



Programminhalte

Trainingsprogramm

Wer Corona hinter sich hat, hat Corona noch lange nicht hinter sich. Die Wissenschaft geht davon aus, dass bis zu 40 % aller, die irgendwann mit Corona infiziert waren, irgendwann gesundheitliche Einschränkungen erleben, die auf die Infektion zurückzuführen sind. Nur wann das geschieht, wie lange das dauert und wie oft das wiederkehrt – darauf hat die Wissenschaft noch keine Antwort. Das Einzige, das sicher den Einschränkungen durch eine Erkrankung (nicht nur bei Corona) entgegenwirkt, ist die Verbesserung der individuellen Lebensqualität. So sieht das übrigens auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit dem Prinzip der Salutogenese.

Unser Programm ist auf das Zusammenwirken von Körper und Seele ausgerichtet, fördert die innere Widerstandsfähigkeit und den Gewinn neuer Lebensfreude und Lebensenergie nach dem Prinzip "Gute Laune ist der Schrecken jeder Krankheit".

Fachliche Grundlage ist die Leitlinie "Long-/Post-COVID-Syndrom für Betroffene, Angehörige, nahestehende und pflegende Personen" der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V (AWMF). Das Programm umfasst die Einzelkomponenten

- Erholsames Schlafen
- Resilienztraining
- Bochumer Gesundheitstraining
- Entspannungs-/Achtsamkeitstraining
- Umgang mit Schmerzen
- Riech- und Schmecktraining

und wird inhaltlich und methodisch laufend den neuesten Erkenntnissen angepasst. CoVital20 ist familienfreundlich - alle Mitglieder eines Haushaltes sind zur Teilnahme berechtigt.

Es gibt im sozialen Bereich Hilfestellung beim eventuell nötigen beruflichen Wiedereinstieg und bei der finanziellen Absicherung. Insbesondere im Hinblick auf eine heute noch nicht abzusehende Berentung sind Nachweise zum Krankheits- und Behandlungsverlauf unverzichtbar. Dazu haben wir ein eigenes Dokumentationssystem entwickelt, das fester Bestandteil des Trainings ist.

Beratungsleistung im beruflichen und sozialen Kontext:

Beantragung einer Rehabilitation

- zurück in den Berufsalltag: stufenweise Wiedereingliederung
- langfristig eingeschränkt:
 - berufsunfähig - was nun?
 - einen Antrag zum Grad der Behinderung stellen
 - Krankheitsbewältigung: Lebensfreude trotz chronischer Krankheit
- finanzielle Notlage durch Krankheit
- persönliche Beratungsgespräche bei Multiproblemlagen