

Energiemanagement-Schulung bei Fatigue in der Ergotherapie

Ruth Hersche SUPSI, 2rLab & Andrea Weise, Ergotherapie Impulse & Kliniken Valens

Ziel unseres Projekts

Entwickeln und überprüfen einer ergotherapeutischen Gruppentherapie, die die Teilnehmenden unterstützt, trotz Fatigue im Alltag aktiv zu sein.

Ziele der Energiemanagement-Schulung (EMS)

- Trotz Fatigue einen befriedigenden, ausgefüllten Alltag erleben
- Als Expertin/e der eigenen Energie diese bewusst verwalten
- Gezielt Energiesparstrategien einsetzen, um Energie für wichtige Tätigkeiten zur Verfügung zu haben
- Routinen & Gewohnheiten, die sich positiv auf Arbeit, soziale Kontakte & Freizeit auswirken, im Alltag konsequent einsetzen



Was in der EMS passiert

In der Gruppe gemeinsam:

- Wissen & Erfahrungen zum Umgang mit der eigenen Energie austauschen
- Strategien diskutieren und ausprobieren
- Den eigenen Alltag, Gewohnheiten & Routinen analysieren
- Gewünschte Veränderungen im eigenen Alltag planen und umsetzen

Wieso EMS funktioniert? Weil ich...

- mit der Gruppe über Lösungen nachdenke
- zu meinem Alltag passende Lösungen suche
- kritisch reflektiere, wie, wann und wo ich tätig sein muss und möchte
- schrittweise mehr Kontrolle über meine Fatigue gewinne und negativen Auswirkungen vorbeugen kann
- mir konkrete Ziele setze, die ich mir zutraue



Unsere Motivation

- Menschen mit Multipler Sklerose sollen an einem nachweislich wirksamen und ihren Bedürfnissen entsprechenden Therapieangebot teilnehmen können
- Wir glauben an die Kreativität von Menschen mit Multipler Sklerose, zielorientiert mit den Herausforderungen der Krankheit umgehen und am Leben gemäss persönlichen Wünschen teilhaben zu können