

Energiemanagement-Schulung für Menschen mit Fatigue (EMS): ergotherapeutische Patientenedukation in Gruppen



VERONIKA SCHINDLER

Fatigue ist ein Symptom, das die Teilhabe am Alltagsleben und die Lebensqualität für Betroffene maßgeblich reduziert. Die **Energiemanagement-Schulung (EMS)** ist ein ergotherapeutischer evidenzbasierter Behandlungsansatz für Gruppen, der auf den Prinzipien der Patientenedukation und des Empowerments Betroffener basiert.

In unserer Praxis werden diese Behandlungen von Ergotherapeuten mit einer wissenschaftlichen Zusatzausbildung angeleitet, die in der Schweiz entwickelt wurde. Wir haben Frau Weise, wissenschaftliche Mitarbeiterin der **Rehabilitations-Forschungsabteilung FH (CH)**, persönlich kennengelernt und an ihrer Schulung teilgenommen.

Was bedeutet Fatigue genau?

Fatigue wird als subjektiver Mangel physischer und/oder psychischer Energie definiert, der von Betroffenen oder Angehörigen wahrgenommen wird und das Ausführen üblicher und gewünschter Aktivitäten beeinträchtigt. **Aktivitätsbedingte Erschöpfung**, wie z. B. nach einem Marathon oder einem anstrengenden Arbeitstag, kennen wir alle. Die „**pathologische**“ **Fatigue** dagegen ist eine tiefe physische und/oder mentale Erschöpfung, die nicht im Verhältnis zur zuvor erbrachten körperlichen oder kognitiven Leistung steht und auch durch Ausruhen oder Schlaf nicht ausreichend aufgefangen werden kann.

Fatigue kommt bei Krankheiten wie Multipler Sklerose (MS), COPD, Hirnverletzungen und rheumatologischen Erkrankungen als Symptom vor, kann aber auch nach kardiologischen, onkologischen und infektiionsbedingten Erkrankungen wie FSME oder Covid-19 als Restsymptom bestehen bleiben.



Das für andere unsichtbare Symptom ist schwierig zu behandeln. Es beeinflusst die Lebensqualität und die Alltagsroutine der Betroffenen maßgeblich.

→ Ziel des EMS-Konzeptes:

Die Energiemanagementstrategien ermöglichen eine Optimierung der Alltagsroutinen und des Einsatzes der zur Verfügung stehenden Energien. Der Einfluss von Fatigue auf den Alltag Betroffener wird verringert und Lebensqualität zurückgewonnen.

Betroffene lernen zunächst, das Symptom und dessen Auswirkungen auf den Alltag zu analysieren. Danach werden tägliche Aktivitäten und Routinen systematisch betrachtet, um schrittweise Veränderungen einzuleiten.

Das Ziel sind eine aktive(re) Kontrolle und ein effizienterer Umgang mit der vorhandenen Energie, um den Alltag – trotz Einschränkungen – möglichst zufriedenstellend zu gestalten.

→ Aufbau des EMS-Konzeptes:

- Energiekonto
- Pausenmanagement
- Ausgeglichener Alltag
- Erfolgreich kommunizieren
- Vereinfachen
- Denken organisieren
- Meine Ziele im Alltag



Nach ca. 8 bis 10 Wochen: Weitere Schritte

→ Nachgewiesene Ergebnisse/Outcomes durch Studien sind:

- Verminderung des negativen Einflusses von Fatigue
- Gesteigerte Selbstwirksamkeit zur Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Vergrößerung der selbst erfahrenen Lebensqualität

Voraussetzungen für das Konzept: Die von Fatigue Betroffenen sollten kognitiv, kommunikativ, stimmungsbezogen und von ihrer Belastbarkeit her in der Lage sein, am Gruppentraining teilzunehmen, um davon zu profitieren. Ansonsten ist eine Einzelbehandlung zielführender. Bei Unsicherheiten können Sie uns gerne direkt ansprechen.

Ihre Ergotherapiepraxis
Veronika Schindler mit Team

