



Gruppentherapie:

Post-Covid



Neuropsychologie &
Psychotherapie



Liebe PatientInnen,

Damit der Alltag funktioniert, muss unser Gehirn vieles leisten. Eine Viruserkrankung wie Covid kann dazu führen, dass dies nicht wie gewohnt möglich ist. So kann es ein, dass selbst 3 Monate nach der Erkrankung im Vergleich zu vorher

- eine Erschöpfung (Fatigue) vorliegt, die nicht durch Anstrengung erklärbar ist und sich durch Schlaf oder Erholung nicht wie sonst bessert
- die mentale Hirnleistung niedriger ist (z.B. Probleme mit Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Konzentration)
- eine deutliche Belastung im Gefühlsleben spürbar ist (z.B. depressive Symptome oder Ängste)
- oder wenn alles zusammen kommt

Angebot

Wir freuen uns, Ihnen im Rahmen der psychotherapeutischen Ambulanz des apb ein

Gruppentherapieprogramm zur Behandlung von Fatigue sowie affektiven und kognitiven Störungen bei Patienten mit Post-COVID

anbieten zu können.

Je nach Bedingungen findet das Programm in Präsenz oder Online statt.

Voraussetzungen für die Programmteilnahme:

- nachgewiesene Covid-Erkrankung vor mindestens 3 Monaten
- Sie leiden seitdem an einer ausgeprägten Erschöpfung, Probleme mit Konzentration und Gedächtnis oder/und psychischer Belastung
- Sie sind über 18 Jahre alt und Sie erklären sich damit einverstanden, dass Ihre Daten aus den diagnostischen Sitzungen anonymisiert für das Uni-Projekt ausgewertet werden dürfen.

Ziel des Projektes

Das Ziel ist eine Verbesserung der Fatigue, der mentalen Hirnleistung sowie der emotionalen Belastungen Post Covid. Die Gruppentherapie wird im Rahmen eines wissenschaftlichen Projektes evaluiert.

Ablauf

- Sie melden sich am apb über das **Anmeldeformular zur Gruppentherapie an:** <https://www.ap-bodensee.de>
- Sie werden per Zufall einer Gruppe mit sofortigem Beginn bzw. einer Gruppe mit 5 Monate Wartezeit zugeteilt. Bei Wartezeit werden Sitzung 1 und 2 zweimal durchgeführt, also kurz vor Beginn der Gruppentherapie wiederholt.

Umfang

Sie nehmen **über ca. 12 Wochen 1x wöchentlich** an einer Sitzung teil und 3 Monate später nochmal an 2 Sitzungen.

Sitzung 1 und 2: Vorgespräch und Diagnostik

- Vorgespräch (ca. 50 Min) und Fragebögen (ca. 50 Min zu Hause)
- Allgemeine Testung zu Gedächtnis, Aufmerksamkeit, etc. (ca. 3x 50 Min)

Sitzung 2 bis 10: Gruppentherapie 8 Sitzungen

mit je 2x 50 Min Einheiten + Übungen für zu Hause

Sitzung 11 und 12: Nachgespräch / Diagnostik

- Fragebögen (ca. 50 Minuten)
- Allgemeine Testung zu Gedächtnis, Aufmerksamkeit, etc. (ca. 3x 50 Min)

3 Monate später: Sitzung 13 und 14: Abschlussdiagnostik

- Nachgespräch (ca. 50 Min) und Fragebögen (ca. 50 Minuten zu Hause)
- Allgemeine Testung zu Gedächtnis, Aufmerksamkeit, etc. (ca. 3x 50 Min)

Das Programm wird evaluiert. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung zum Programm. Damit das Projekt funktioniert, sollten Sie an allen Terminen teilnehmen können.

Das Projekt am apb ist eine Zusammenarbeit mit dem Team von Prof. Dr. med. Matthias Weisbrod, Dr. Thomas Schilling und Dr. Steffen Aschenbrenner am SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach

Das apb - Zentrum für Psychotherapie ist eine Psychotherapeutische Ambulanz für Erwachsene, Kinder und Jugendliche. Das apb ist ein staatlich anerkanntes Ausbildungsinstitut für Psychologische Psychotherapeuten & Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten.

Anmeldung über die Webpage:

<https://www.ap-bodensee.de/>

Kontakt am apb in Konstanz:

Jennifer.Randerath@apb.rhap.de
Bruder Klausstr. 8
78467 Konstanz

Dr. Jennifer Randerath ist Leiterin der Arbeitsgruppe Motorische Kognition & Neurorehabilitation am Zukunftskolleg, Abteilung für Psychologie und Lurija Institut an der Universität Konstanz.

Ein Projekt mit dem



und mit der

Universität
Konstanz

