

# Energiemanagement-Schulung für Menschen mit Fatigue – Ein Angebot der Ergotherapie

14.02.2024, Felicia Bertschi, Ergotherapeutin, MSc



# Inhalt

- Was bedeutet Energiemanagement?
- Energiekonto
- Energiemanagement-Schulung
- Energieprofil
- Pausenmanagement
- Tätigkeiten vereinfachen: Körper und Umgebung
- Take-Home-Message und Ziele
- Selbsttraining

# Energiemanagement

**„Energiemanagement ist eine Strategie,  
mit der Sie die Ihnen zur Verfügung stehende Energie  
bewusst einsetzen und verwalten,  
um die Tätigkeiten zu erledigen,  
die Sie machen müssen und/oder möchten.“**

(Weise & Hersche, 2023)

# Energiekonto



- Zur Verfügung stehende Energie bewusst verwalten
- Alltag in allen Bereichen wirksam reorganisieren
- Energie bewusst einsetzen, aber auch sparen & regenerieren

(Weise & Hersche, 2023)

# Ziele der Energiemanagement-Schulung

Energie sparen & regenerieren	Energie einteilen & gezielt ausgeben
<ul style="list-style-type: none"><li>- Kontostand möglichst im positiven Bereich halten, indem Sie regelmässige Pausen einlegen</li><li>- Kontostand mit Pausen anheben, um Reserven aufzubauen</li><li>- Energie sparen, um möglichst Vieles tun zu können, das Sie tun möchten/sollten</li><li>- möglichst immer kleine Energie-reserven für Notfälle oder spezielle Gelegenheiten übrig haben</li><li>- Energie generieren durch störungsfreie Kommunikation</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Energie für die Tätigkeiten einsetzen, die Ihnen wirklich wichtig sind</li><li>- sich bewusstwerden, wie viel Energie welche Tätigkeit kostet</li><li>- vorausschauend planen, um das Maximum aus dem vorhandenen Kontostand rauszuholen</li></ul>

(Weise & Hersche, 2023)

# Ablauf der Energiemanagement-Schulung



# Ist die Energiemanagement-Schulung etwas für mich?

- Für alle Betroffenen einer klinisch relevanten, manifesten Fatigue
- Unabhängig von der Diagnose
- Abgrenzung von Depression/ Burnout
- Messung der Fatigue durch medizinische Fachperson mit Fragebogen (z.B. Fatigue Severity Scale (FSS), Modified Fatigue Impact Scale (MFIS), Visual Analogue Scale (VAS))
- Ergotherapie-Verordnung





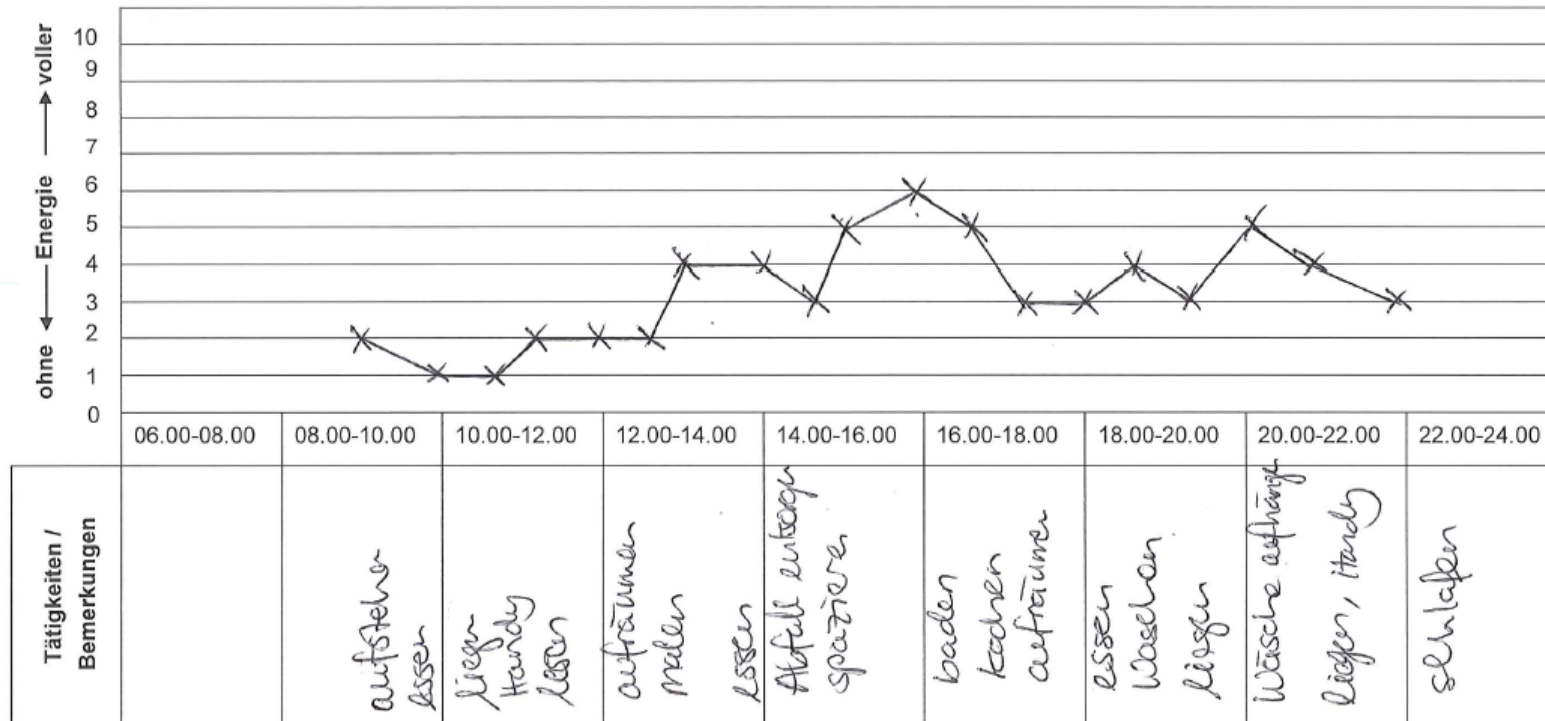
# Energieprofil Beispiel

## Energieprofil



Füllen Sie dieses Energieprofil für einen typischen Wochentag in Ihrem Alltag aus:

