

Bedürfnischeckliste und Reizsensitivitätsprofil zur Vorbereitung von Behandlungs- oder Behördenterminen mit Menschen mit ME/CFS

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Vorschlag einer Checkliste, mit der Sie im Vorfeld Ihres Termins bei Betroffenen abfragen können, durch welche Anpassungen die Zusammenarbeit erleichtert werden könnte.

Sie können die Liste gern anpassen, sodass sie die Gegebenheiten an Ihrer Arbeitsstelle reflektiert.

Natürlich sind nicht alle idealerweise nötigen Anpassungen möglich – aber jede mögliche Hilfe zählt. Vielen Dank dafür.

Ganz allgemein gilt:

- Bei ME/LongCovid/PostVac usw. ist PACING lebenswichtig.
- Dabei geht es um Arbeitsgestaltung, nicht um Arbeitsvermeidung.
- Beschwerden sind individuell, fluktuieren und treten zeitversetzt auf.
- Vorsicht vor PEM (Zustandsverschlechterung nach Anstrengung)!
- Achtung bei Übermotivation (auf beiden Seiten)!

Sehr geehrte/r _____,

Sie haben hier die Gelegenheit, mich über krankheitsbedingte Einschränkungen zu informieren, die sich auf unsere Zusammenarbeit auswirken könnten. Kreuzen Sie bitte jeweils an, inwiefern Sie in den einzelnen Kategorien Einschränkungen erleben.

Aufgrund dieser Information kann ich, wann immer es mir möglich ist, die Gegebenheiten so gut wie möglich an Ihre Bedürfnisse anpassen.

Wie ist es für Sie, bei einem Termin...	unmöglich	eher schwer	eher leicht	unproblematisch
...das Haus verlassen zu müssen?				
... eine innerstädtische Anfahrt zu bewältigen?				
... aufrecht sitzen zu müssen?				

Wie lange geht das maximal ohne Verschlechterung danach?

Gesamter Termin außerhäusig: _____

Anfahrt: _____

Sitzen: _____

Thema Reizüberflutung:

Wie ist es für Sie...	unmöglich	eher schwer	eher leicht	unproblematisch
...mit mehreren Personen in einem Raum zu sein?				
...Duftstoffen und Gerüchen ausgesetzt zu sein?				
...grellem Licht ausgesetzt zu sein?				
...(Hintergrund-) Geräuschen ausgesetzt zu sein?				
...unterbrochen zu werden?				
...einen Termin ohne Begleitperson wahrzunehmen?				
...ein Gespräch zu führen?				

Zum Thema Gehirnnebel/ Brain Fog:

Wie ist es für Sie...	unmöglich	eher schwer	eher leicht	unproblematisch
... komplexe Sachverhalte aufzunehmen?				
... sich komplexe Sachverhalte zu merken?				
... Worte und Formulierungen zu finden?				
... ohne Pausen zu sprechen?				

Haben Sie weitere Einschränkungen oder Bedürfnisse/ Wünsche, von denen ich wissen sollte?

Ist es wichtig für Sie, dass unser Termin zu einer bestimmten Tageszeit stattfindet? Wenn ja: Wann?

Wann benötigen Sie im Termin spätestens eine Pause und wie lange?

Was für andere wichtige Faktoren in Ihrer Lebenssituation gibt es, die Sie mit mir teilen wollen?

Sind sie beispielsweise ohne Unterstützung durch Familienmitglieder, tragen Sie Verantwortung für Kinder oder pflegebedürftige Verwandte, gibt es Belastungen an Ihrem Wohnort, etwa eine Dauerbaustelle? Sind Sie im Moment in einer aufwändigen medizinischen Behandlung, oder ohne passende medizinische Versorgung? Gibt es finanzielle Belastungen und Sorgen?

Lassen Sie mich gern wissen, welche anderen Faktoren in Ihrem Energiebudget zu Buche schlagen, damit wir das in unserer Zusammenarbeit berücksichtigen können.

Sie können das in unserem Gespräch tun, Sie können es aber auch hier aufschreiben:

Vielen Dank.