

## Einführung in die Gruppentherapie

Das Handout gibt den Inhalt der Präsentation wieder und soll der besseren Erinnerung der besprochenen Inhalte dienen.

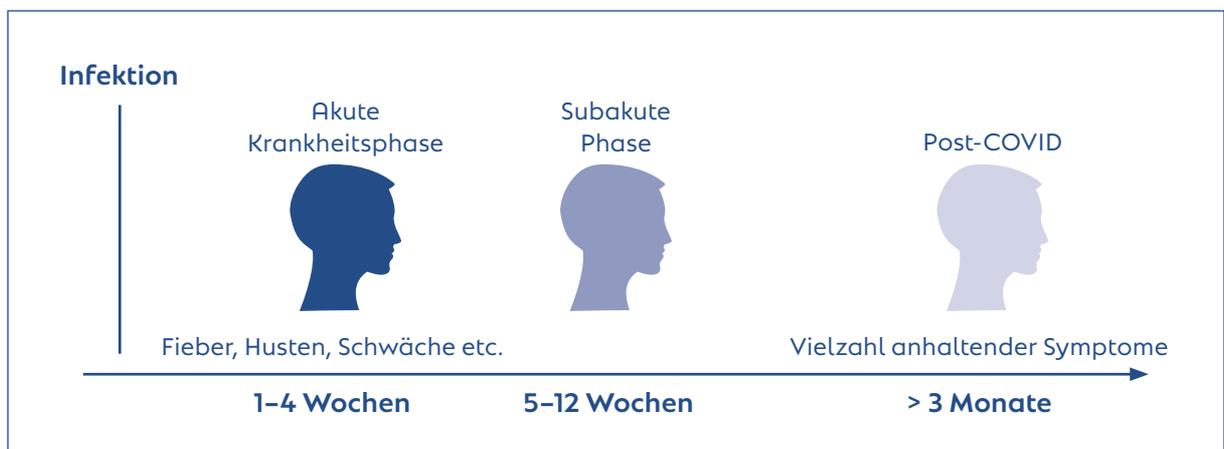
### Allgemeine Gruppenregeln

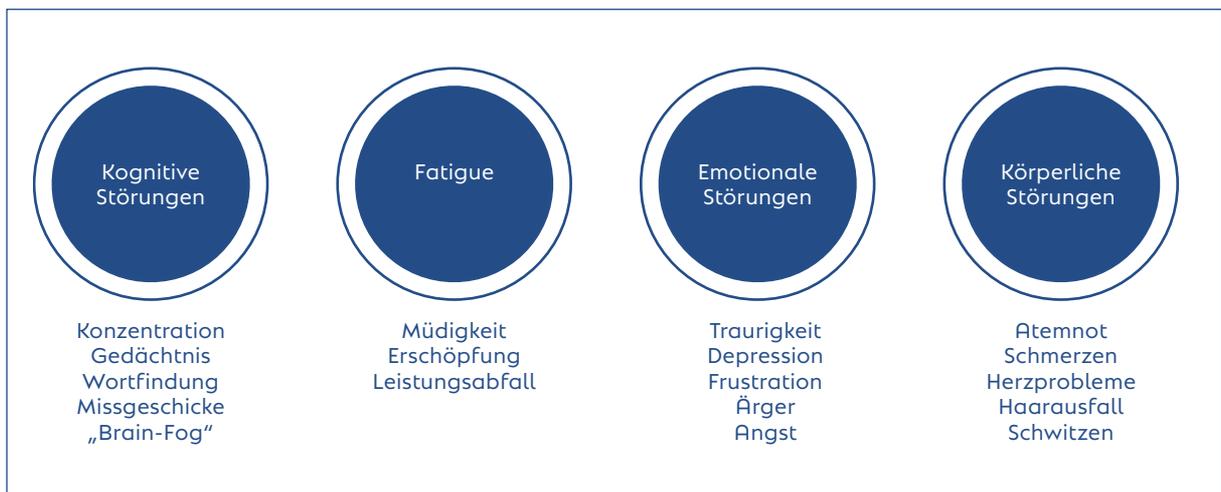
- Vertraulichkeit – d.h. persönliche Informationen anderer Teilnehmer:innen werden nicht ohne deren explizites Einverständnis weitergegeben
- Jede:r darf so viel Selbstöffnung machen, wie er bzw. sie das für sich selbst für richtig hält
- Ich-Botschaften

### Besondere Gruppenregeln im Online-Format

- Verwendetes Programm ist sehr sicher, dennoch gibt es im Internet keine absolute Datensicherheit – es besteht somit grundsätzlich eine Datenschutzunsicherheit
- Jedes Gruppenmitglied befindet sich während der Gruppensitzung alleine in einem geschlossenen Raum
- Es befinden sich keine Dritten im Raum, die die Gruppe mitverfolgen könnten (sehen/hören)
- Es werden keinerlei elektronische Aufzeichnungen von der Gruppe gemacht

### Verlauf der COVID-19-Erkrankung/Post-COVID





Bislang begrenztes Wissen über Therapie und Verlauf des Post-COVID-Syndroms

### Mögliche zugrunde liegende Mechanismen (erste Befunde – tlw. noch vorläufig)

- Schäden durch COVID-19-Erkrankung selbst (z.B. anhaltende Organschäden an Lunge oder Herzen) oder infolge der Behandlung (Post-Intensive-Care-Syndrom)
- Fortlaufende Entzündungsreaktion im Körper
- Autoimmunprozesse/Autoantikörper, die sich gegen den eigenen Körper richten (z.B. Autoantikörper gegen  $\beta$ -adrenerge Rezeptoren und Angiotensinrezeptoren)
- Mikrozirkulationsstörungen in den kleinen Blutgefäßen und reduzierter zerebraler Blutfluss

### Fatigue-Tagebuch – Hintergrund und Ziele

- Erfassung des Zusammenhangs zwischen Aktivität und Fatigue-Symptomatik
- Erkennen von Mustern zwischen bestimmten Aktivitäten und Verschlechterung der Fatigue-Symptomatik bzw. Rückfällen
- Förderung der Selbstwahrnehmung und damit auch Steigerung der Selbstregulation
- Möglichst fortlaufend während Gruppentherapie ausfüllen

## Fatigue

Das Handout gibt den Inhalt der Präsentation wieder und soll der besseren Erinnerung der besprochenen Inhalte dienen.

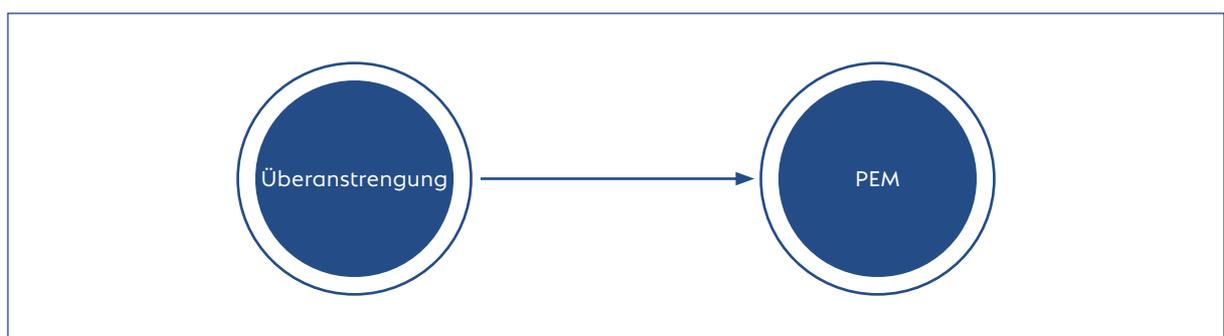
### Fatigue – Definition

- Fatigue = frz. „la fatigue“ = Ermüdung, Anstrengung
- Spezifische Form von Müdigkeit, Erschöpfung und Kraftlosigkeit auf somatischer, kognitiver und/oder psychischer Ebene
- Zu den vorausgegangenen Anstrengungen unverhältnismäßig oder ohne scheinbaren Zusammenhang
- Bessert sich durch Schlaf oder Erholung nicht ausreichend
- Somit pathologisch
- Subjektiv sehr belastend

