

# - Hilfe zur Selbsthilfe - Energiemanagement mit Kartenset "12 Löffel Prinzip"

Fachtagung „Long- und Post-COVID, Post-Vac und ME/CFS“  
27.03.2025

# Selbsthilfegruppe "Post-COVID Rhein-Erft"

- Selbsthilfegruppe im April 2023 gegründet.
- Zur Zeit ca. 22 Mitglieder  
(Betroffene und/oder Angehörige).
- Wöchentliche Treffen vor Ort - nicht online.

# "Pacing" ?? in der Gruppe

- Sehr früh Beschäftigung mit den eigenen Grenzen und Überforderung.
- "Pacing" war zum Teil unbekannt.
- Vieles zu dem Thema gab es nur als Texte oder generelle Schaubilder - wegen Krankheit schwer zu verstehen.
- Konkrete praktische Hilfsmittel fehlten.
- Persönliche Hilfestellung in das Thema fehlte.

# Entstehung Kartenset "12 Löffel Prinzip"

- Zusammenarbeit in der Gruppe über eigene Erfahrungen.
- "12 Löffel Prinzip" entdeckt und in der Gruppe besprochen.
  1. Rein verbal.
  2. Erste Versuche nur mit Kaffeelöffeln.
  3. Suche nach Bilder für Alltagssituationen.
  4. Entwicklung eigener Symbolkarten.
  5. Erstellung eines kompletten Konzeptes.
  6. YouTube-Videos als Alternative zur textlichen Anleitung.
- Testphase bei Ergotherapeuten / anderen Selbsthilfegruppen.
- Produktion mittels **Projektförderung durch AOK Rheinland**



# Kartenset "12 Löffel Prinzip" im Einsatz

## Gesprächsgrundlage für Gruppenarbeit.

- Zuordnen der Situationen nach Energieverbrauch.
- "Energiefresser" erkennen und entschärfen - konkrete Fallbesprechung.
- Ausbau der eigenen Handlungsfähigkeit.
- Tägliche Tagesplanung.
- Priorisieren in kleinen Schritten.

Nutzung des persönlichen Kartensets auch bei eigener Ergotherapie/Psychotherapie.



# Fazit

- Gesprächsgrundlage bei Gruppenarbeit für konkrete Fallbesprechung.
- **Ideenvielfalt und Reflektion durch andere Gruppenmitglieder.**
- Besseres Verständnis für eigene Erkrankung.
- Ausbau der eigenen Handlungsfähigkeit.
- Hilfsmittel für tägliche Ressourcenplanung und Testen der Belastungsgrenzen.
- Erklärungsmöglichkeit auch für Außenstehende.
- Hilfsmittel in der Therapie.



Vielen Dank

## Selbsthilfegruppe "Post-COVID Rhein-Erft"

### Ansprechpartner

Jana Groer

Jens Hansen

0156 789 692 66

shg.post.covid.kerpen@gmail.com

