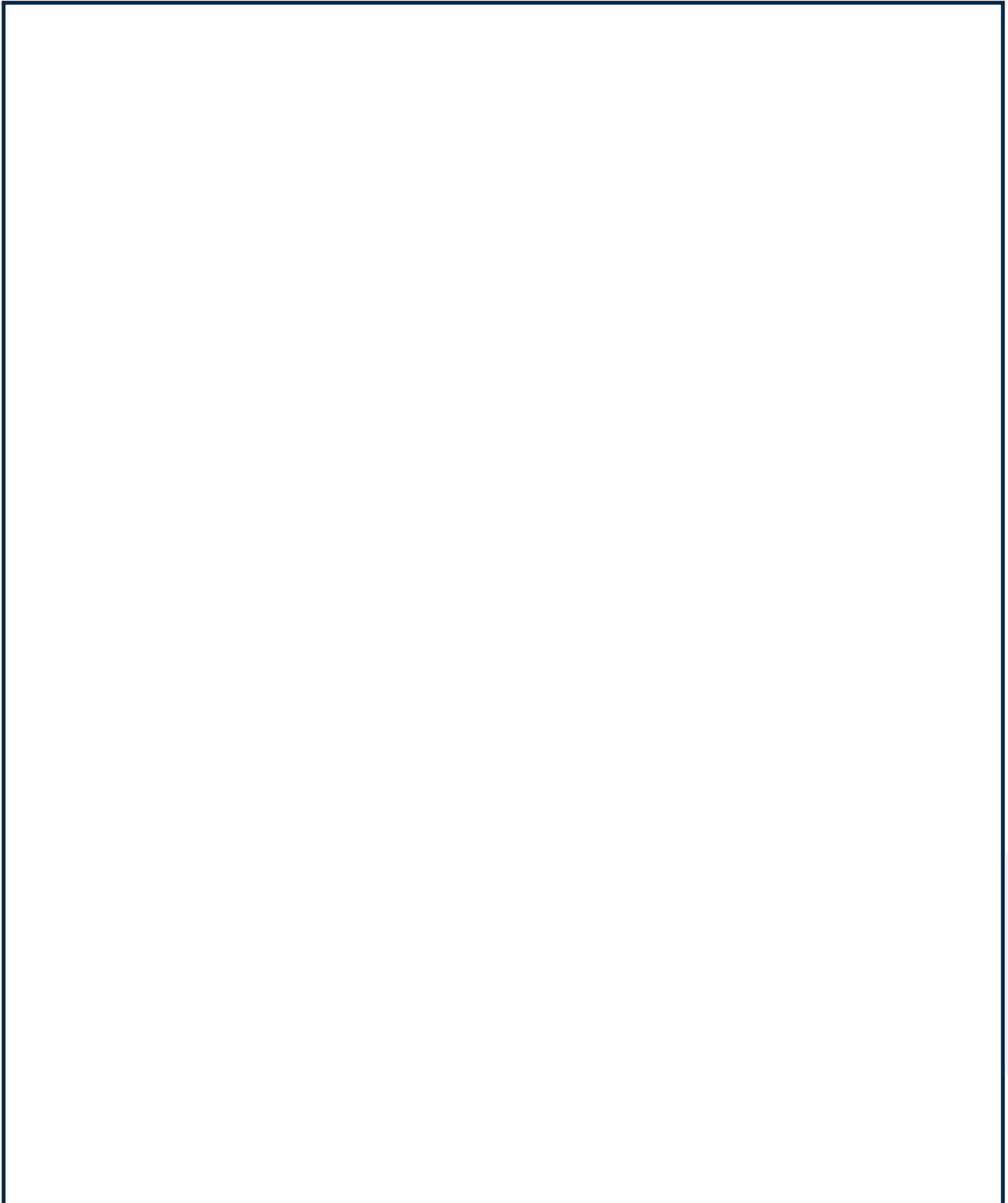
Aufgabe 2: Reisegepäck

Da wir in diesem Modul das Bild des Reisegepäckes nutzen, gibt es im Workbook eine Seite, auf der du einen leeren Reisekoffer findest. Wenn du möchtest, kannst du die Strategien die du aus Modul 1 mit auf deinen weiteren Genesungsweg nehmen möchtest hineinschreiben. So hast du einen Überblick über alles, was dir hilft um die Long COVID- Symptome zu managen.



do@home: Mein Kawa– Flussquerschnitt

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



Mein Reisegepäck aus Modul



Diese Strategien nehme ich aus Modul 1 mit!

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?

Vielen Dank! Und jetzt auf zu INT 21!



Modul 6

Therapieeinheit 22

Gut vorbereitet in die Zukunft!

