

Seminar - Energiekonto Ergotherapeutisches Angebot zum Umgang mit Fatigue

1. So nenne und beschreibe ich Erschöpfung / Fatigue:

Ziel des Seminares ist es, Energie ...

zu sparen und zu regenerieren

einzuteilen

gezielt einzusetzen / auszugeben

2. Wie ich Fatigue in meinem Alltag erlebe:

Typische körperliche Merkmale	Typische kognitive Merkmale

Seminar - Energiekonto Ergotherapeutisches Angebot zum Umgang mit Fatigue

Welche Tätigkeiten ...

... habe ich aufgegeben?	... möchte ich beibehalten / wieder aufnehmen?

3. Gewohnheiten & Routinen

Es ist schwer alte Muster, Gewohnheiten und Routinen abzulegen. Deshalb möchten wir in diesem Seminar genau diese hinterfragen!

Es gilt verschiedene Techniken kennenzulernen und auszuprobieren. Ziel ist es, Ihre Gewohnheiten und Routinen zu Ihrem Vorteil zu verändern. Den ersten Schritt beginnen wir heute, indem wir uns genau anschauen, wie Ihr Alltag aussieht.

Veränderungen von Gewohnheiten brauchen Zeit. Um Sie in diesem Prozess möglichst wirksam unterstützen zu können, ist es für Sie und den Therapeuten wichtig zu wissen, an welchem Punkt Sie gerade stehen.

Aktuelles Stadium der Verhaltensveränderung: _____

Darum Fokus legen auf: _____

Glas halb voll oder halb leer

UMDE
NKEN



Seminar - Energiekonto Ergotherapeutisches Angebot zum Umgang mit Fatigue

Ihr erster Eindruck mag sein, dass es schwierig ist, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Der erste wichtige Schritt ist es, die eigene Perspektive zu verändern. Ein Wechsel in der Problembetrachtung soll dazu führen, dass Sie sich nicht (mehr) vorrangig um die Fatigue sorgen, sondern den Fokus auf die Ihnen zur Verfügung stehende Energie richten.

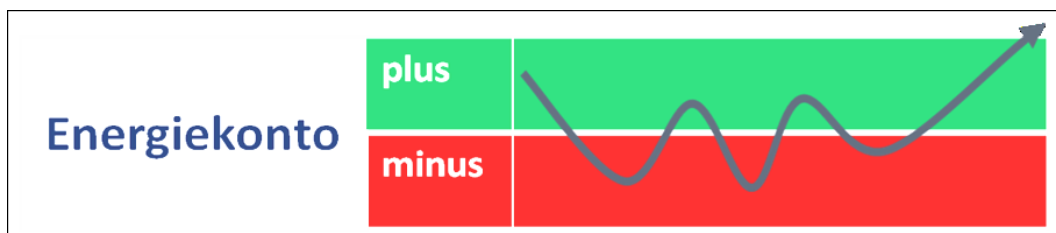
Im Anschluss können diverse Strategien Sie dabei unterstützen, eine aktive Kontrolle über Ihre Fatigue in Ihrem persönlichen Alltag zu erlangen und Ihre Energie optimiert zu verwalten. Dieses Vorgehen wird Energiemanagement genannt.

Ergotherapeut:innen können Sie im Benutzen dieser Strategien schulen und Ihnen Möglichkeiten zeigen, wie Sie diese konkret in Ihrem Alltag einsetzen können.

4. Energiemanagement

Im Energiemanagement geht es darum, die Ihnen zur Verfügung stehende Energie so optimal wie möglich zu verteilen. So wie Sie jeden Tag entscheiden, wie Sie Ihr Geld ausgeben, können Sie auch entscheiden, wann und wie Sie Ihre Energie einsetzen wollen.

Für ein besseres Verständnis können Sie sich vorstellen, ein Energiekonto mit Einnahmen und Ausgaben verwalten zu müssen. Es geht darum, das eigene Energiekonto bewusst zu kontrollieren, Ausgaben gekonnt zu planen sowie Einnahmen zu generieren. Durch diese Maßnahmen erlangen Sie die direkte Kontrolle über Fatigue und deren Auswirkungen auf Ihren individuellen Alltag.



Wie bei einem Bankkonto oder einer Haushaltskasse geht es grundsätzlich darum, den Energieverbrauch vorausschauend einzuteilen und die Ausgaben dem Kontostand anzupassen.

