



anerkannter,
evidenzbasierter
Behandlungs-
ansatz

EMS Energie- management- Schulung

Selbst-Management-Schulung

Für Menschen mit chronifizierter Fatigue
(z. B. nach Krebs, bei COPD, MS, Rheuma,
Long-COVID).

Energiemanagement und kognitive
Verhaltenstherapie fördern lösungs-
orientierte Umgestaltung des Alltags



Ergotherapie · Beratung · Prävention
Nadine Müller-Arenz

Die Ziele:

- Fatigue, Energie und beeinflussende Faktoren besser verstehen
- Trotz Fatigue einen befriedigenden, ausgefüllten Alltag gestalten
- Als Expertin/e der eigenen Energie diese bewusst verwalten
- Gezielt Energiesparstrategien einsetzen, um Energie für wichtige Tätigkeiten zur Verfügung zu haben
- Routinen und Gewohnheiten, die sich positiv auf Arbeit, soziale Kontakte und Freizeit auswirken

Die Modalitäten:

- EMS-geschulte/r Ergotherapeut/in
- nach Absprache im Einzel- oder Gruppensetting
- 1 h/Woche
- Abrechnung mittels Heilmittelverordnung oder als Privatzahlerleistung

Ergebnis-Dimensionen

- Steigerung der Alltagskompetenz
- Steigerung der Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung
- Steigerung der Lebensqualität



Praxis Nadine Müller-Arenz
Drachenburgstraße 68 b
D-53179 Bonn

Tel: 0228 / 850 369 15
praxis@ergotherapie-mueller-arenz.com
www.ergotherapie-mueller-arenz.com