### Belastungsintoleranz (engl. Post-Exertional Malaise, PEM) – Definition

- Verschlechterung des allgemeinen Zustandes nach erfolgter Überanstrengung („Rückfall“)
- Tritt häufiger erst Stunden später oder am Folgetag nach der Belastung auf
- Kann dann für mehrere Tage anhalten
- Wichtig: Belastungsintoleranz bzw. Rückfälle sollten vermieden werden

### Überanstrengung als Ursache für eine Belastungsintoleranz



## Ursachen für eine Belastungsintoleranz, engl. Post-Exertional Malaise, PEM (nach *Open Medicine Foundation*, 2017)

### Körperliche Überanstrengung

- Zu hohes Ausmaß an Aktivität am gleichen Tag (z.B. Arbeiten, Autofahren, Kinderbetreuung, vieles Stehen)
- Alles mit hoher Geschwindigkeit oder Druck erledigen wollen
- Aktivitäten mit starker Aktivierung des kardiovaskulären Systems/Pulsanstieg
- Plötzliche Temperaturschwankungen (z.B. heiß, kalt, Wetter- oder Klimawechsel)
- Sonstige körperliche Herausforderungen (z.B. Infekte, Impfung, Menstruationszyklus)

### Kognitive/mentale Überanstrengung

- Zu hohes Ausmaß an kognitiver/geistiger Anstrengung an einem Tag (z.B. Lesen, Schreiben, Arbeiten)
- Tätigkeiten, die ein sehr hohes Maß an Konzentration erfordern oder die mit viel „Druck“ angegangen werden
- Kognitive/geistige Anstrengung nach vorheriger körperlicher Anstrengung

### Emotionale Überanstrengung

- Starke negative Emotionen (z.B. Streit mit Partner:in oder Kindern, Verluste)
- Starke positive Emotionen (z.B. Sieg der Lieblingsmannschaft, sehr große Freude über etwas)
- Erhöhter Stress – akuter oder chronischer/wiederkehrender Stress bezüglich bestimmter Themen (z.B. Arbeit, Schule, Finanzen)
- Angst oder angstbesetzte Gedanken
- Reizüberflutung (z.B. durch viele Menschen, Lärm, Feiern oder digitale Medien/Filme)

### Schlaf als Ursache

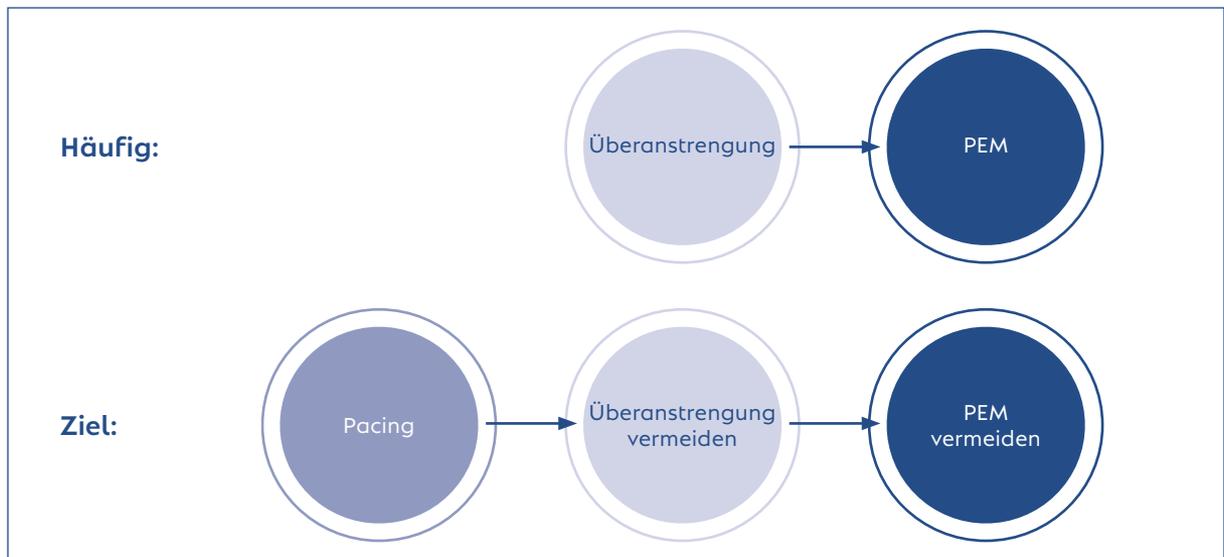
- Fehlendes Einhalten eines angepassten Zeitplans/Schlaf-Wach-Rhythmus
- Aufwachzeit zu früh oder zu spät
- Zu geringe Schlafdauer/zu wenige Schlafstunden pro Nacht
- Störfaktoren und Stressoren beim Schlafen
- Verschiebung des Schlafrhythmus durch Zeitumstellungen, Jetlag

### Ernährung als Ursache

- Zu große Mengen an Kohlenhydraten oder Zucker (z.B. ein Zuviel an Alkohol, Weißbrot, raffiniertem Mehl oder Süßigkeiten)
- Zu geringe Einnahme gesunder Nahrungsmittel (wie z.B. Vollkornprodukte, Gemüse, Ballaststoffe, Eiweiße und gesunde Fette)
- Hypoglykämie/erniedrigter Blutzucker durch Auslassen einer Mahlzeit bzw. aufgrund von nicht rechtzeitigem Essen
- Nicht ausreichende Trinkmenge/Dehydrierung; hierdurch zu niedrige Mineralstoffwerte/Elektrolyte

## Pacing als zentrales Therapieprinzip bei Fatigue und PEM

- Pacing bedeutet, das eigene Aktivitätsniveau an das eigene momentan vorhandene Kraftniveau anzupassen (Energiemanagement)
- Ziel ist die Verhinderung von Rückfällen/Belastungsintoleranzen durch vorausschauendes Handeln und ein Vorgehen der kleinen Schritte
- Zentrale Botschaft: auf den eigenen Körper hören/Förderung der Selbstwahrnehmung
  - > Löst eine Aktivität einen Rückfall aus, sollte sie nicht wiederholt werden
  - > Kommt es während der Aktivität zu Rückfall → Aktivität abbrechen



## Strategien für Pacing

- Prioritäten setzen – Reduzierung des Gesamtaktivitätsniveaus
  - > Priorisieren von Aktivitäten – was ist mir heute/diese Woche wirklich wichtig?
  - > Eliminieren/Delegieren – was kann ich sein lassen, wo kann mir jemand helfen?
- Aktivitäten im Voraus planen/Pausen einplanen
  - > Aktivitätsplan – geplante Tätigkeiten in kleine Schritte unterteilen
  - > Ausreichend Pausen während und zwischen den Aktivitäten einplanen
  - > Zeitlimit für Aktivität festlegen – wie lange möchte/kann ich die Aktivität machen, bis ich wieder eine Pause brauche?
  - > Einplanen von Ruhepausen/-tagen vor und nach anstrengenden Aktivitäten
- Reaktionsmuster des eigenen Körpers kennenlernen
  - > Verfolgen und Protokollieren von Aktivitäten und Belastungsgrad im Fatigue-Tagebuch
  - > Erkennen von Reaktionsmustern des eigenen Körpers – was löst einen Rückfall aus?

## Pacing – mögliche Hindernisse

- Fehlende Warnsignale für Verschlechterung
  - > Symptome treten unerwartet auf, keine „Vorwarnung“ durch den Körper
  - > Keine Regel, wie viel Aktivität man machen kann
  - > Unklar, wie man auf bestimmte Belastungen reagieren wird
- Verschlechterung kann verzögert kommen
  - > Auslöser für Verschlechterung evtl. am vorherigen Tag
- „Unsichtbare Krankheit“
  - > Schwierigkeiten, die eigene Situation Freunden und Familie zu vermitteln
  - > Mangelndes Verständnis und mangelnde soziale Unterstützung
  - > Schwierig, sich zurückzuziehen, wenn es einem zu viel wird, aus Angst Anschluss zu verlieren
- Aufgaben, die nur schlecht delegiert werden können
  - > Betreuung von Kindern, Angehörigen
  - > Berufliche Aufgaben



### Literatur:

► Open Medicine Foundation. (2017). *ME/CFS-Patienten-Leitfaden zur Vermeidung von Post Exertional Malaise (PEM)*. <https://www.omf.ngo/wp-content/uploads/2019/09/PEM-Avoidance-Toolkit-Deutsch.pdf> (letzter Zugriff 12.12.2022).