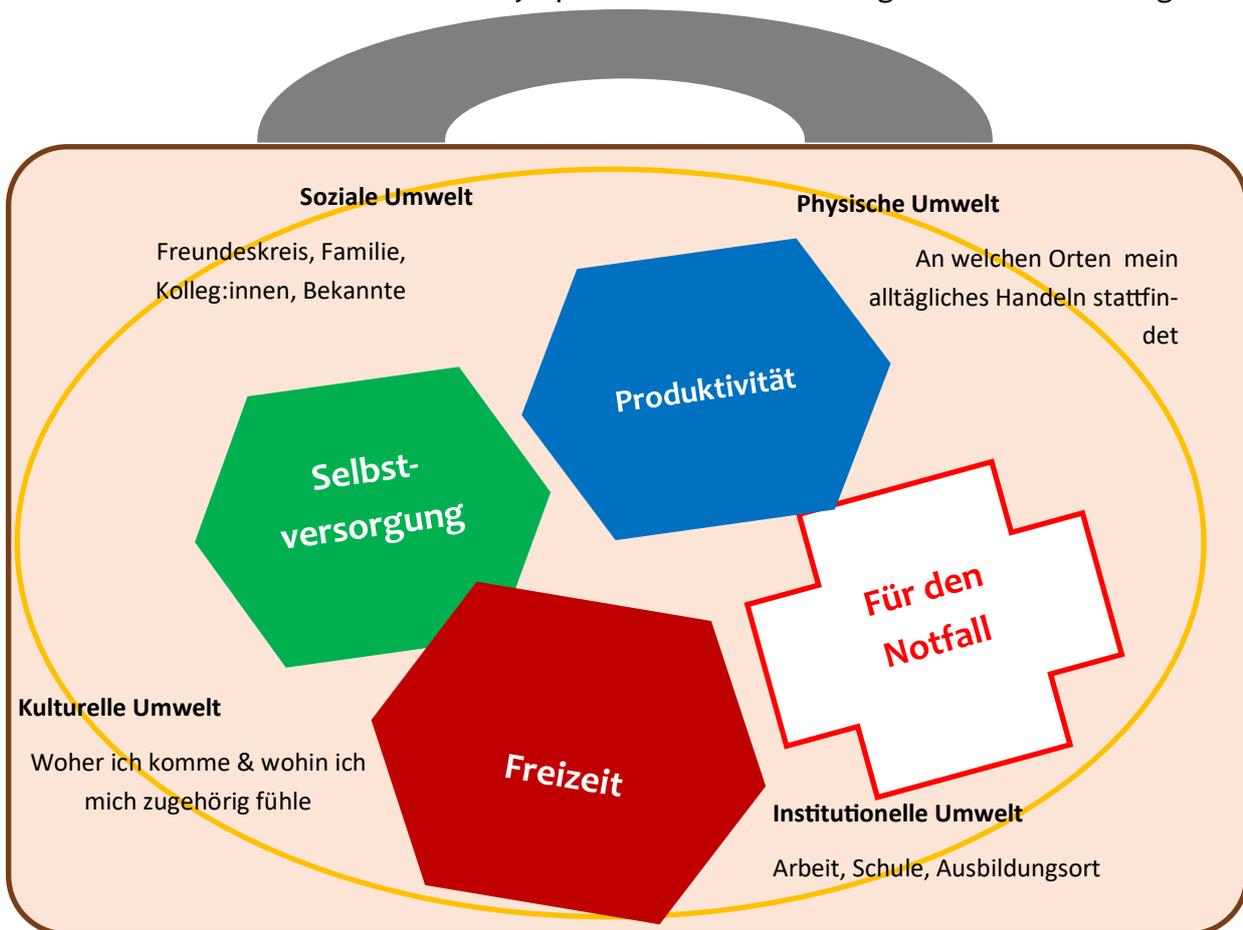
Evaluation Modul 2

Reisegepäck für meinen Genesungsweg aus Modul 2/3

In der letzten Therapieeinheit hast du dich noch einmal damit auseinandergesetzt, welche Strategien du aus dem ersten Therapiemodul von ErgoLoCo gut in deinen Alltag integrieren konntest und was davon hilfreiche Unterstützer auf deinem weiteren Genesungsweg sind.

Heute wirst du dich mit dem zweiten und teilweise mit dem dritten Modul auseinandersetzen, welches das übergeordnete

Thema: Ressourcen erkennen- Herausforderungen begegnen hatte. In diesem Modul hast du dich besonders intensiv mit dem Thema Symptom- und Pausenmanagement auseinandergesetzt.



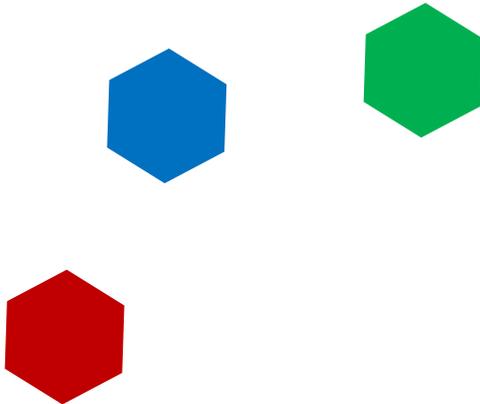
Was nimmst du aus den Modulen 2 und 3 mit für dein Reisegepäck?

Reisegepäck aus Modul 2

Strategie: Den ‚Akkuladestand‘ im Blick haben

Seit dem zweiten Modul hast du das Bild des Akkuladestandes genutzt, um dir einen Eindruck über deinen Belastungszustand zu machen.

Nutzt du dieses Bild auch jetzt noch?




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				

 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

Das gelingt mir durch die Nutzung der Metapher des „Akkuladestandes“ besonders gut in meinem Alltag :

Im Betätigungsbereich Selbstversorgung:

Im Betätigungsbereich Produktivität:

Im Betätigungsbereich Freizeit

Reisegepäck aus Modul 2

Strategie: das Belastungsdiagramm

Mittels des Belastungsdiagramms hast du dann beobachtet, wie deine Kraft und Ausdauer über den Tag verteilt ist und wann und bei welchen Betätigungen Symptome auftreten.

In einem weiteren Schritt hast du deine täglichen Aktivitäten verschiedenen Kategorien zugeordnet:

- **Aktivitäten, die geistige Kapazitäten erfordern**
- **Aktivitäten, die körperliche Kapazitäten erfordern**
- **Entspannungsaktivitäten**



Schaue nun noch einmal in dein Workbook von Modul 2 nach, was du dort dokumentiert hast.

Beschreibe hier, was du aus diesen Dokumentationen für den Umgang mit den Long COVID– Symptomen gelernt hast:

Vielleicht möchtest du das Belastungsprotokoll noch einmal führen, wenn du merkst, dass Symptome zeitweise wieder einmal häufiger auftreten, oder wenn sich dein Alltag sehr verändert.

Reisegepäck aus Modul 2

Strategie Pausenmanagement

Um die Belastungsverteilung im Alltag so zu koordinieren, dass du durch ein vermehrtes Symptomaufreten nicht in den sogenannten „Crash“ gelangst, hast du dir viele Gedanken um das Pausenmanagement gemacht.

Du hast dir Schrittweise einen Pausenplan erstellt, der dich bis zum Ende des dritten Moduls begleitet hat.



Inwieweit waren die Pausenpläne für dich hilfreich?

Was hat dir das Einhalten der Pausen im Alltag ermöglicht?

Welche Pausenbetätigungen (aktivierend, entspannend, ruhig siehe S. 30 im Workbook von Modul 2) haben besonders dazu beigetragen, dass dein Pacing gut funktioniert hat?

