



Psychotherapeutische Hochschulambulanz für Klinische Neuropsychologie

Gruppentherapie für Minderbelastbarkeit und Chronische Fatigue



z.B. bei Post-Covid



Universität Regensburg

Liebe Patienten und 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 zusammenkommt

Angebot

Wir freuen uns, Ihnen im Rahmen der psychotherapeutischen Hochschulambulanz für Klinische Neuropsychologie (HSA-NP) ein

Gruppentherapieprogramm zur Behandlung von leichter bis mäßiger Minderbelastbarkeit und Chronischer Fatigue sowie affektiven und kognitiven Störungen

anbieten zu können.

Das Programm findet in Präsenz statt.

Voraussetzungen für die Programmteilnahme:

- vom Facharzt nachgewiesene neurologische Erkrankung (z.B. Post Covid)
- 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 im Rahmen unserer Forschung ausgewertet werden dürfen.
- Sie sind für 2x 50 Minuten mit Pause belastbar.

Ziel des Projektes

Das Ziel ist ein verbesserter Umgang mit der Fatigue, der mentalen Hirnleistung sowie der emotionalen Belastungen. Die Gruppentherapie wird im Rahmen eines wissenschaftlichen Projektes evaluiert.

Ablauf

- Sie melden sich an der HSA-NP für die **Gruppentherapie**: np-psychotherapie@ur.de
- Im **Erstgespräch** wird eine mögliche Teilnahme besprochen.
- **Bei Teilnahme** werden Sie per Zufall einer Gruppe mit sofortigem Beginn bzw. einer Gruppe mit 4-5 Monate Wartezeit zugeteilt. Bei Wartezeit werden Sitzung 1 und 2 zweimal durchgeführt, also kurz vor Beginn der Gruppentherapie wiederholt.

Umfang

Die Dauer beträgt **ca. 16 Wochen mit 1x wöchentlich** 1 Sitzung und 6 Monate später nochmal 2 Sitzungen.

Sitzung 1 und 2: Anamnese und Diagnostik

- 1x Belastbarkeits- und Aufmerksamkeits-Testung (ca. 100 Min mit Pausen)
+ Fragebögen für zu Hause (ca. 50 Min)
- 1x Allgemeine Kognitive Testung zu Gedächtnis, Planungsfähigkeit, etc. (ca. 100 Min mit Pausen)
+ Fragebögen für zu Hause (ca. 50 Min)

Sitzung 2 bis 14: Gruppentherapie 12 Sitzungen
mit je 2x 50 Min Einheiten + Übungen für zu Hause

Sitzung 15 und 16: Nachgespräch und Diagnostik

- 1x Belastbarkeits- und Aufmerksamkeits-Testung (ca. 100 Min mit Pausen)
+ Fragebögen für zu Hause (ca. 50 Min)
- 1x Allgemeine Kognitive Testung zu Gedächtnis, Planungsfähigkeit, etc. (ca. 100 Min mit Pausen)

6 Monate später:

Sitzung 17 und 18: Abschluss-Diagnostik

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

Die Psychotherapeutische Hochschulambulanz für Klinische Neuropsychologie ist eine Ambulanz für Personen mit neurologischen Erkrankungen und neuropsychologischem Behandlungsbedarf.

Anmeldung über das Sekretariat:

Email: np-psychotherapie@ur.de

Webpage: <https://go.ur.de/hsa-np>



Prof. Dr. Jennifer Randerath

Leitung

Lehrstuhl Klinische Neuropsychologie & Neuropsychologische Psychotherapie

und

Psychotherapeutische Hochschulambulanz für Klinische Neuropsychologie



Universität Regensburg