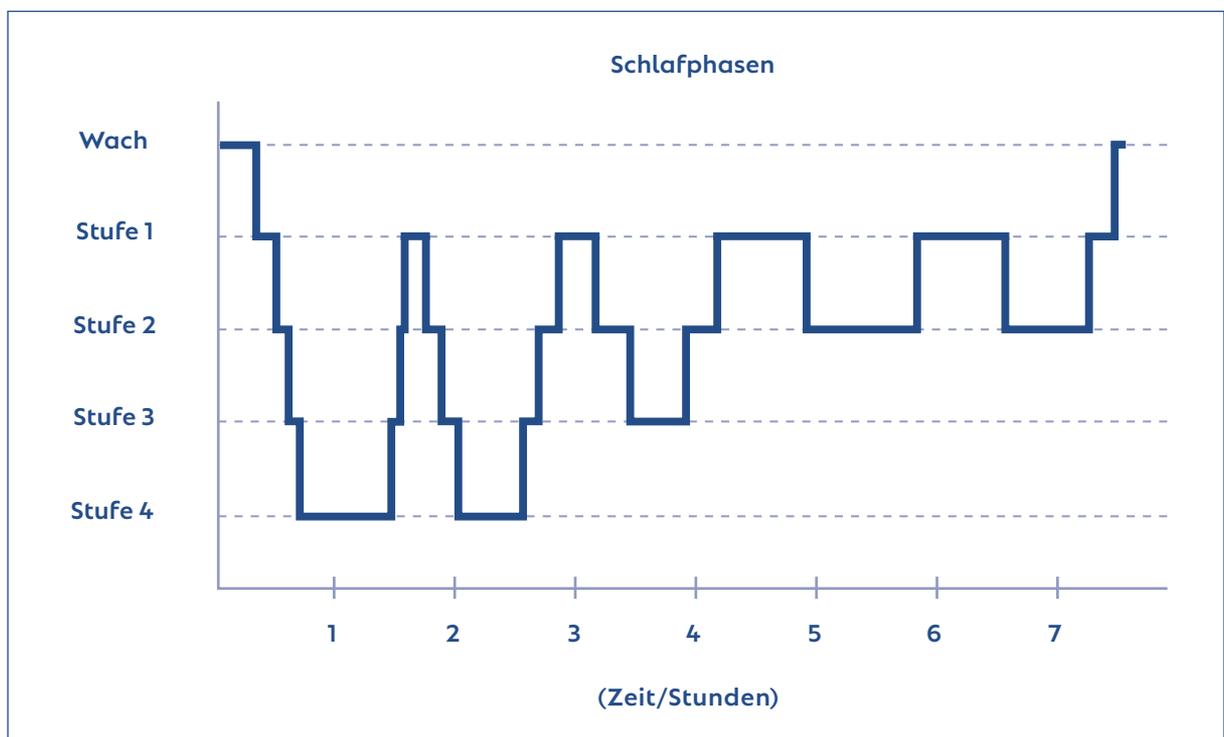
## Schlaf

Das Handout gibt den Inhalt der Präsentation wieder und soll der besseren Erinnerung der besprochenen Inhalte dienen.

### Schlaf und Schlafstörungen

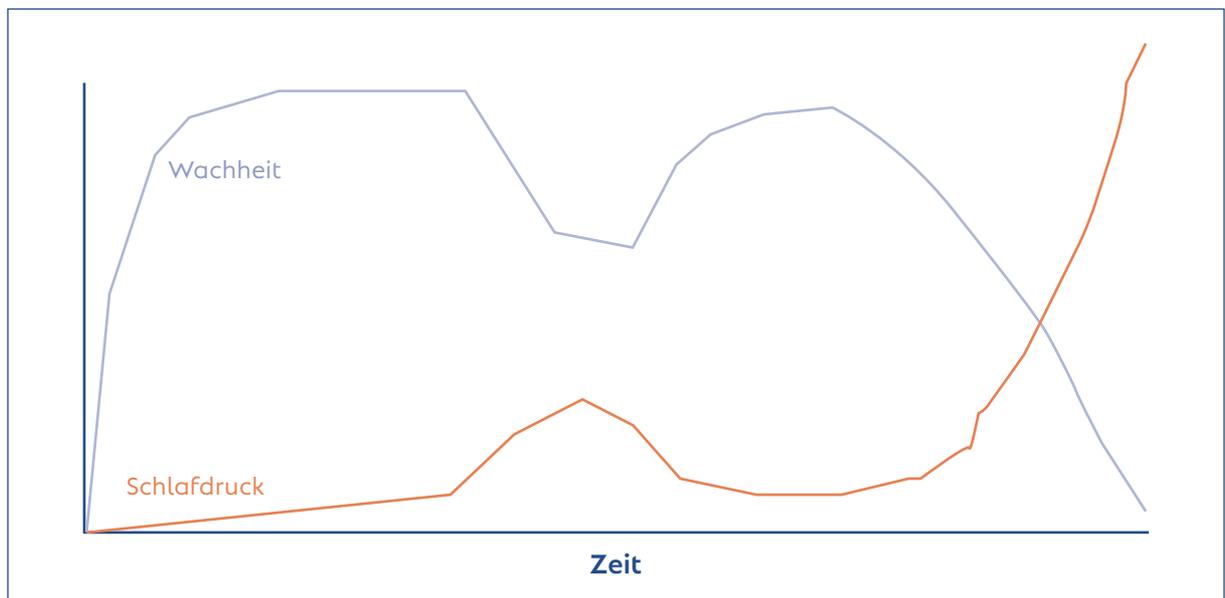
- Schlafstörungen sind ein häufiges Symptom bei Patient:innen mit COVID-19-Erkrankung sowohl während der akuten Phase als auch später
- Etwa 1/3 aller Infizierten berichtet von Schlafstörungen innerhalb der ersten 6 Monate nach der Infektion
- Schlafstörungen äußern sich in
  - > Einschlafschwierigkeiten
  - > Durchschlafschwierigkeiten
  - > Frühmorgentlichem Erwachen
  - > Fehlender Erholung
  - > Vermehrtem Schlafbedürfnis am Tag (Hypersomnie)
  - > Tagesmüdigkeit

### Physiologischer Schlaf: Schlafphasen



Modifiziert nach [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Simplified\\_Sleep\\_Phases.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Simplified_Sleep_Phases.jpg)