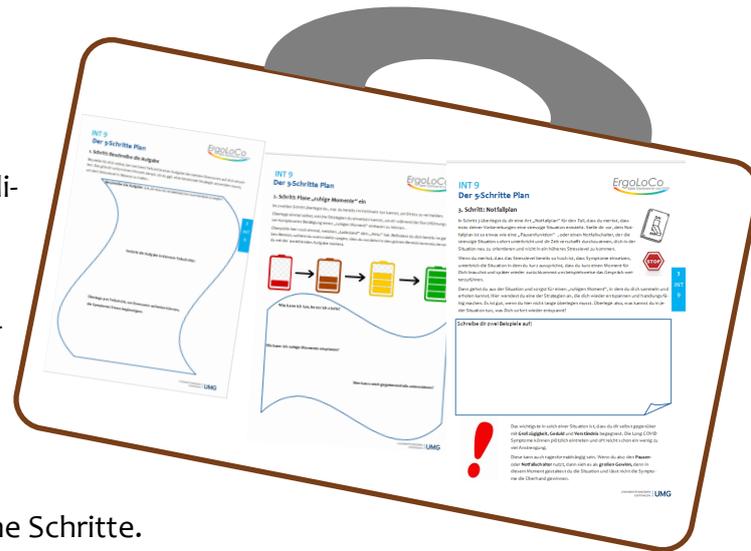
Welche Elemente des Pausenmanagements nimmst du mit in den Alltag nach dem ErgoLoCo-Programm?

Aus welchen Gründen?

Reisegepäck aus Modul 3

Strategie : %-Schritte Plan

In Modul 3 hast du das Pausenmanagement vertieft. Hinzu kam dann der 5- Schritte Plan, mit dem du möglichen Stressoren identifiziert hast, die zu einem Überforderungszustand und dem Auftreten starker Symptome beitragen. Du hast dir schrittweise eine Art Notfallplan erstellt, für den Fall, dass du merkst, dass du stressige Situationen unter Kontrolle bekommen musst.



Die Vorgehensweise erforderte einige unterschiedliche Schritte.

Schau noch einmal in dein Workbook von Modul 3 auf den Seiten 6-9, wie du damals vorgegangen bist.

Beschreibe, inwieweit du die Strategie der 5 Schritte anwendest, wenn du Tage vor dir hast, an denen mehrere, oder herausfordernde Termine und Aufgaben anstehen?

Welche Aspekte der 5-Schritte-Strategie hast du inzwischen in deinem Alltag integriert?

Welche Aspekte könntest du dir noch einmal in Erinnerung rufen, um gut mit Stress umzugehen?

do@home: Reisegepäck aus Modul 2 & 3

Aufgabe 1: Atempausen

Die Texte für die Atempausen, die du im ErgoLoCo-Programm kennengelernt hast findest du auf den nächsten Seiten. Wenn du in den vergangenen Wochen bemerkt hast, dass es dir guttut, solchen kurzen Anleitungen zuzuhören, dann kannst du sie dir nun selbst aufnehmen. Das geht mit fast jedem Smartphone recht leicht.

Vielleicht kennst du ja auch jemandem, dessen oder deren Stimme dir sehr angenehm ist. Du könntest diese Person fragen, ob sie die Texte für dich einspricht.

Immer, wenn du dann eine angeleitete Atempause machen möchtest hast du sie dann

Aufgabe 2: Pausenmanagement und Notfallplan

Da das ErgoLoCo- Programm viele verschiedene Aufgaben beinhaltet kann es sein, dass du dich seit Modul 4 vielleicht nicht mehr so eingehend mit dem Planen und dem Gestalten von Pausen auseinandergesetzt hast. Da ein solides Pausenmanagement jedoch eine Schlüsselstrategie beim Umgang mit Long COVID-Symptomen sein kann, legen wir dir nun nahe, noch einmal einen Pausenplan für die nächste Woche zu erstellen und dich daran zu halten. Hierbei wirst du merken, ob der Pausenplan auch in dein weiteres Reisegepäck gehört. Eine Vorlage findest du nach den Texten für die Atempausen

Aufgabe 3: Notfallplan überarbeiten

Schau dir noch einmal die Beispiele, für die du einen Notfallplan gemacht hast im Workbook von Modul 3 auf Seite 8 an. Führe den 5 Schritte- Plan noch einmal durch, wenn ein Tag mit möglichen Herausforderungen ansteht. Welche Strategien nutzt du inzwischen?

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?

Vielen Dank! Und jetzt auf zu INT 23!

Mein Reisegepäck aus Modul 2 und 3



Diese Strategien nehme ich aus Modul 2 und 3 mit!



do@home: Texte der Atempausen

Atempause: Einfach sitzen und Atmen

Setze dich bequem auf deinen Stuhl, so dass du dich anlehnen kannst und dich so wenig wie möglich anstrengen musst, einfach dort zu sitzen.

Ich nenne diese Übung „einfach sitzen und atmen“.

Schließe deine Augen. Nimm wahr, wie du auf dem Stuhl sitzt. Spüre die Unterstützungsflächen der Rückenlehne, der Sitzfläche und vielleicht des Bodens.

Spüre einfach, wie du dasitzt und lasse all Dein Gewicht den Stuhl hineinfallen. Lass ihn Dich einfach tragen, ohne, dass du dich um eine besondere Sitzhaltung bemühst.

Nun nehme deinen Atem wahr. Vielleicht spürst du ihn an deiner Nase, oder am Mund. Vielleicht kannst du auch die Bewegung, die der Atem in deinem Brustkorb auslöst spüren. Vielleicht hast du den Impuls tief einzuatmen und wieder auszuatmen. Vielleicht magst du aber auch einfach nur dasitzen und dich gar nicht besonders bemühen dem Atem nachzufolgen. Genieße einfach den Moment, in dem du jetzt einfach sitzt und atmest und gar nicht viel mehr tun musst.

Nun zähle deine Atemzüge. Beginne bei 1.

Wenn Du bei 10 angekommen bist, öffne langsam Deine Augen. Vielleicht magst du dich kurz ausstrecken, vielleicht auch ein paar Schritte durch den Raum gehen, bevor du dich wieder dem widmest, was du nun zu tun hast.

do@home: Texte der Atempausen

Atempause: Bodyscan

Diese Übung führst du am Besten im Liegen in Rückenlage durch. Wenn es dir aber lieber ist, dabei zu sitzen, kannst du das auch tun.

Schließe die Augen.

Atme dreimal hintereinander tief ein ----und wieder aus.

Spüre, wie sich Dein Brustkorb dabei weitet und wieder entspannt. Vielleicht spürst Du auch, wie sich deine Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

Nun gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Füßen. Wie fühlen sie sich gerade an? Kannst Du deinen dicken Zeh spüren, den zweiten, dritten, vierten und auch den kleinen Zeh?

