

BASISSCHULUNG

ME/CFS PROFESSIONELL BEGLEITEN

PRAXISORIENTIERTER WORKSHOP

Menschen mit ME/CFS erleben bereits durch geringe Anstrengung schwere gesundheitliche Verschlechterungen („Crashes“), ausgelöst durch Post-Exertionelle Malaise (PEM) als zentrales Merkmal der Erkrankung. Besonders seit der Pandemie steigt die Zahl der Betroffenen in Österreich. Dieses Training vermittelt praxisnahes Wissen, wie Betreuung, Assistenz und Transport rücksichtsvoll und sicher gestaltet werden können.

Im Workshop lernen Sie:

- was ME/CFS ist und welche Symptome, insbesondere PEM mit verzögerter Verschlechterung und gestörter Regeneration, Betroffene haben
- warum Post-Exertionelle Malaise (PEM) entsteht und wie PEM-induzierte „Crashes“ vermieden werden können
- wie Betreuung, Kommunikation und Transport für Betroffene angepasst werden können
- wie Pacing zur Vermeidung von PEM und im Umgang mit instabilen Belastungsgrenzen unterstützt werden kann
- wie Licht, Lärm, Pausen und Umgebung angepasst werden, um Belastung zu reduzieren
- wie ein respektvoller, unterstützender Umgang im Alltag zur Stabilisierung und Vermeidung von Verschlechterung beiträgt

Teilnehmende erhalten eine Teilnahmebestätigung

€ 20

Unkosten-
Beitrag
Pro Person

10:00 bis 16:00

11. JUNI 2026

Schulungsort: Österreichisches Rotes Kreuz, Landesverband NÖ
Neusiedler Straße 20, 2340 Mödling

www.inclusion24.com/mecfs oder
[eMail an office@inclusion24.com](mailto:eMail.an.office@inclusion24.com)

In Kooperation
mit dem

ME/CFS PROFESSIONELL BEGLEITEN

Programm

9:30 bis 10:00 Ankommen und Registrierung

10:00 bis 11:00 Alltag mit ME/CFS – Betroffene berichten
Medizinische Einordnung > Dr. Michael Stingl

11:00 bis 12:40 Interaktiver Stationenbetrieb

12:40 bis 13:10 Mittagspause

13:10 bis 14:50 Interaktiver Stationenbetrieb

14:50 bis 15:05 Pause

15:05 bis 15:50 Abschluss und Zusammenfassung im Plenum

Stationen

Wie fühlt sich die Welt von ME/CFS Betroffenen an?

> Ute Pacher, Elisabeth Greiml und Barbara Einzinger, BSc

Pflege von ME/CFS Betroffenen

> Univ.-Prof. Dr. Joachim Hermisson und Stefanie Weichselbaumer

Vorbereitende Maßnahmen aus Sicht Angehöriger

> Max Nutz

Schutzzonen gestalten: Planung und Anwendung von Pacing und die Bedeutung des richtigen Energiemanagements

> Matthias Mollner