## Physiologischer Schlaf: Schlafdruck



### Ursachen von Schlafstörungen

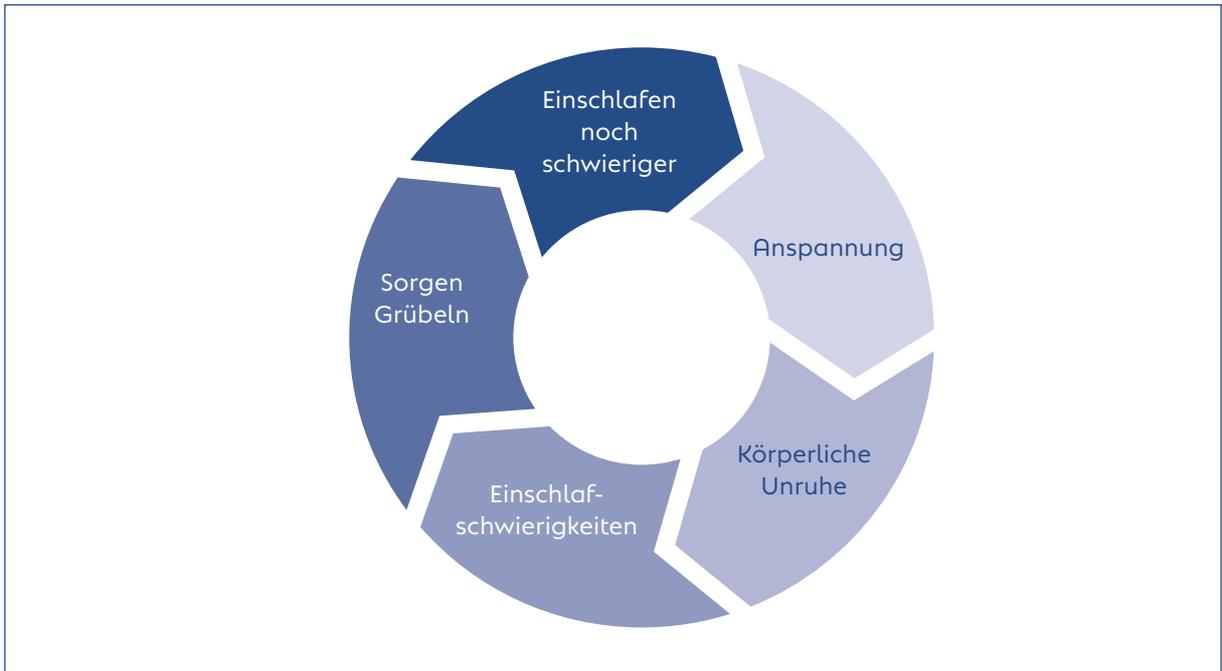
#### Körperliche Ursachen

- Vielzahl unterschiedlicher internistischer oder neurologischer Erkrankungen
- Sollten grundsätzlich durch gründliche Untersuchung beim Hausarzt oder ggf. im Schlaf-labor ausgeschlossen werden
- Inwiefern COVID-19 im „organischen“ Sinne eigenständig Schlafstörungen verursachen kann, ist noch unklar

#### Psychische und verhaltensbezogene Ursachen

- Anspannung
- Gedankenkreisen
- Vershobener Schlaf-Wach-Rhythmus
- Alkohol, Koffein, Nikotin, schweres Essen
- Tagschlaf (Fatigue)

## Teufelskreismodell Schlafstörungen



### Schlafhygiene

#### Fester Schlafrhythmus

- Feste und realistische Bettzeiten etablieren (z.B. 22:30–06:30 Uhr)
- Erst dann ins Bett legen, wenn ausreichend müde, ggf. Bettgezeit nach hinten verschieben
- Wenn Einschlafen nach ca. 30 Minuten (subjektiv) nicht möglich, wieder aufstehen, Schlafzimmer verlassen, ruhiger Tätigkeit nachgehen
- Nicht auf die Uhr schauen
- Unabhängig davon, wie die Nacht war, zur beabsichtigten Uhrzeit aufstehen
- Möglichst kein Tagschlaf

#### Aktivität über den Tag

- Zur Förderung des Schlafdruckes ist es wichtig, im Rahmen der aktuell verfügbaren Kräfte tagsüber ausreichend aktiv zu sein
- Versuch, einen Ausgleich aus körperlicher, emotionaler und geistiger Aktivität zu schaffen
  - > Soweit möglich moderate körperliche Aktivität vor 18:00/19:00 Uhr (Spaziergehen)
  - > Angenehme zwischenmenschliche Kontakte in Häufigkeit und Dauer, die individuell guttun
  - > Angemessene geistige Aktivität
- Wichtig: Versuchen, Tagschlaf zu vermeiden!  
Wenn Tagschlaf, dann nur kurze „Povernaps“ (ca. 15 Minuten)

### Herunterfahren des Körpers

- Verzicht auf Koffein ab dem frühen Nachmittag
- Generell weitestgehender Verzicht auf Alkohol – wenn Alkohol konsumiert wird, sollte dies nicht später als am frühen Nachmittag sein
- Verzicht auf Nikotin
- Verzicht auf schweres Essen am Abend

### Herunterfahren der Psyche

- Vermeiden von Beschäftigung mit elektronischen Medien mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen (d.h. kein Fernsehen, Handy, Tablet, Computer)
- Verzicht auf emotional aufwühlende Tätigkeiten 1-2 Stunden vor dem Schlafengehen
- Sorgen und Ängste mit ausreichend Zeit vor dem Schlafengehen in ein „Sorgenbuch“ schreiben, dann Buch weglegen
- Gestalten des Übergangs von Tagesaktivität zu Schlaf in Form eines langsamen Herunterkommens und ggf. Etablieren eines Einschlafrituals

### Gestaltung des Schlafzimmers (Stimuluskontrolle)

- Nur zum Nachtschlaf ins Bett legen, sonstiges Ausruhen tagsüber besser auf Sofa etc.
- Schlafzimmer ruhig, kühl und leise gestalten
- Keine „aktivierenden“ Elemente im Schlafzimmer (z.B. Arbeitsplatz, Computer, Fitnessgeräte)
- Möglichst Wecker/Uhr so stellen, dass Uhrzeit vom Bett aus nicht ablesbar ist

## Achtsamkeit

Das Handout gibt den Inhalt der Präsentation wieder und soll der besseren Erinnerung der besprochenen Inhalte dienen.

### Achtsamkeit – was ist das überhaupt?

- Fokus auf das Hier und Jetzt: Wahrnehmung von körperlichen und geistigen Prozessen
- Nicht bewertende Annahme des Wahrgenommenen
- Methode: Meditationspraktiken
- Ursprung im Buddhismus: Ziel ist, Zustand des Glücklichseins zu erreichen
- Psychologische Adaptation: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn (1990): den unmittelbaren Augenblick erleben; aufmerksam wahrnehmen; akzeptieren, nicht bewerten

### ACT-Modell: Akzeptanz- und Commitmenttherapie (nach Wengenroth, 2017)

- Achtsamkeit: Gegenwärtigkeit, präsent sein, den Moment wahrnehmen
- Akzeptanz: sich eigenen Reaktionen (Gefühlen, Gedanken, körperlichen Reaktionen) öffnen und diese annehmen
- Defusion: Desidentifikation, Gedanken/Gefühle mit Abstand betrachten
- Selbst als Kontext des eigenen Erlebens: Loslösen von konstruiertem Bild des Selbst
- Werte: Vorstellungen einer Person von einem guten Leben
- Commitment: Festlegung auf bestimmte Werte, Ziele und Handlungen

### Psychotherapeutische Ziele der Achtsamkeit

- Sich selbst kennenlernen und wahrnehmen
- Innehalten und neue Handlungs- und Denkweisen etablieren
- Umwandeln von automatischem Reagieren in bewusstes Handeln
- Selbstwert steigern
- Selbstfürsorglicher und wertschätzender Umgang (mit sich selbst) im Alltag

## Achtsamkeit ist NICHT

(nach Nussbaumer, 2020, Pädagogische Hochschule Zürich)

- Entspannung, Ruhe
- Denken, analysieren
- Selbstreflexion
- Bewerten
- Grübeln und tagträumen
- In Emotionen versinken
- Suggestion
- Autopilot
- Endlich wird alles gut (wenn ich regelmäßig und genau richtig übe)

## Übungen

### Informelle Achtsamkeit

- Alltagsroutineaufgaben
- Ziel: alltägliche Tätigkeiten neu erfahren
- Bei jeder alltäglichen Handlung möglich (z.B. Abwaschen, Staubsaugen, Essen, Duschen, Zähneputzen, Naturspaziergang, Körperpflege)

### Formelle Achtsamkeit

- Sitz- und Gehmeditationen
- Atemübungen
- Metaphern und Geschichten
- Selbsterfahrungsaufgaben
- Yoga
- Qi-Gong