Wirksames Energiemanagement sollten Sie als einen langfristigen, dynamischen und kreativen Prozess ansehen, in dem es kein Richtig oder Falsch gibt. Die Ausprägungen der Fatigue sind zu unterschiedlich und können starken Schwankungen unterliegen. Die betroffenen Menschen sollten sich durch fortwährende Selbstbeobachtung und -reflexion immer wieder auf's Neue mit ihrer zur Verfügung stehenden Energie auseinandersetzen. Nur so kann sichergestellt werden, dass das „Energiekonto“ nicht überzogen wird.

Seminar - Energiekonto Ergotherapeutisches Angebot zum Umgang mit Fatigue

Energiemanagement besteht aus zwei grundlegenden Aspekten:

Energie sparen & regenerieren

Ziele sind:

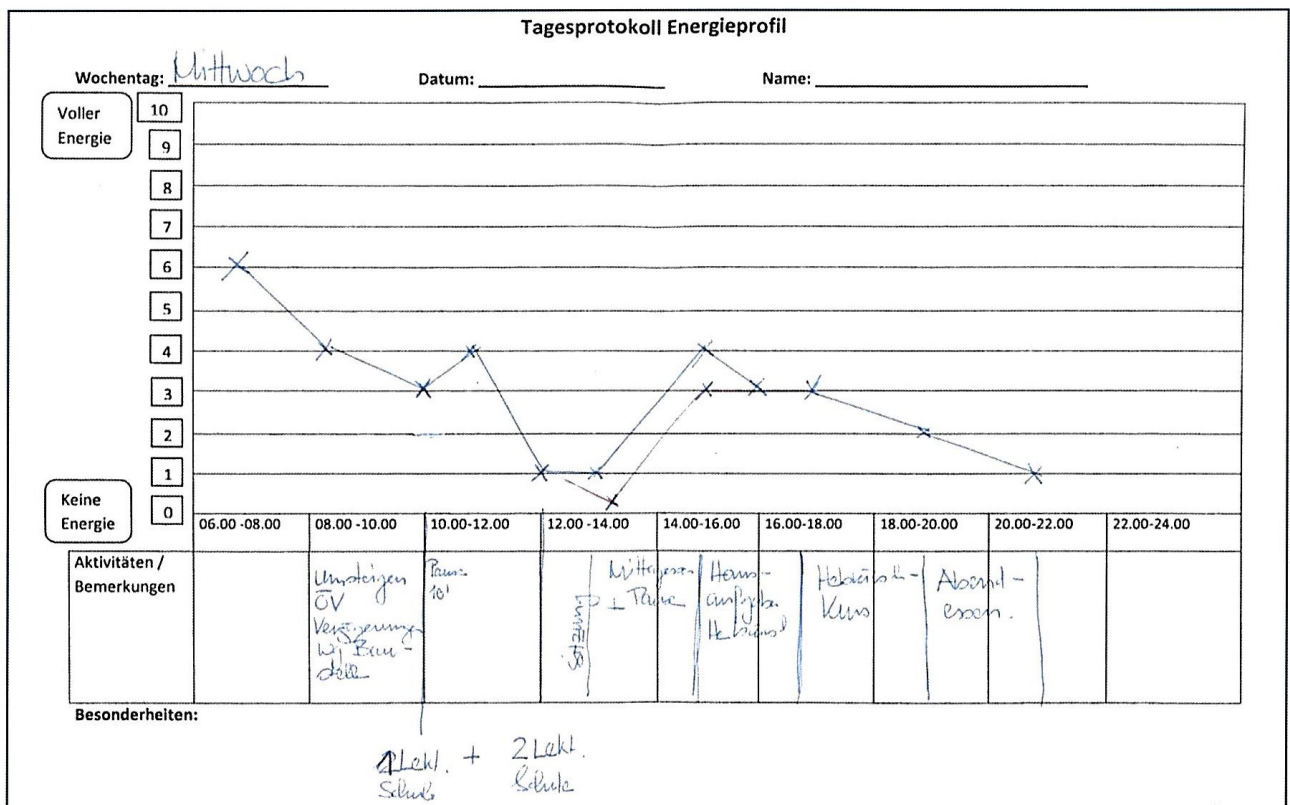
- Den Kontostand möglichst im positiven Bereich halten, indem Sie regelmäßige Pausen einlegen.
- Den Kontostand mit Pausen anheben, um Reserven aufzubauen.
- Energie sparen, wann immer möglich, um möglichst viele Dinge tun zu können, die Sie tun möchten / sollten.
- Möglichst immer kleine Energiereserven haben für Notfälle und spezielle Gelegenheiten.
- Energie generieren durch störungsfreie Kommunikation.

