

ENERGIEMANAGEMENT-SCHULUNG IN DER ERGOTHERAPIE

Die Energiemanagement-Schulung ist eine Behandlung für Menschen mit MS-bedingter Fatigue, die in der Ergotherapie in Gruppen durchgeführt wird. Diese Behandlung wurde im Rahmen eines Forschungsprojektes und unter Einbezug von Menschen mit MS entwickelt und wird nun in Institutionen und in ambulanten Praxen von speziell ausgebildeten Ergotherapeuten angeboten.

Ziel bei der Energiemanagement-Schulung (EMS) ist es, bei einer selbstbestimmten Lebensgestaltung trotz Fatigue auf einen erfüllten Alltag hinzuarbeiten. Mit Hilfe von Strategien und individuell erarbeiteten Verhaltensänderungen wird der bewusstere Umgang mit der zur Verfügung stehenden Energie gefördert. Neben den Aktivitäten, die erledigt werden müssen, sollte auch Energie für solche übrigbleiben, die die Lebensqualität sicherstellen. Wer an der EMS teilnimmt sucht aktiv unter Anleitung einer Ergotherapeutin und im Austausch mit den anderen Gruppenteilnehmenden nach passenden Möglichkeiten, im eigenen Alltag Energie einzusparen, bewusst zu regenerieren und gezielt für die Aktivitäten einzusetzen, die als Priorität erachtet werden.

Ablauf und Themen in der Gruppentherapie

Die EMS besteht aus sieben thematischen Gruppenlektionen, spezifischen Selbsttrainingsaufgaben und einem Arbeitsbuch, das die Teilnehmenden im Laufe der Schulung bearbeiten. In der ersten Lektion setzen sich die Teilnehmenden zuerst kurz mit dem Symptom Fatigue und seinen möglichen Formen, Ausprägungen und Einflussfaktoren auseinander. Danach führt der Ergotherapeut oder die Ergotherapeutin die Idee des Energiekontos sowie die Prinzipien des Energiemanagements ein. Die Teilnehmenden lernen das Energieprofil kennen, das sie während der weiteren Schulung als Werkzeug im

bewussten Umgang mit ihrer Energie einsetzen werden. In der Lektion «Pausenmanagement» setzen sich die Teilnehmenden vertieft mit verschiedenen Pausenarten auseinander und diskutieren, wie sich Pausen auf ihr Energieprofil auswirken.

Die Lektion «Ausgeglichener Alltag» thematisiert den Verlust geschätzter (Freizeit-)Aktivitäten und regt die Reflexion über das Prioritäten setzen und Delegieren an. Die Teilnehmenden werden angeregt, ihr Wochenprogramm kritisch zu überdenken und Aktivitäten, die viel Energie kosten bzw. zur Regeneration wichtig sind, bei der Planung speziell zu berücksichtigen. In der Lektion «Körper und Umgebung» geht die Kursleitung auf die zentralen ergonomischen Prinzipien beim Körpereinsatz ein. Die Gruppe probiert aus und sucht gemeinsam nach Lösungen, wie diese Prinzipien bei konkreten Aktivitäten auf eine passende Art angewendet werden können. In der Lektion «Tätigkeiten vereinfachen» reflektieren die Teilnehmenden ihre persönliche Alltagsroutine und suchen nach Möglichkeiten, wichtige Aktivitäten mit weniger Energieaufwand auszuführen. Auch hier können alle von den Erfahrungen und Ideen der anderen profitieren. Die Lektio-

Ein gelungenes Energiemanagement, zum Beispiel durch regelmäßige Pausen, kann den eigenen Akku wieder aufladen.



on «Wirkungsvoll kommunizieren» geht auf die Schwierigkeit ein, anderen ein unsichtbares Symptom zu erklären. Im Rollenspiel werden verschiedene Kommunikationsstrategien erprobt. Zum Schluss formulieren die Teilnehmenden aufbauend auf ihren Reflexionen und Erfahrungen aus den Selbsttrainingsübungen konkrete Ziele für sich.

Wissenschaftliche Überprüfung

Erste wissenschaftliche Daten haben gezeigt, dass sich Teilnehmende nach der EMS trotz unveränderter Fatigue kompetenter im eigenen Alltag erleben. Sie fühlen sich weniger eingeschränkt und haben ein deutlich höheres Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten, die unerwünschten Folgen von Fatigue positiv beeinflussen zu können.

Text: Ruth Hersche und Andrea Weise, Ergotherapeutinnen MS