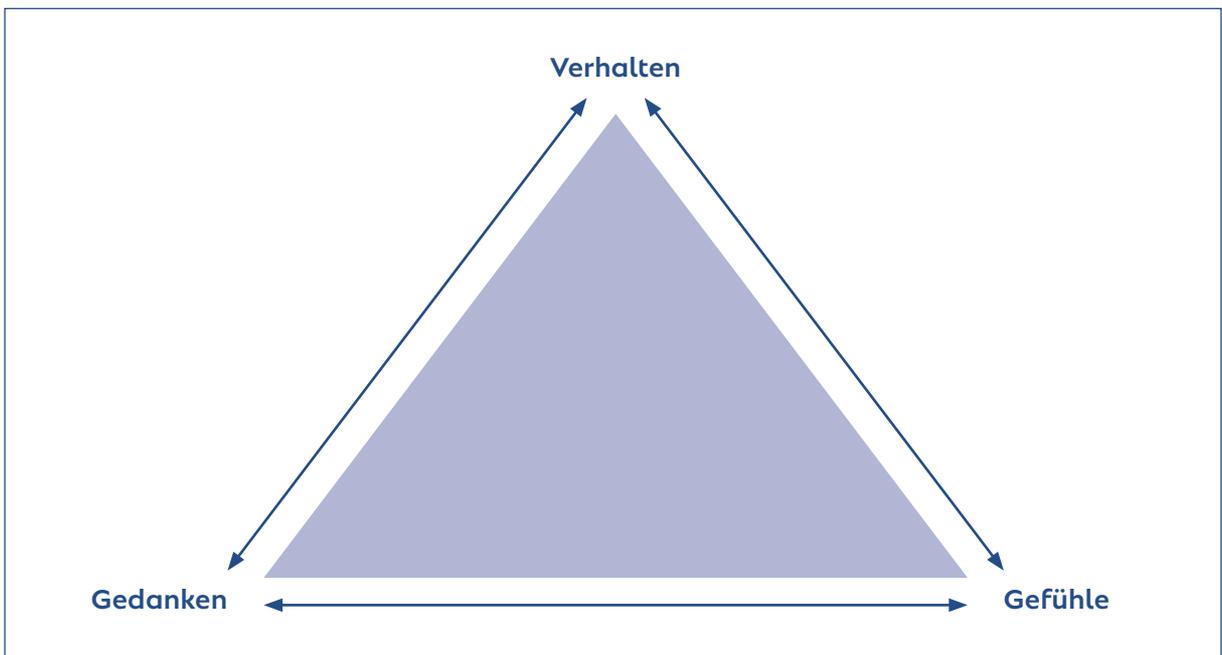
### Literatur:

- ▶ Wengenroth, M. (2017). *Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)* (2. Auflage). Weinheim: Beltz Verlag.
- ▶ Nussbaumer, R. (2020). *Achtsamkeit: Begriffsklärung*. [https://phzh.ch/globalassets/phzh.ch/weiterbildung/volksschule/veranstaltungen/tagung-gesundheit/phzh\\_tagung\\_gesundheit\\_achtsamkeit\\_begriffe.pdf](https://phzh.ch/globalassets/phzh.ch/weiterbildung/volksschule/veranstaltungen/tagung-gesundheit/phzh_tagung_gesundheit_achtsamkeit_begriffe.pdf) (letzter Zugriff 12.12.2022).

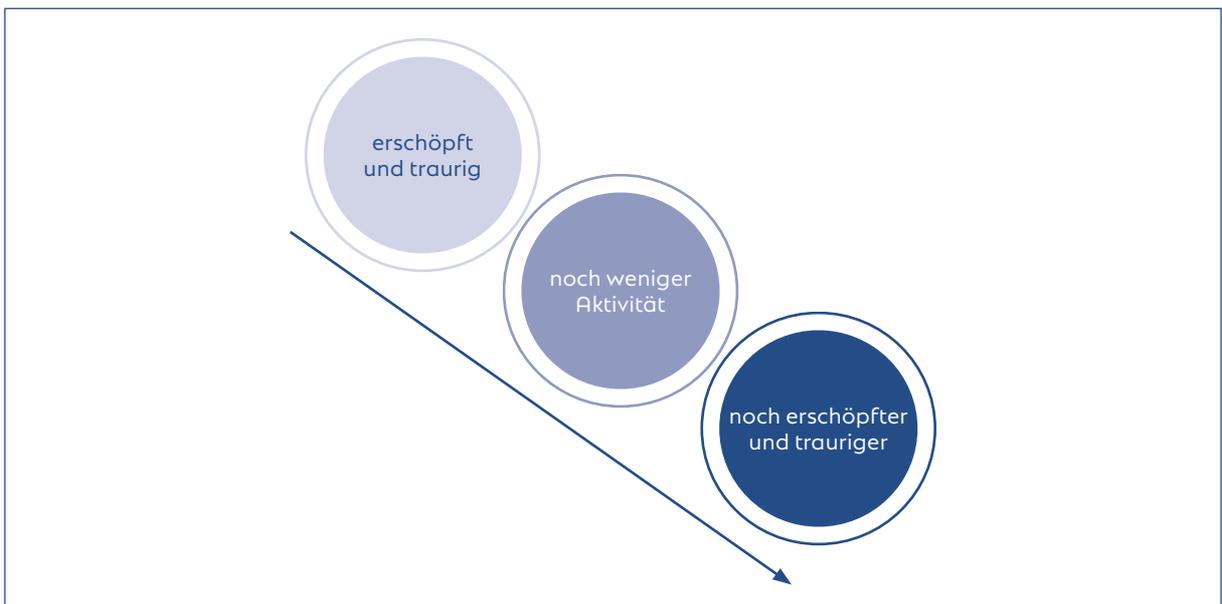
## Gedanken, Gefühle & Bedürfnisse

Das Handout gibt den Inhalt der Präsentation wieder und soll der besseren Erinnerung der besprochenen Inhalte dienen.

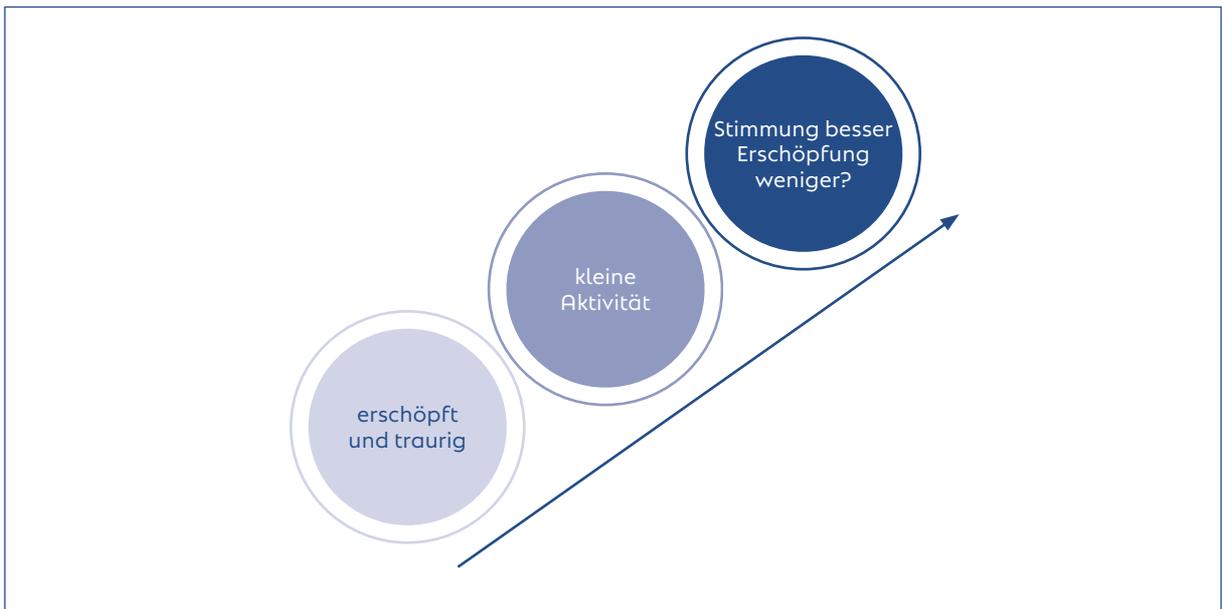
### Dreieck Gedanken, Gefühle und Verhalten