Bewege die Zehen, als würdest du mit ihnen Klavier spielen wollen.

Kannst Du deine Fußgelenke spüren? Bewege deine Füße so, dass du dir ihnen sehr bewusst wirst.

Und dann wandere mit deiner Aufmerksamkeit weiter entlang deiner Waden und Schienbeine.

Nimm die Entfernung von deinen Fußgelenken über die Waden und Schienbeine bis hin zu deinen Knien wahr. Spanne ruhig kurz einmal deine Wadenmuskeln an und lasse sie dann wieder los.

Wiederhole dies 2-3 mal.

Spüre Deine Knie. Beuge und strecke sie ruhig einmal, damit du dir ihrer wirklich bewusst wirst.

Und dann spüre deine Oberschenkel. Wie weit ist wohl die Entfernung von den Knien bis zu Deinen Hüftgelenken, die deine Beine mit deinem Oberkörper verbinden?

Kannst du die Entfernung spüren? Nun bewege dein Becken. Beuge deine Beine nacheinander leicht im Hüftgelenk und bekomme mit, was deine Füße währenddessen tun.

Und nun entspanne Dich wieder. Lass die Beine wieder ruhig liegen und atme 3 Mal tief in deinen unteren Bauch.

Kannst du deinen unteren Rücken spüren? Spürst du deine Wirbelsäule, die vom Steißbein aus bis hoch zu deinem Kopf reicht? Versuche einmal, in Gedanken die Entfernung deiner Wirbelsäule vom Steißbein bis hin zu deinen Ohren zu spüren. Auf Höhe der Ohren endet deine Wirbelsäule. Dort ist der Punkt, wo dein Schädel auf ihr ruht. Die Wirbelsäule ist lang und geschwungen wie eine Feder.

Sie balanciert all deine Bewegungen und wirkt dabei wie ein Stoßdämpfer. Kannst du die geschwungene Form deiner Wirbelsäule nachempfinden? Gehe mit deiner Aufmerksamkeit an den Punkt zwischen deinen Ohren, wo sie endet.

Entspanne deine Gesichtsmuskeln. Löse die Zunge von deinem Gaumen und lockere auch deine Kiefergelenke.

Und nun gehe mit der Aufmerksamkeit zu deiner Schädeldecke. Wenn du hier angekommen bist, versuche nun noch ein letztes Mal die Entfernung von deiner Schädeldecke bis hinunter zu deinen Fußsohlen zu spüren.

Kannst du spüren, wie lang du bist?

Fange an, dich langsam zu bewegen und öffne deine Augen wieder. Stehe langsam über die Seite auf und gehe ein paar Schritte durch den Raum. Wie fühlst du dich nun?

do@home: Texte der Atempausen

Atempause Geräusche wahrnehmen

Schließe deine Augen. Versuche Alle Geräusche wahrzunehmen, die um dich herum erklingen.

Vielleicht hörst du andere, die sich in Nachbarräumen aufhalten. Vielleicht hörst du auch Geräusche, die von draußen ins Innere des Raumes, indem du dich befindest gelangen. Versuche jedes einzelne Geräusch mit einem Titel zu benennen. Z.B. „Jemand singt“, Jemand räumt die Spülmaschine aus“, „Musik“, oder „Martinshorn“, „Müllabfuhr“.

Nun werde etwas genauer beim Hinhören: Versuche unterschiedliche Entfernungen der Geräusche wahrzunehmen. Fange bei denjenigen an, die du unmittelbar und sehr nah bei die hörst. Das kann zum Beispiel das Geräusch deines Atems sein. Oder ein Knacken deines Stuhls, ein Heizungsgluckern.

Nun wandere mit deinem Hörsinn immer weiter von dir weg. Nehme alle Geräusche wahr, die außerhalb des Raumes, aber noch in dem Gebäude, in dem du dich befindest zu hören sind. Versuche sie so genau wie möglich zu verorten. Auf welcher Etage hörst du sie?

Und nun wandere noch einmal weiter und verlasse mit deinem Hör-sinn das Gebäude, in dem du dich befindest. Was kannst du draußen hören. Welche Geräusche befinden sich in unmittelbarer Nähe des Gebäudes, indem du dich befindest? Welche Geräusche sind weiter entfernt?

Versuche das Geräusch wahrzunehmen, dass am weitesten von dir entfernt ist.

Und nun noch einmal das Geräusch, was am nächsten bei dir erklingt.

Und dann lasse die Suche nach Geräuschen los.

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Atem. (Pause)

Verweile hier einen Moment. Dann atme noch einmal tief ein und aus und öffne deine Augen.