Wochentag: Freitag Datum: 12.01.2024 Name: \_\_\_\_\_



Besonderheiten:

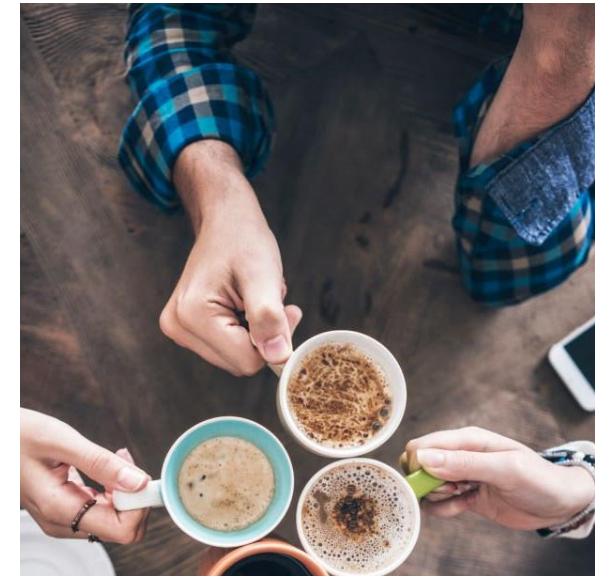
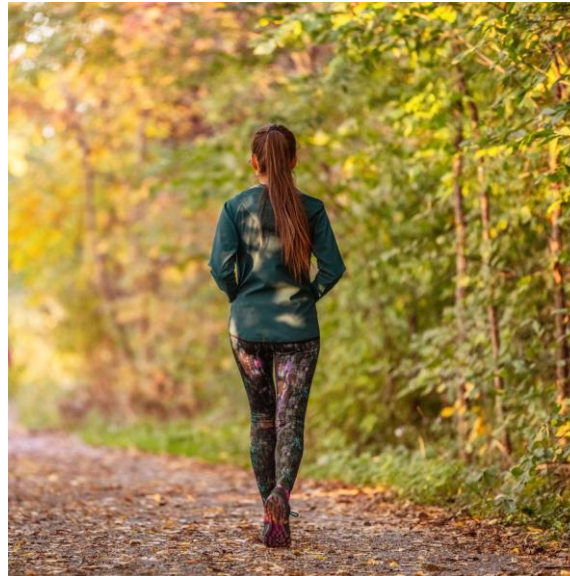
nach H. Lorenzen (2010)

# Mini-Aktivität

physisch  
33

**Mini-AktivitätenAnsatz**  
stärk deine Resilienz

**Beim Ausatmen den Atem an  
der Nasenscheidewand spüren**



# Verschiedene Arten Pause zu machen

Ruhige Pausen	Aktive Pausen
Schlafen	Spaziergang
Musik hören	Gespräch, soziale Aktivität
Entspannungsübung	Dehnungsübungen
Beine hochlagern	Malen
...	...

# Mini-Pausen

sozial  
16

**Mini-Aktivitäten**Ansatz  
stärk deine Resilienz

**Sich an ein positives Erlebnis  
mit einem Freund erinnern und  
es sich noch einmal ganz genau  
vorstellen**

(Aegler, Heigl & Zischek, 2019)





## Take home message

Energiemanagement bedeutet, auf die zur Verfügung stehende Energie zu fokussieren und diese für wichtige Aktivitäten zu nutzen, durch verschiedene Strategien, z.B.

- Sparen von Energie durch das Anpassen der Körperhaltung/ Position
- Energie-Kontostand anzuheben durch das Einlegen von Pausen.



**Ihr persönliches Ziel bzw. was nehmen Sie sich vor?**

# Vorschläge Selbsttraining

- Energieprofil ausfüllen & analysieren
- Liste mit Pausenideen erstellen, z.B. aktive und ruhige Pausen
- Mini-Pausen im Alltag einbauen, neue Pausen-Arten ausprobieren
- Beobachten, wie viel Energie braucht meine Körperhaltung? Eigene Körperhaltung anpassen z.B. beim Sitzen, Tätigkeit sitzend statt stehend durchführen
- Umgebung analysieren und anpassen, z.B. Stuhleinstellungen, Arbeitshöhe



# Literatur

Aegler, B., Heigl, F., & Zischek, F. (2019). Das tut gut–Mini-AktivitätenAnsatz. *ergopraxis*, 12(09), 16-20

Weise, A. und Hersche R. (2023). Energiemanagement-Schulung, Arbeitsbuch. Version 3.3 (April 2023) für ambulanten Bereich.

Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS (2017). Praktische Tipps für mehr Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz im Büro (3. Auflage).  
[www.ekas.ch](http://www.ekas.ch)

# Fragen? Vielen Dank für die Aufmerksamkeit.

Insel Gruppe AG, Kommunikation und Marketing, Freiburgstrasse 18, CH-3010 Bern