### Depressionsspirale: Abwärtstrend



## Depressionsspirale: Aufwärtstrend



Situation	Gedanken/Bewertung	Gefühl/Emotion
Zu erschöpft, um sich mit Freunden zu treffen	Ich gehöre nicht mehr dazu	Trauer
Unverständnis von Freunden, dass ich nicht komme	Sie sehen nicht, in was für einer Situation ich bin	Ärger

Bewertungen häufig entscheidend dafür, wie wir uns fühlen – hinter Bewertung und Gefühl stehen Bedürfnisse

## Gefühle und Bedürfnisse

Gefühl	Bedürfnis
Trauer	Bindung & Zugehörigkeit/Selbstwirksamkeit
Angst	Schutz & Sicherheit/Kontrolle
Ärger	Achtung der eigenen Grenze/Territorium/Kontrolle
Ekel	Körperliche Unversehrtheit
Einsamkeit	Bindung/Zugehörigkeit
Scham	Soziales Ansehen/soziale Akzeptanz
Freude	Selbstwirksamkeit, Bindung (erfüllt)

Gefühl gibt Hinweis auf das Bedürfnis, das verletzt/erfüllt wurde

Wenn Gefühle wie Trauer, Ärger oder Angst Hinweise auf verletzte Bedürfnisse nach Bindung, Zugehörigkeit, Sicherheit, Kontrolle, Selbstwirksamkeit etc. geben: Wie können diese Bedürfnisse anders befriedigt werden?

## Zusammenfassung

- Gedanken, Gefühle und Verhalten beeinflussen sich wechselseitig
- Gefühle sind häufig über Bewertungen vermittelt oder ausgelöst
- Gefühle geben Informationen darüber, welche Bedürfnisse gerade verletzt oder erfüllt sind
- Wenn ein Bedürfnis nicht mehr auf ursprüngliche Art erfüllt werden kann – wie kann es dann anderweitig erfüllt werden?

## Gefühle und Gedanken aus einer achtsamkeitsbasierten Perspektive

- Alltag: Nachdenken, Gedankenströme, Erinnerungen
- Gedanken lösen Gefühle aus
- Starke Identifikation mit Gefühlen („Ich bin traurig/gestresst/...“)

### ABER

- Gedanken und Gefühle sind nicht die Realität, sondern „Produkte“ unseres Verstandes
  - Gedanken und Gefühle sind vergänglich
  - Abstand gewinnen, beobachten, aber nicht werten
- = DEFUSION/DESIDENTIFIKATION

Beispiel: Erschöpfung nach Geburtstagsfeier

- Gedanke: „Ich kann nicht mal mehr Spaß mit meinen Freunden haben.“ bzw. „Ich kann keine Freunde mehr haben.“
  - Gefühl: Enttäuschung, Verzweiflung, Angst
- = DEFUSION/DESIDENTIFIKATION

## Übung

### Bilder für Gedanken:

- Gedanken wie vorüberziehende Wolken am Himmel
- Herbstblätter fallen in einen Bach und werden vom Wasser fortgetragen
- Gedanken am Strand in den Sand schreiben und von den Wellen fortspülen lassen

### Bild für Emotionen:

- Höher werdende Welle, die irgendwann wieder abebbt



### Beispiel für das Selber-Üben:

- ▶ Paulina Thurm: *Meditation // Gefühle fühlen und zulassen – Gefühle annehmen und verstehen*, Podcast Folge 123. <https://www.youtube.com/watch?v=Fang3dlw3gw>



## Kognitive Fähigkeiten

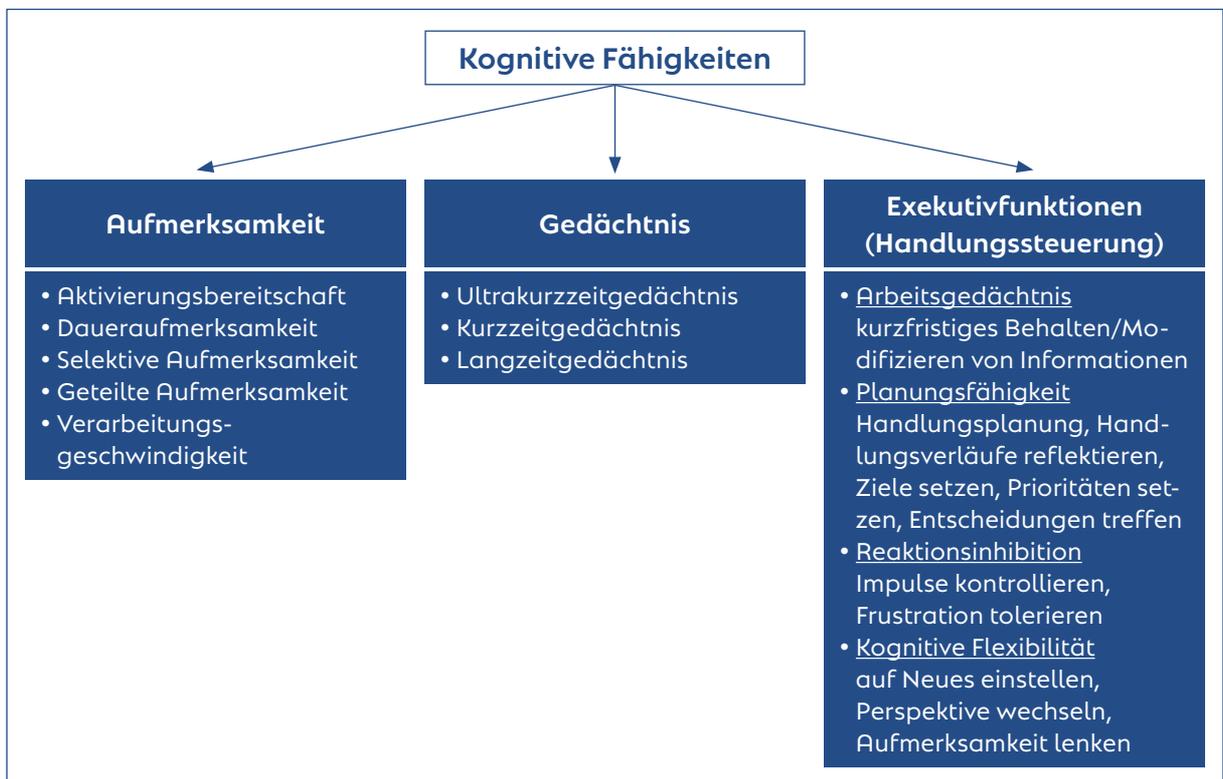
Das Handout gibt den Inhalt der Präsentation wieder und soll der besseren Erinnerung der besprochenen Inhalte dienen.

### Kognitive Störungen bei Post-COVID

Kognitive Störungen sind bei Patient:innen mit Post-COVID ein häufiges Phänomen:

- Häufigkeit: Mehr als 1/5 aller Patient:innen berichtet von kognitiven Störungen 12 Wochen nach der Infektion
  - Krankheitsschwere: Kognitive Störungen können sowohl nach milden wie auch nach schweren Verläufen der akuten Infektion auftreten, sind jedoch häufiger nach schweren Verläufen
  - Betroffene Bereiche: Störungen können unterschiedliche kognitive Domänen betreffen: Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Exekutivfunktionen, scheinen jedoch häufig eher komplexere Funktionen zu betreffen
  - Dauer der Störung: Selbst wahrgenommene kognitive Störungen werden von einem Teil der Patient:innen auch noch nach mehr als einem Jahr nach der Infektion berichtet
- **Kognitive Störungen bei Patient:innen mit Post-COVID sind ein relevantes Problem!**

### Einteilung der kognitiven Bereiche



## Förderung der Kognition – Grundvoraussetzungen

- Ausreichend Schlaf/Entspannung
- Ernährung
- Bewegung → Stoffwechsel, Blutkreislauf werden angeregt
- Räumliche Situation/externe Faktoren
- Einstellung → Warum? Was ist mein Ziel?