do@home: Wochenpausenplan

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>



Modul 6

Therapieeinheit 23

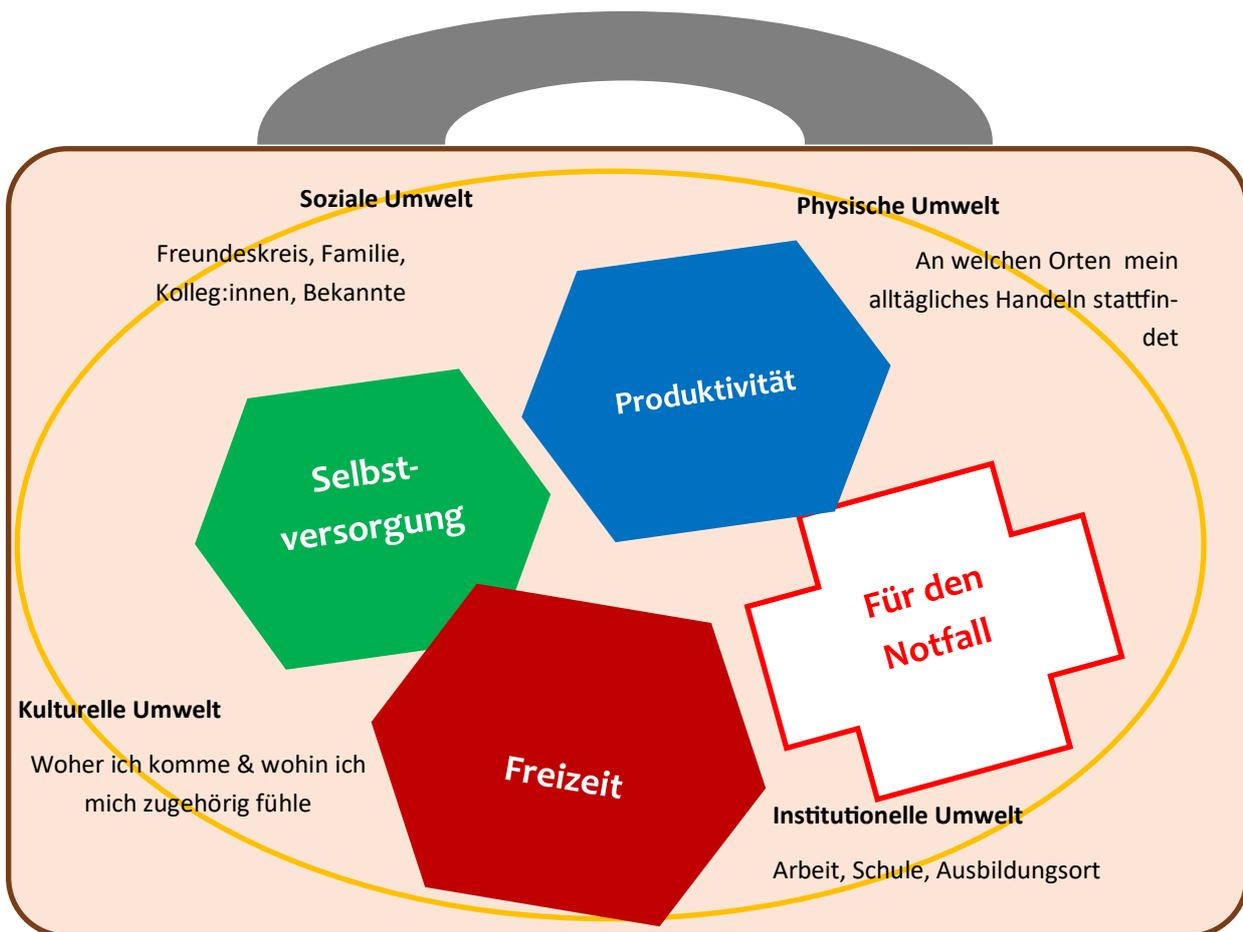
Gut vorbereitet in die Zukunft!

Evaluation Modul 3/4

Reisegepäck für meinen Genesungsweg aus Modul 2/3

In der letzten Therapieeinheit hast du dich noch einmal damit auseinandergesetzt, welche Strategien du aus dem zweiten Therapiemodul von ErgoLoCo gut in deinen Alltag integrieren konntest und was davon hilfreiche Unterstützer auf deinem weiteren Genesungsweg sind. Dabei ging es besonders um das Symptom- und Pausenmanagement.

In dieser Therapieeinheit wirst du dich mit dem dritten und vierten Modul auseinandersetzen, in denen du dich besonders mit der Durchführung von Betätigungen und Aufgaben befasst hast, in denen deine kognitiven Fähigkeiten gefordert waren.



Was nimmst du aus den Modulen 3 und 4 mit für dein Reisegepäck?

Reisegepäck aus Modul 3/ 4

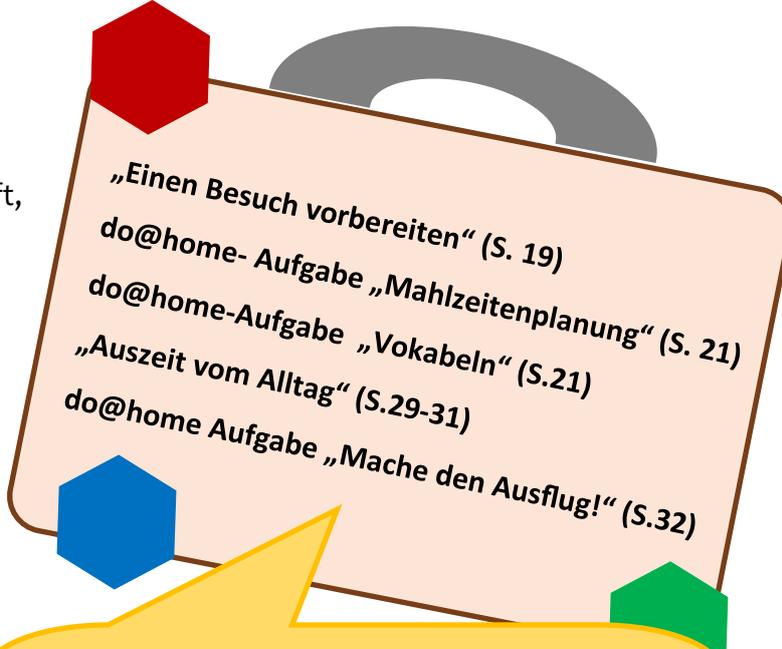
Verschiedene Aufgaben zum Alltagstraining

Vielen Menschen mit Long COVID- Symptomen fällt es durch das Auftreten der Symptome schwer, vielschichtige Aufgaben durchzuführen, bei denen Kraft, Ausdauer, aber auch Konzentration und Aufmerksamkeit gefragt ist.

In Modul 3 und 4 hast du gezielt zu dieser Problematik verschiedene Aufgaben erhalten, die dich kognitiv wahrscheinlich auf ganz unterschiedliche Weise herausgefordert haben.

Sinn und Zweck dieser Aufgaben war, dass du die Strategien, die du dir im ErgoLoCo- Programm erarbeitet hast auf Situationen anwendest, in denen du alltagsrelevanten Herausforderungen gegenüberstehst.

Nimm dir nun bitte ausreichend Zeit, dir noch einmal die Aufgaben im Workbook des dritten Modules anzusehen:



„Einen Besuch vorbereiten“ (S. 19)
do@home- Aufgabe „Mahlzeitenplanung“ (S. 21)
do@home-Aufgabe „Vokabeln“ (S.21)
„Auszeit vom Alltag“ (S.29-31)
do@home Aufgabe „Mache den Ausflug!“ (S.32)

Welche dieser Aufgaben war für dich besonders hilfreich?

Beschreibe bitte, aus welchen Gründen sie besonders hilfreich waren!

Welche Strategien hast du nach der Durchführung dieser Aufgaben weiter im Alltag verwendet?

Reisegepäck aus Modul 3/ 4

Die Wenn-Dann-Strategie

In INT 13 hast du die Wenn-Dann-Strategie kennengelernt.

