

Inhalt

Einleitung.10

Chronische Erkrankungen als Lebenskrise10

Selbstmanagement bei Post-COVID und ME/CFS11

Beitrag zu einer besseren gesundheitlichen Versorgung12

Das Post-COVID-Syndrom und ME/CFS.13

Epidemiologie13

Ätiologie und Pathogenese14

Symptome und Diagnostik.15

Definition und ICD-10 Codierung von Post-COVID und ME/CFS17

Terminologie: Long-COVID oder Post-COVID-Syndrom?.17

Grundsätzliche Behandlungsempfehlungen
bei Post-COVID und ME/CFS.19

Empfehlungen für den Umgang mit PACING 2.0.21

Die Bedeutung der vier Schweregrade für die Anwendung des Programms. . .23

Ziele und theoretischer Rahmen26

Aufbau des Programms30

Gliederung der Module32

Aufbau des Begleitbuchs35

Didaktische Überlegungen36

Assessments38

Phase 1: Schaffen günstiger Ausgangsbedingungen

Modul 1: Selbstbeobachtung fördern.42

Worum geht es in diesem Modul?.42

Ziele dieses Moduls42

Hintergründe und theoretische Überlegungen.42

Empfehlungen zur Vorgehensweise44

Interviewleitfaden zur Selbstbeobachtung.48

PACING 2.0 Fokus: Die Pulsmethode 49

Modul 2: Den „Akku“ kennenlernen. 53
Worum geht es in diesem Modul?. 53
Ziele des Moduls 53
Hintergründe und theoretische Überlegungen. 54
Empfehlungen zur Vorgehensweise 55

PACING 2.0 Fokus: Fatigue – mehr als Müdigkeit 59
PACING 2.0 Fokus: Die Löffel-Theorie 61
PACING 2.0 Fokus: PEM und Crash 63

Modul 3: Positive Gefühle stärken 67
Worum geht es in diesem Modul?. 67
Ziele des Moduls 67
Hintergründe und theoretische Überlegungen. 67
Empfehlungen zur Vorgehensweise 69

Modul 4: Persönliche Ziele setzen 73
Worum geht es in diesem Modul?. 73
Ziele des Moduls 73
Hintergründe und theoretische Überlegungen. 73
Empfehlungen zur Vorgehensweise 78

Phase 2: Pacing-Strategien erproben und implementieren

Modul 5: Pausenmanagement. 82
Worum geht es in diesem Modul?. 82
Ziele des Moduls 82
Hintergründe und theoretische Überlegungen. 83
Empfehlungen zur Vorgehensweise 87

**PACING 2.0 Fokus: Fake Energy – die Rolle des Adrenalins bei
Post-COVID und ME/CFS. 93**

Modul 6: Betätigungen analysieren und anpassen	95
Worum geht es in diesem Modul?	95
Ziele des Moduls	95
Hintergründe und theoretische Überlegungen.	96
Empfehlungen zur Vorgehensweise	99
 PACING 2.0-Betätigungsanalyse	 103
 Modul 7: Hilfsmittel verwenden	 110
Worum geht es in diesem Modul?	110
Ziele des Moduls	110
Hintergründe und theoretische Überlegungen.	110
Empfehlungen zur Vorgehensweise	115
 Modul 8: Energieintensive Betätigungen meistern	 120
Worum geht es in diesem Modul?	120
Ziele des Moduls	120
Hintergründe und theoretische Überlegungen.	120
Empfehlungen zur Vorgehensweise	127
 Gesprächsleitfaden für den Einstieg in Modul 8	 131
 PACING 2.0 Fokus: Der PAR-Prozess	 132
 Modul 9: Soziale Unterstützung sichern	 133
Worum geht es in diesem Modul?	133
Ziele dieses Moduls	133
Hintergründe und theoretische Überlegungen	134
Anleitung zur empathischen Kommunikation	137
Empfehlungen zur Vorgehensweise	138
 Modul 10: Aktivitätsinseln einrichten	 142
Worum geht es in diesem Modul?	142
Ziele dieses Moduls	142
Hintergründe und theoretische Überlegungen.	142
Die Einrichtung von Aktivitätsinseln – ein Leitfaden	144
Empfehlungen zur Vorgehensweise.	151

Inhalt

Phase 3: Evaluation und Abschluss

Modul 11: Den Erfolg sichtbar machen. 155

Worum geht es in diesem Modul?. 155

Ziele dieses Moduls 155

Hintergründe und theoretische Überlegungen. 155

Empfehlungen zur Vorgehensweise. 159

Gesprächsleitfaden zur prozessorientierten Evaluation. 162

Abschließende Worte 167

Danksagung 168

Anhang

Zuordnung der elf Module zu den Komponenten des PERMA-Modells
und den Kategorien der ICF 169

WHO-5 Fragebogen zum Wohlbefinden (Version 1998) 171

Index zur Messung von Einschränkungen der Teilhabe (IMET) 172

Fatigue Impact Scale (FIS-D15) 174

Quellenverzeichnis. 177