## Förderung der Kognition – was kann ich noch tun?

### 1. Kompensationstraining

= Ausgleich kognitiver Defizite durch Entwicklung und Einsatz von Bewältigungsstrategien

- Vermittlung/Erwerb von Kompensationsstrategien
- Realitätsanpassung und -überprüfung

### 2. Funktionstraining

= Restitution durch Reaktivierung kognitiver Funktionen

- Direktes Üben kognitiver Funktionen

### 3. Integrative Verfahren

= Psychotherapeutische Verfahren zur Unterstützung u.a. von:

- Sozialer Kognition
- Emotionsregulation
- Krankheitsbewältigung
- Stressbewältigung
- Krankheitseinsicht

## Kompensationsstrategien

### **Aufmerksamkeit**

#### 1. Beobachten Sie sich selbst!

- In welchen Situationen sind Sie aufmerksamer? (z.B. Tageszeit, Orte)
- Was hilft Ihnen persönlich, um aufmerksamer zu sein? (Hilfsmittel, z.B. Textmarker, Kaffee, Musik/Ruhe)
- Wie lange ist Ihre Aufmerksamkeitsspanne? Ausreichend Pausen einplanen!

#### 2. Anwendung mentaler Strategien

- Planung/Antizipieren
- Information strukturieren, Abschnitte bilden
- Achtsamkeitsübungen

## Gedächtnis

### 1. Beobachten Sie sich selbst!

### 2. Externe Gedächtnishilfen

- z.B. Kalender, Erinnerungsfunktion Handy, Tagesplan

### 3. Merkstrategien

- Eselsbrücken
- Loci-Strategie (Gegenstände in bekanntem Raum platzieren)
- Informationen laut wiederholen (z.B. Absprachen zusammenfassen)
- Chunking (Informationen bündeln)
- Informationen verknüpfen (z.B. mit bereits bekannter Information; mentale Bilder)
- Informationen strukturieren
- Kurzentspannung vor und nach Lernphasen

oberflächlich



tief

## Exekutivfunktionen (Handlungssteuerung)

### 1. Planung

- To-do-Listen, Tages- und Wochenplan
  - Kurzfristige und langfristige Ziele
  - Priorisieren
- Ist- und Soll-Zustand vergleichen, für „Etappenziele“ belohnen

### 2. SMART-Methode

- S**pezifische Vorsätze/Ziele (konkrete Formulierung)
- M**essbar (wie erkenne ich, dass das Ziel erreicht ist?)
- A**ttaktiv (persönlich bedeutsam und attraktiv, warum lohnt es sich?)
- R**ealistisch (Ziel muss erreichbar sein)
- T**erminiert (klare Zeiten und Zeiträume)

## Funktionstraining

- Zeitungsartikel lesen (evtl. uninteressanten Artikel)
  - > Text in Abschnitte gliedern
  - > Infos kurz zusammenfassen
  - > Textmarker einsetzen
  - > Zunächst überfliegen, dann zweites Mal lesen
  - > Text für sich persönlich interessanter machen (z.B. Warum könnte Info relevant sein? Einzelne Aspekte, die spannend sind?)
- Vortrag/Lesung anhören
  - > Gleichzeitig zuhören & Notizen machen
  - > Schwierigkeitsgrad anhand von Länge des Vortrags oder Bekanntheitsgrad des Inhalts variieren
- PC-Übungen, z.B. Programm Fresh Minder, [www.freshminder.de](http://www.freshminder.de)



## Physiotherapie und Sport bei Post-COVID

Das Handout gibt den Inhalt der Präsentation wieder und soll der besseren Erinnerung der besprochenen Inhalte dienen.

### Atmung und Lungenfunktion

- Aufbau der Lunge und Gasaustausch
- Atemmechanik
- Steuerung der Atemfrequenz und Luftmenge

### Auswirkungen von SARS-CoV-2-Infektion auf Lunge

- Lungenbläschen (Alveolen) werden zerstört
  - > Bildung von Vernarbungen
  - > Gewebe wird dick und unelastisch (Fibrose)
- Reaktion des Immunsystems
  - > Vielzahl von Fresszellen (Makrophagen) in der Lunge gefunden
- Weitere Ursachen:
  - > Entzündungen in Lunge und Herzmuskel
  - > Veränderungen an weißen und roten Blutkörperchen

### Mögliche Folgen

- Mangelnde Belastbarkeit
- Erschöpfung, Müdigkeit
- Atembeschwerden
- Gliederschmerzen

### Kurzatmigkeit

- Häufiges Symptom bei Long/Post-COVID (ca. 1/3 der Patient:innen)
- Tritt insbesondere bei Belastung auf
- Normalisiert sich im Verlauf

### Empfehlungen zur Atemrehabilitation

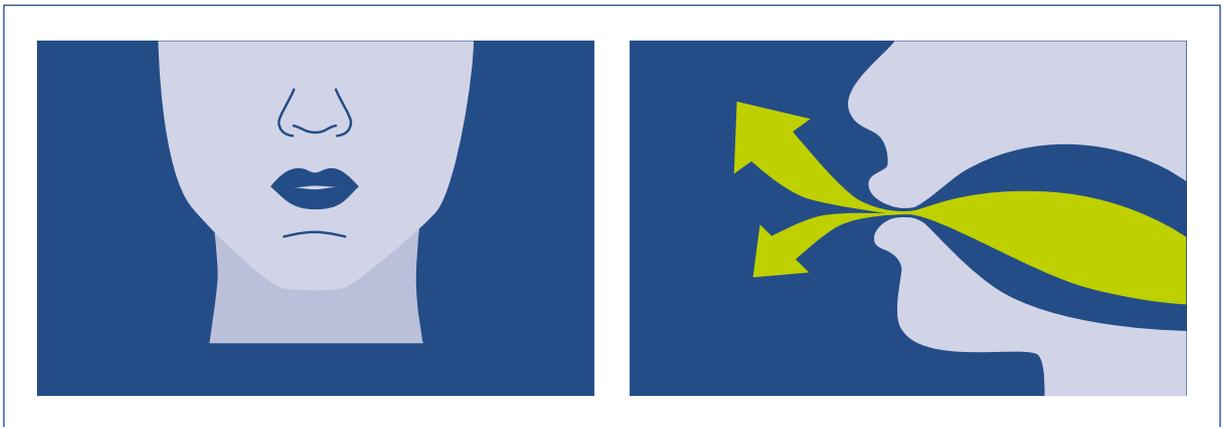
- Atemmodustraining mit Anpassung des Atemrhythmus
- Thoraxaktivitätstraining und Mobilisierung der beteiligten Atemmuskelgruppen

## Was tun bei akuten Atemproblemen?



### Lippenbremse

- Hilft die Bronchien zu stabilisieren
- Bewirkt einen erhöhten Innendruck sowie eine leichte Stauung der Luft und somit eine langsame und verlängerte Ausatmung
- Hierdurch wird verstärkt alte und verbrauchte Luft ausgeatmet und die Überblähung der Lunge gemindert
- Vorgehensweise:
  - > Die Lippen werden entspannt übereinandergelegt
  - > Es wird durch die Nase eingeatmet
  - > Die Luft wird langsam durch die verengte Lippenöffnung ausgeatmet



Abbildungen nach Lungeninformationsdienst/Helmholtz-Zentrum München

## Getaktetes Atmen

- Anwendung bei körperlicher Belastung:
  - > Die Belastung wird dem Atemrhythmus angepasst: Ausatmen bei Belastung
  - > Lippenbremse einsetzen (d.h. nicht pressen oder Luft anhalten!)
- Beispiele:
  - > Aufstehen (vom Stuhl oder vom Liegen), dabei ausatmen
  - > Etwas Schweres vom Boden aufheben, dabei ausatmen
  - > Etwas Schweres zu sich heranziehen, dabei ausatmen