Dies ist eine Methode, mit der du die Umsetzung der notwendigen Schritte, die dich zur Erreichung deiner Ziele sehr konkret angehen kannst.

Schau dir deine Wenn-Dann-Sätze noch einmal im Workbook von Modul 4, Seite 6 an.



Inwieweit konntest du die Wenn-Dann-Strategie in deinem Alltag nutzen?

Im Betätigungsbereich Selbstversorgung:

Im Betätigungsbereich Produktivität:

Im Betätigungsbereich Freizeit:

Reisegepäck aus Modul 3/ 4

Kognitives Alltagstraining nach Eva Flader

Im vierten Modul hast du dann sehr viele verschiedene Aufgaben aus dem kognitiven Alltagstraining von Eva Flader erhalten.

Nehme dir nun das Workbook von Modul 4 zur Hand und schau dir die Aufgaben noch einmal an.

Suche Dir bitte **drei** Aufgaben aus, die für dich am meisten Relevanz hatten und beantworte hier zu jeweils folgende Fragen:

Folgende Aufgaben aus dem kognitiven Alltagstraining nach Eva Flader hast du durchgeführt:

Aufgabe	Seite in Workbook 4	sehr relevant	etwas relevant	nicht relevant
Termine	17-21			
Übersicht	35-36			
Menü	42-51			
Dienstplan Sportfest	65-66			
Schichtpläne	71			
Kartentrick	75-76			
Zeitung	84-85			
Handlungsplanung	90-91			

Beschreibe bitte, warum die drei Aufgaben hilfreich für dich waren!

Zu welchen Betätigungen, die du in deinem Alltag normalerweise durchführst, hatten diese Aufgaben einen besonderen Bezug?

do@home: Reisegepäck aus Modul 2 & 3

Langsam kommst du ans Ende des ErgoLoCo- Programms!

Für die letzte do@home Aufgabe solltest du dir auf jeden Fall einen „Ruhigen Moment“ gönnen. Sie ist nur für dich und es wird keinerlei Reflexion innerhalb dieser Therapie dazu geben.

Ein Brief an mich selbst

Schreibe einen Brief an dich selbst. Stelle dir dabei vor, es sind bereits 3 weitere Monate nach dem ErgoLoCo- Programm vergangen.

Was hat sich von diesem Zeitpunkt aus gesehen seit Beginn des Therapieprogramms in deinem Alltag verändert?

Was kannst du wieder so tun, wie du es früher gewohnt warst, welche Strategien sind dir wichtig geworden und wie sieht ein ganz normaler Wochentag bei dir aus. Was hast du in deinem Alltag verändert durch ErgoLoCo, wovon hast du besonders profitiert? Für was bist du dir selbst besonders dankbar?

Lege den Brief in einen Briefumschlag und klebe ihn zu.

Nun notierst du dir in deinem Kalender, wann die drei Monate vorbei sind und du den Brief öffnest und dann noch einmal liest.

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?

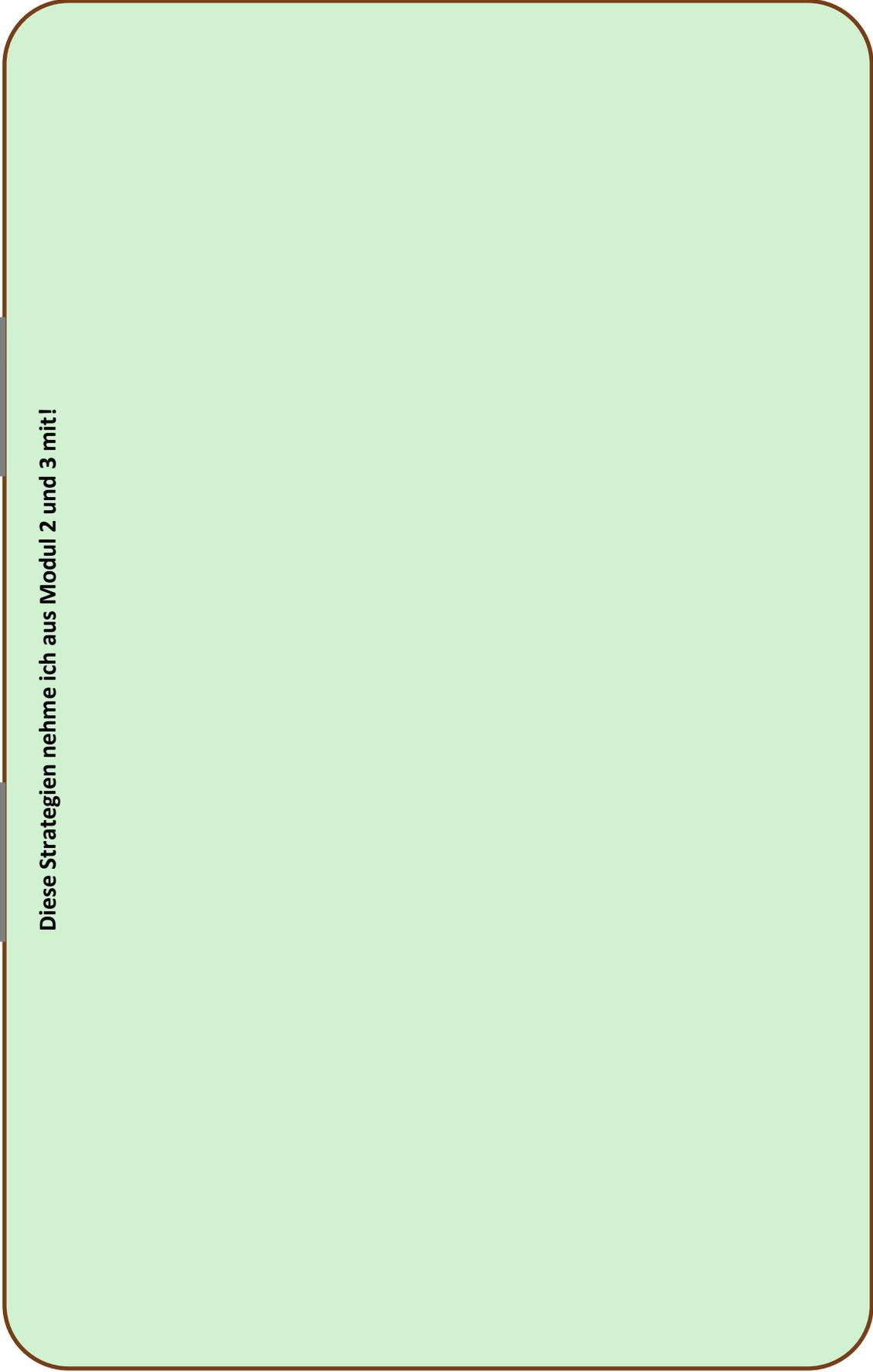
Welche Unterstützung kannst du dir hierfür noch aus Deinem Umfeld holen?

