

Informationen zum Gruppenangebot für Post-COVID-Betroffene

Was bedeutet Post-COVID?

Nach einer akuten Infektion mit Covid-19 können langfristig körperliche als auch kognitive Belastungsgrenzen bestehen bleiben.

Die Vielzahl der möglichen Post-COVID-Symptome ist groß, es werden u.a. Gelenk-/Muskel-/Kopfschmerzen, Magen-/Darmprobleme, Schlafstörungen, Vergesslichkeit, Wortfindungsstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Atemprobleme geschildert. Myalgische Enzephalomyelitis, auch Chronisches Fatigue-Syndrom genannt (kurz ME/CFS) ist eines der sehr häufigen Symptome bei Post-COVID-Betroffenen und beschreibt eine oft anhaltende und/oder schnelle einsetzende Erschöpfung und Müdigkeit – ähnlich einem starken Krankheitsgefühl bei akuten Infektionen. Damit verbunden ist die sog. Post-Exertional Malaise (PEM), eine zeitverzögerte deutliche Verschlechterung der Symptome nach körperlicher, geistiger oder emotionaler Überanstrengung. Diese Phase der erheblich reduzierten Leistungsfähigkeit wird als „Crash“ bezeichnet.

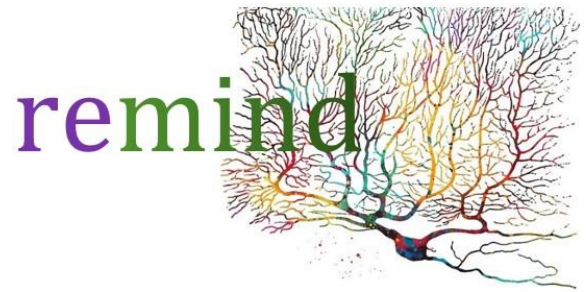
Die Betroffenen können ihren bisherigen Lebens- und Arbeitsrhythmus nicht mehr bewältigen und stehen vor der großen Aufgabe, ihr Leben mit und trotz der bestehenden Einschränkungen zu planen und eine zufriedenstellende Lebensqualität zu erreichen.

Pacing

Pacing bedeutet Energie- und Aktivitätsmanagement, d.h. der bewusste und präventiv geplante Einsatz der bestehenden Ressourcen mit dem Ziel, „Crashes“ zu vermeiden, die individuelle Belastungsgrenzen besser wahrnehmen zu können und so die aktuell Gesamtleistungsfähigkeit möglichst ohne Unterbrechung aufrechterhalten und nutzen zu können. Post-COVID ist keine Depression, die Betroffenen haben einen starken Wunsch und hohe Motivation, am Leben teilzunehmen und aktiv zu sein. Es geht also darum, sich selbst „zu bremsen“ und mit dieser bewussten Zurückhaltung gut zurecht zu kommen. In unseren Gruppen besprechen wir zunächst verschiedene Methoden, die eigene Überlastung wahrnehmen und schneller erkennen und verhindern zu können. Die individuellen Auslöser für Überlastung können eher körperlich, eher kognitiv oder auch emotional sein. Für manche Betroffene ist es der zu lange Spaziergang, für andere mehr als 2 Seiten lesen oder ein Streit mit dem Partner.

Hier helfen z.B. strukturierte Tagebücher, die die Aktivitäten, Alltagsthemen und Symptomstärken darstellen können. Auch die Herzfrequenzmessung ist ein wichtiger Indikator, hier können einfache Hilfsmittel zum Einschätzen der tagesspezifischen Belastbarkeit als auch zum Erkennen von Überlastung hilfreich sein. Methoden wie Aufgabenpriorisierung, Entspannungs- und Atemtechniken werden angesprochen und ausprobiert.

Zentral ist jedoch der eigene Umgang mit den Einschränkungen, der den meisten Betroffenen immer wieder schwer fällt, der Austausch in der Gruppe kann hier von großer Bedeutung in der Bewältigung der neuen Lebenssituation sein.



Gruppenkonzept und Angebot

• Rahmenbedingungen

- Die Gruppe findet online über ein therapeutisches Videotelefonieportal (TheraPsy) statt, es nehmen bis zu 4 Gruppenteilnehmer*innen und der/die Therapeut*in an den Gesprächen teil.
 - Es ist ein Tablet oder PC-Zugang mit Internetverbindung erforderlich. Es sollte eine Gesprächsteilnahme von ca. 60 Minuten konzentrativ möglich sein, ohne in der Folge einen Crash zu erleiden.

• Ablauf

◦ Mit jedem/-r Teilnehmer*in findet ein persönliches Erstgespräch statt, dies wird mit 50 Minuten veranschlagt. Es werden vorher kurze Selbsteinschätzungsbögen zugesandt, die dann besprochen werden können.

Ziel ist die individuelle Einschätzung der Post-COVID-Symptomatik, Grenzen und individuelle Bedürfnisse während der Gruppentermine.

◦ 4 Gruppengespräche mit jeweils 60 Minuten, die Termine werden vor Teilnahme fest bekannt gegeben.

• Kosten

Die Kosten betragen 250 Euro pro Teilnehmer für das Einzelgespräch und die 4 Gruppentermine. Teilnahme an einzelnen Gruppenstunden können zur Wahrung der Gruppenstabilität nicht vereinbart werden. Der Kursbeitrag ist vor Beginn des Einzelgesprächs zu entrichten.

Bei weiteren Fragen bitte ich Sie, uns zu kontaktieren, wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

Dr. Jessica Van Doren, Tanja Denninger & das remind-Team