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

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

Jens Hansen, Selbsthilfegruppe "Post-COVID Rhein Erft"

Selbsthilfegruppe "Post-COVID Rhein-Erft"

Die Selbsthilfegruppe "Post-COVID Rhein-Erft" wurde im April 2023 gegründet und hat derzeit etwa 22 Mitglieder.

Die Gruppe trifft sich wöchentlich ausschließlich persönlich vor Ort.

“Pacing”?? In der Gruppe

Ein zentrales Thema der Gruppe ist das "Pacing", also das Energiemanagement mit Erkennen und Einhalten eigener Grenzen und Pausen, was vielen Mitgliedern zunächst unbekannt war.

Entstehung Kartenset "12 Löffel Prinzip"

Durch die Zusammenarbeit in der Gruppe entstand das Kartenset "12 Löffel Prinzip", das auf dem Konzept basiert, alltägliche Situationen nach ihrem Energieverbrauch zu bewerten und danach zu handeln.

Das Kartenset wurde innerhalb der Gruppe durch eigene Erfahrungen und Reflektion von Alltagssituationen stetig weiterentwickelt.

Zum Schluss besteht das Kartenset aus 58 Symbolkarten, 15 Holzlöffeln, einem Konzeptleitfaden und sogar YouTube-Videos.

Dank der Projektförderung der AOK Rheinland konnte eine gewisse Anzahl von Kartensets produziert werden.

Kartenset "12 Löffel Prinzip" im Einsatz

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

Das Kartenset dient als Gesprächsgrundlage in der Gruppenarbeit um sog. "Energiefressern" im Alltag zu erkennen und zu entschärfen.

Es unterstützt durch diese Visualisierung die tägliche Planung und Priorisierung des persönlichen Alltags.

Es wird auch von einigen Gruppenmitgliedern in der Ergotherapie bzw. Psychotherapie angewendet.

Fazit

Das Fazit innerhalb der Gruppe zeigt, dass das Kartenset zu einem besseren Verständnis und Akzeptanz der eigenen Erkrankung, einer verbesserten Handlungsfähigkeit und einer effektiven Ressourcenplanung beiträgt.

Es bietet auch eine Erklärungsmöglichkeit für Außenstehende und ist ein nützliches Hilfsmittel in der Therapie.

Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe sind Jana Groer und Jens Hansen, erreichbar unter 0156 789 692 66 oder shg.post.covid.kerpen@gmail.com.