Vielen Dank! Und jetzt auf zu INT 24!

Mein Reisegepäck aus Modul 4



Diese Strategien nehme ich aus Modul 2 und 3 mit!





Modul 6

Therapieeinheit 24

Gut vorbereitet in die Zukunft!

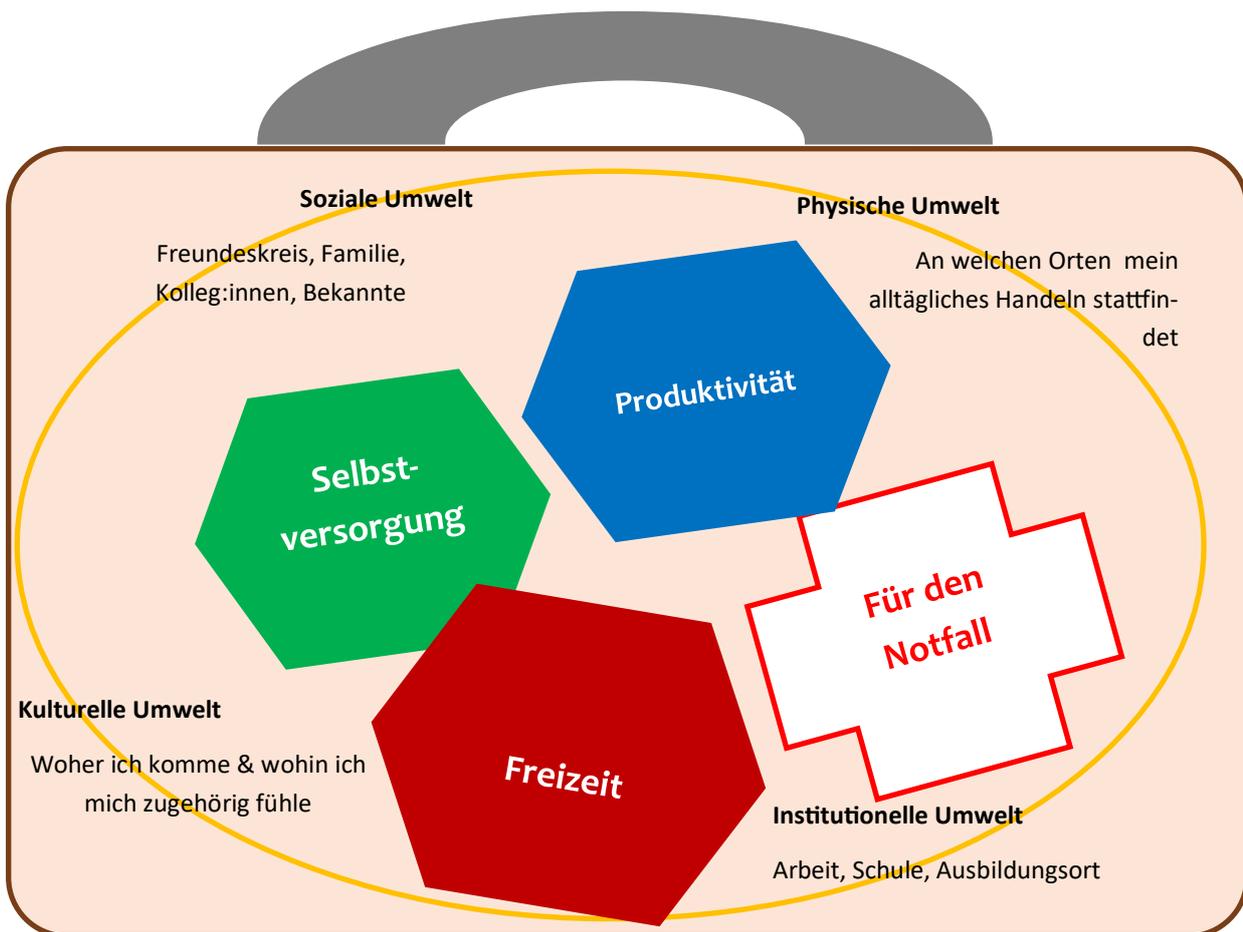
Evaluation Modul 5

Abschluss des Therapieprogramms

Reisegepäck für meinen Genesungsweg aus Modul 5

Herzlich Willkommen zur 24. Therapieeinheit und damit auch zur letzten Therapieeinheit des ErgoLoCo- Therapieprogramms.

Nachdem du dich in den letzten drei Einheiten mit dem Rückblick auf die ersten vier Module auseinandergesetzt hast, bekommst du heute noch eine Gelegenheit, noch einmal kurz mit dem fünften Modul auseinanderzusetzen, bevor es dann auch schon zum Abschluss des ErgoLoCo- Programms geht.



Was nimmst du aus den Modul 5 mit für dein Reisegepäck?

Das fünfte Modul stand im Zeichen des Alltagsmanagements, welches du auch durch das in Anspruch nehmen von Unterstützung so selbstständig wie möglich umsetzen kannst. Sehr gezielt hast du deinen Unterstützungsbedarf für bestimmte Betätigungen in verschiedenen Alltagssituationen identifiziert. Dann hast du dir Gedanken darübergemacht, in welcher Form, in welchem Ausmaß, wie häufig und wie lange du diese Unterstützung in Anspruch nehmen möchtest.



Inwieweit hast du die Unterstützung, die du in Modul 5 geplant hast, bisher in Anspruch genommen?

Inwieweit empfindest du Unterstützung innerhalb der drei Betätigungsbereiche Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit als hilfreich?

Smart Ziele

Am Ende eines solchen Programmes ist es wichtig, sich bewusst zu machen, was man geschafft hat und was das Therapieprogramm gebracht hat.