Energie einteilen & gezielt ausgeben

Ziele sind:

- Die Energie für Tätigkeiten einsetzen, die Ihnen wirklich wichtig sind.
- Sich bewusst werden, wie viel Energie welche Tätigkeiten kosten.
- Vorausschauend planen, um das Maximum aus dem vorhandenen Kontostand rauszuholen.

Hier ein Beispiel des Energieprofils:



Seminar - Energiekonto Ergotherapeutisches Angebot zum Umgang mit Fatigue

5. Energieprofil

Um Ihr Energiekonto erfolgreich verwalten zu können, ist es wichtig, dass Sie sich bewusst werden, welches Guthaben Ihnen auf Ihrem Konto zur Verfügung steht und wie viel Energie welche Tätigkeit in bestimmten Momenten kostet.

Die tageszeitlichen Schwankungen systematisch zu dokumentieren, hilft Ihnen dabei, sich bewusst zu werden, wann Sie mehr und wann Sie weniger Energie haben.

Ziel ist es, eine realistische Einschätzung der zur Verfügung stehenden Energie machen zu können unter Berücksichtigung tageszeitlicher Schwankungen und anderer Einflussfaktoren.

Auf der Basis dieser persönlichen Beobachtungen können Sie die Zusammenhänge erkennen und entsprechende Maßnahmen ergreifen. Das Bewusstsein über die Schwankungen und den Schweregrad bestimmter Tätigkeiten ermöglicht es Ihnen Belastungssituationen, die zur Verstärkung der Symptomatik führen, zu erkennen und künftig ggf. zu vermindern oder zu vermeiden. Auch können Sie versteckte Energiemomente aufspüren oder ein besseres Gefühl für die notwendige Länge oder Art von Pausen erhalten.

Das Tages-Energieprofil von Lorenzen* bietet Ihnen das nötige Werkzeug dazu. Es geht darum, dass Sie über den Tag verteilt grob die wichtigsten Tätigkeiten und das jeweilige subjektiv erfahrene Energieniveau festhalten.

Um auch kleine Schwankungen sichtbar machen zu können, benutzt man eine Abstufung von „ohne Energie“ bis „voller Energie“, die mit den Werten 0 bis 10 veranschaulicht wird. Der Wert 10 steht dabei für Ihr persönliches Maximum an Energie (in der Zeit vor der Erkrankung).

Anschließend verbinden Sie die gesetzten Kreuze mit einer Linie.

** Eskes G.A., et al. Canadian Stroke Best Practice Recommendations: Mood, Cognition and Fatigue following Stroke practice guidelines. World Stroke Organization 2015, 10, 1130-1140*

Seminar - Energiekonto Ergotherapeutisches Angebot zum Umgang mit Fatigue

6. Selbsttraining

Das Wichtigste ist, dass Sie aktiv im Alltag bleiben und Ihre Strategien und Routinen so zu hinterfragen, dass Sie im Alltag Energie sparen können.

So kann es Ihnen gelingen Energie für „das Wichtige“ zu haben!

Füllen Sie das Energieprofil, was wir begonnen haben zu Ende aus bzw. füllen Sie dieses Energieprofil für Ihren exemplarischen Alltag aus.

Ggf. auch für verschiedene Versionen Ihres Alltags.

Analysieren Sie es. Spüren Sie versteckte Energiemomente auf.

Entdecken Sie auch die Momente, in denen Sie zu sehr ins Minus Ihres Energiekontos rutschen. Überlegen Sie sich Alternativen.

Ergänzen Sie Ihre Tabelle auf Seite 2

„Welche Tätigkeiten möchte ich beibehalten / wieder aufnehmen?“

Interessante und hilfreiche Angebote hier im Haus könnten für Sie sein:

- Vorträge zu Fatigue:
„Fatigue – Syndrom Pneumologie“ und „Fatigue- Syndrom Gynäkologie“
- Aktivprogramm über Apps: „Damit klappt´s“
- Vortrag „Auf Schatzsuche – Entspannung als Ressource“
- Aktivprogramme „Achtsamkeit“
- Entspannungstechniken z.B.: Qi Gong, Traumreise, Entspannungsmalen, Meditation, PMR, Autogenes Training, etc.

Wichtig zu beachten:

Aus organisatorischen Gründen finden nicht alle Angebote regelmäßig statt!