



# Energiemanagement-Schulung (EMS) für Menschen mit Fatigue



«Fatigue» bezeichnet eine grosse Erschöpfung, die auch mit viel Schlaf nicht verschwindet. Fatigue kann ein Begleitsymptom von verschiedenen chronischen rheumatischen, neurologischen und onkologischen Erkrankungen sein und wird häufig in Zusammenhang mit Long-Covid beobachtet. Alle Personen, die mit Fatigue leben, sind mit ähnlichen Konsequenzen konfrontiert: Fatigue ist ein unsichtbares Symptom, das schwierig zu behandeln ist. Fatigue wirkt sich auf die Leistungsfähigkeit in vielen Bereichen des Lebens aus und führt zu einem Verlust an Teilhabe und Lebensqualität. Dadurch stellt Fatigue oft eine grosse psychische Belastung dar.

### **Energiemanagement-Schulung (EMS) am Inselspital**

EMS ist eine Gruppentherapie, die von speziell ausgebildeten Ergotherapeut:innen angeleitet wird. Ziele der Energiemanagement-Schulung sind:

- die Fatigue besser verstehen
- Faktoren, die die Fatigue beeinflussen, besser kennen lernen
- einen bewussten Umgang mit der zur Verfügung stehenden Energie lernen
- Energie-Spar-Strategien kennen und anwenden lernen

Der Austausch unter den Gruppenteilnehmenden ist ein zentraler Punkt. In jeder Gruppe nehmen höchstens 5 Betroffene teil.

Die Gruppe findet einmal pro Woche statt. Termine können telefonisch (Telefon +41 31 632 80 93) oder per Mail ([ergotherapie.rheuma@insel.ch](mailto:ergotherapie.rheuma@insel.ch)) abgemacht werden.

### **Folgende Themen sind Teil der Energiemanagement-Schulung (EMS):**

- Individuelles Erstgespräch und Einführung in das «Energiekonto»
- 6 Gruppenlektionen (ca. 75-90 Min.) zu den Themen Pausenmanagement, ausgeglichener Alltag, erfolgreich kommunizieren, Tätigkeiten vereinfachen, Denken organisieren, Ziele im Alltag
- Begleitendes Selbsttraining zu Hause
- Nach weiteren 6-8 Wochen Selbsttraining zu Hause folgt der gemeinsame Therapie-Abschluss oder die Begleitung bezüglich weiterer wichtiger Schritte.

individuelles Gespräch

Energiekonto

Gruppenlektionen 1x pro Woche

1 Pausenmanagement

2 Ausgeglichener Alltag

3 Erfolgreich kommunizieren

4 Tätigkeiten vereinfachen

5 Denken organisieren

6 Meine Ziele im Alltag

nach 6-8 Wochen

7 Weitere Schritte

### **EMS als eine wichtige ergotherapeutische Behandlungsmöglichkeit**

Im Allgemeinen hat sich gezeigt, dass die Behandlung von Menschen mit Fatigue komplex ist. Ergotherapeutische Patientenschulungen, die den Fokus auf Energie-Spar-Strategien bei Alltags-Tätigkeiten legen, können den Einfluss der Fatigue auf den Alltag massgeblich reduzieren.

Betroffene lernen zuerst ihr Symptom «Fatigue» und dessen Auswirkungen auf den eigenen Alltag zu analysieren. Dann lernen sie, ihre täglichen Aktivitäten und Routinen systematisch zu betrachten, um daraus schrittweise Veränderungen einzuleiten. Ziel ist es, eine aktive(re) Kontrolle im Umgang mit der Fatigue zu erlangen.

Angelehnt an: «Energiemanagement-Schulung (EMS) für Menschen mit Fatigue»; A. Weise (andrea.weise@ergotherapie-impulse.ch) & R. Hersche (ruth.hersche@supsi.ch) 2019/07

**Insel Gruppe AG**

Universitätsklinik für Rheumatologie  
und Immunologie

Ergotherapie

CH-3010 Bern

T +41 31 632 80 93

[ergotherapie.rheuma@insel.ch](mailto:ergotherapie.rheuma@insel.ch)

[www.rheumatologie.insel.ch](http://www.rheumatologie.insel.ch)