## Atementspannung

- Zur regelmäßigen Anwendung, z.B. auch als Vorbereitung vor körperlicher/kognitiver Anstrengung
- Wirkung:
  - > Die eingeatmete Luftmenge wird erhöht
  - > Die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff wird verbessert
  - > Entspannung setzt ein
  - > Evtl. wird es Ihnen am Anfang leicht schwindlig; dies kann mit der vermehrten Sauerstoffzufuhr in Zusammenhang stehen und sollte sich rasch wieder normalisieren
- Anleitung:
  - > Legen Sie sich auf den Rücken oder setzen Sie sich mit geradem Rücken hin
  - > Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch, die Fingerspitzen berühren sich leicht
  - > Atmen Sie möglichst gleichmäßig und ohne Anstrengung ein und aus
  - > Lassen Sie zuerst die Luft in Ihren Bauch fließen und anschließend in Ihre Brust
  - > Durch die Einatmung wölbt sich Ihr Bauch leicht nach außen und die Finger bewegen sich auseinander
  - > Atmen Sie aus, indem Sie zuerst Ihre Brust und dann Ihren Bauch locker lassen
  - > Der Bauch sollte sich bei der Ausatmung spürbar nach innen bewegen
  - > Nachdem Sie vollständig ausgeatmet haben, atmen Sie erst wieder ein, wenn Sie das Bedürfnis dazu verspüren
  - > Dies kann durchaus ein paar Sekunden dauern
  - > Achten Sie darauf, durch die Nase einzuatmen

## Thoraxaktivitätstraining und Mobilisierung der beteiligten Atemmuskelgruppen

- Mobilisation von Brustkorb und Atemmuskulatur
  - > Verbessert Lungenvolumen
  - > Erleichtert das Atmen
- Übungen:

Anja Kornblum-Hautkappe: *Atemübungen: So mobilisieren Sie Ihren Brustkorb*,  
Gesundheitsportal Leichter Atmen.

<https://www.leichter-atmen.de/atemuebungen-so-mobilisieren-sie-ihren-brustkorb>

## Körperliche Aktivität

Steigerung der Aktivitäten, Belastung bei Chronic Fatigue Syndrom – geht das?  
*Ich soll mich doch schonen ... Ja, auch bei Fatigue bessert sich die Symptomatik!*

### Positive Wirkung von Sport

- Verbessert das Wohlbefinden
- Verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit
- Verbessert die Mobilität und Ausdauer
- Verbessert die Stimmung
- Verbessert die Konzentration
- Verbessert Schmerzen

### Was dabei beachtet werden sollte

- Mögliche COVID-19-Symptome müssen berücksichtigt werden
- Mögliche Zunahme der Erschöpfung und anderer Symptome schon nach geringer Kraftanstrengung – Belastungsintoleranz (Post-Exertional Malaise, PEM)
- Erholungsprozess kann lange dauern, häufig mehr als 24 Stunden

### Was heißt das konkret?

- Sport = Bewegung = Belastung
- Unter anderem:
  - > Kleinere Strecken zu Fuß laufen
  - > Treppen steigen
  - > Im Garten arbeiten
  - > Auch tägliche Erledigungen (anziehen, aufräumen, einkaufen) sind Bewegungen
- Wichtige Regeln:
  - > Keine Vergleiche mit anderen
  - > Regelmäßige Pausen einlegen, auch wenn keine Beschwerden vorliegen
  - > Bei Verschlechterung: sofort Pause und nach Abklingen Rückkehr zum vorherigen Stand

### Borg-Skala: Rückkehr zum Sport in 5 Phasen

Beispiele für körperliche Aktivitäten (individuell anpassen!!):

1. Vorbereitung, Spazieren gehen, Dehnungsübungen, Gleichgewichtsübungen
2. Wenig intensive Aktivität, Spazieren gehen (länger, schneller), Alltagsarbeit (Haushalt, Garten)
3. Mäßig intensive Aktivität, schnelles Gehen, Joggen, schnelles Treppensteigen, Widerstandstraining
4. Mäßig intensive Aktivität, Radfahren, Joggen, Schwimmen
5. Normale sportliche Aktivität

Wert	Anstrengung	Phasen				
		1	2	3	4	5
0	Ruhezustand/keine Anstrengung	■	■	■	■	■
1	Äußert leichte Anstrengung	■	■	■	■	■
2	Leicht/sehr leichte Anstrengung		■	■	■	■
3	Mäßig/leichte Anstrengung		■	■	■	■
4	Etwas schwer			■	■	■
5	Schwer			■	■	■
6					■	■
7	Sehr schwer				■	■
8						■
9	Äußert schwer					■
10	Maximale Anstrengung					■

### Wichtig:

- INDIVIDUELL planen
- Jede Phase mind. 1 Woche (bis gefühlte Anstrengung deutlich geringer geworden ist)
- Keine Überforderung (Pacing)
- Bei Überlastung/Überforderung sofort Abbruch und Rückkehr zur vorherigen Stufe
- Keine Schmerzen
- Regelmäßige Pausen
- Langsam anfangen, langsam steigern
- Tagebuch führen
- Physiotherapie Rezept ausstellen lassen
- Vorher vom Arzt bzw. der Ärztin abklären lassen

### Mögliche Verordnungen für Physiotherapie

Die Indikation „Post-COVID-19-Zustand, nicht näher bezeichnet“ (ICD-10-Code: U09.9) begründet ab 1. Juli 2021 einen besonderen Verordnungsbedarf bei den Diagnosegruppen AT (Störung der Atmung) und WS (Wirbelsäulenerkrankungen)  
→ Behandlungsdauer bis zu 12 Wochen möglich

- KG Atemgymnastik (Dyspnoe)
- Manuelle Therapie (Dyspnoe, Schmerzen)
- KG Geräte (Fatigue)
- Segmentmassage (Fatigue)
- Krankengymnastik (Schmerzen)
- Ergänzend: Wärmetherapie



#### Literatur:

- ▶ Lungeninformationsdienst des Helmholtz-Zentrums München. (2018). *Atmung: was ist das?*. <https://www.lungeninformationsdienst.de/praevention/atmung-was-ist-das>
- ▶ Lungeninformationsdienst des Helmholtz-Zentrums München. (2021). *Atemtechniken und Atemschulung*. <https://www.lungeninformationsdienst.de/leben-mit-der-krankheit/atemschulung>
- ▶ Weltgesundheitsorganisation (WHO). Regionalbüro für Europa. (2021). *Empfehlungen zur Unterstützung einer selbstständigen Rehabilitation nach COVID-19-bedingter Erkrankung, zweite Ausgabe*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/345019>

(Die Online-Ressourcen wurden zuletzt abgerufen am 12.12.2022.)

## Abschließende Sitzung

Das Handout gibt den Inhalt der Präsentation wieder und soll der besseren Erinnerung der besprochenen Inhalte dienen.

### Werte: Vorstellungen einer Person von einem guten Leben

#### Persönlich bedeutsame Werte

- Was sind für mich wichtige Werte und Vorstellungen in meinem Leben?
- Welche Bedürfnisse stehen hinter diesen Werten?
- Welche Werte bzw. deren Verwirklichung sind durch die Erkrankung bedroht?
- Welche Bedürfnisse sind hierdurch bedroht?
- Wie lassen sich diese Werte und Bedürfnisse trotz der Erkrankung realisieren?

### Grundbedürfnisse (nach Grawe, 2000)

- Kontrolle, Sicherheit
- Bindung, Zugehörigkeit
- Selbstwert
- Lust/Freude

### Umgang mit der noch eingeschränkten Leistungsfähigkeit

- Was ist für mich persönlich ein guter und hilfreicher Umgang mit den aktuell vorhandenen Einschränkungen?
- Welches Bedürfnis steht hinter den Aktivitäten, die ich momentan nicht realisieren kann?
- Welche Aktivitäten können diese Aktivitäten ersetzen und ausgleichen?
- Welche dieser bedrohten Bedürfnisse können durch andere Aktivitäten befriedigt werden?



### Offene Fragen und Resümee der Gruppentherapie

- Welche Punkte und Fragen sind für Sie noch offengeblieben?
- Welche würden Sie gerne noch besprechen?
- Was hätten Sie gerne anders gehabt?
- Was hat Ihnen gefehlt?
- Was ziehen Sie für ein Resümee aus der Gruppe – was nehmen Sie mit?