Dazu wirst du dich nun noch einmal mit den Zielen auseinandersetzen, die du während des Programms formuliert hast.

Begonnen hast du damit in Modul 1. Diese hast du in Modul 3 noch einmal angepasst.

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 zeitnah realisierbar sein

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

Schau nun noch einmal ins Workbook von Modul 1 auf die Seite 19. Dort hast du drei Ziele formuliert. Übertrage diese Ziele in den orangenen Kasten auf dieser Seite!

Im Workbook von Modul 3 findest du die von dir angepassten Ziele auf Seite 41. Übertrage diese in den gelben Kasten auf dieser Seite!

Nun überlege, welche Ziele hast du erreicht und schreibe was du erreicht hast in den grünen Kasten

Meine Ziele zu Beginn von ErgoLoCo:

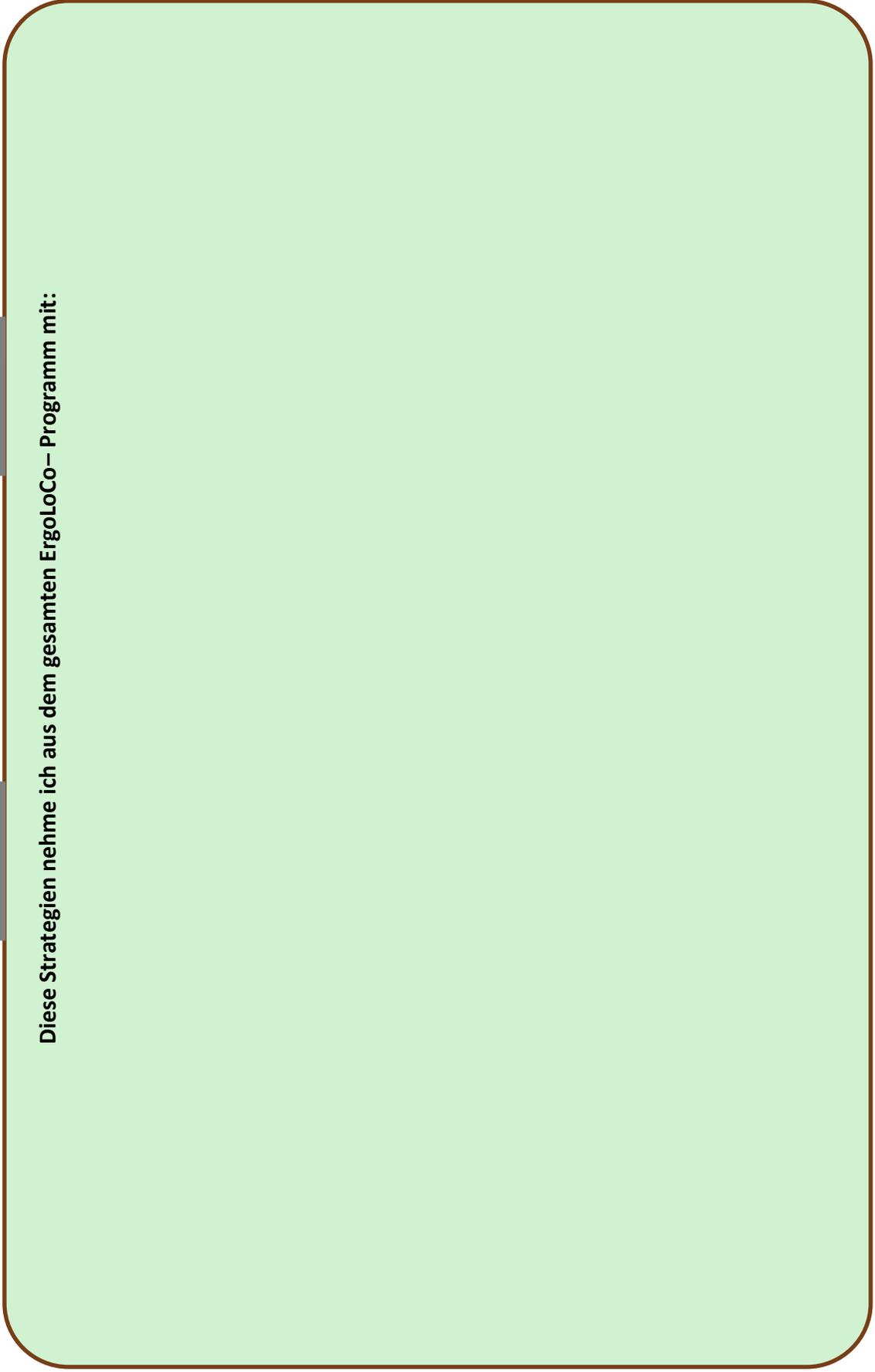
Meine Ziele am Ende von Modul 3:

Das habe ich alles erreicht:

Mein Reisegepäck aus dem gesamten ErgoLoCo- Programm



Diese Strategien nehme ich aus dem gesamten ErgoLoCo- Programm mit:



Abschluss des ErgoLoCo– Programms

Nun bist du am Ende der 24. Therapieeinheit und damit auch am Ende des ErgoLoCo- Programms angekommen.

In diesem Modul hast du dir noch einmal bewusstgemacht, wie viele verschiedene Aufgaben und welche Themen du im Rahmen des ErgoLoCo- Programms bearbeitet hast.

Es ist wirklich toll, dass du dabeigeblichen bist und wir vom ErgoLoCo- Team hoffen, dass du einige Schritte weiter auf deinem Genesungsweg gehen konntest.

Du wirst per E-Mail noch einmal zu einer kurzen Abschlussevaluation gebeten und auch noch einmal zu einer Abschlusstestung eingeladen. Damit möchten wir die Ergebnisse deiner Teilnahme an der ErgoLoCo- Studie herausfinden. Bitte nimm auf jeden Fall daran teil. Es ist wichtig für das Forschungsprojekt, aber auch für dich. Du wirst sehen, es hat sich sicher einiges in den letzten Wochen verändert.

Da du mit dieser Therapieeinheit das sechste Modul abschließt, ist es wichtig, dass du nun wieder den online- Evaluationsbogen unter folgendem Link ausfüllst:

<https://survey.academiccloud.de/index.php/678891?lang=de>

Vielen Dank für deine tatkräftige Teilnahme an ErgoLoCo!

Wir wünschen Dir alles Gute für deinen weiteren Weg!

Dein ErgoLoCo– Team