

# Mein Rehaprotokoll



## Ziel: Motivation steigern und Vertrauen in den Rehaprozess aufbauen

Die Übung „Struktur gibt Halt“ hilft, im Rehaprozess den Überblick zu behalten. Darauf aufbauend, unterstützt die Übung „Mein Rehaprotokoll“ SportlerInnen dabei, den Verlauf der Rehabilitation zu strukturieren und Fortschritte zu erkennen (siehe Arbeitsblatt 9-3). Kleine Erfolge, aber auch Rückschläge werden dokumentiert und festgehalten, Motivation gefördert, Frust und Hilflosigkeit entgegenwirkt. Darüber hinaus hilft das Rehaprotokoll TrainerInnen, SportpsychologInnen und PhysiotherapeutInnen, mit den SportlerInnen in Kontakt zu bleiben, zu wissen, was sie beschäftigt, und gemeinsam die nächsten Schritte zu planen.

Das erste Protokoll kann schon ein bis zwei Tage nach der Verletzung und noch vor einer möglicherweise anstehenden Operation erstellt und angewendet werden. Im weiteren Verlauf sollte während der Reha regelmäßig mit dem Protokoll gearbeitet werden. Ein zwei- bis vierwöchiger Abstand zwischen den Protokollen hat sich als sinnvoll erwiesen. Am Anfang, etwa vor und nach der Operation, kann das Protokoll auch in kürzeren Abständen verwendet werden.

Auf dem Arbeitsblatt tragen die SportlerInnen in der ersten Zeile das Ausfülldatum und die Verlaufsnummer ihrer Protokolle ein, um sich später orientieren zu können.

Unter Punkt **Eins** schätzen sie ihr allgemeines Wohlbefinden auf einer fünfstufigen Skala ein. Der mittlere Wert (3) beziffert die Stimmung, wie sie auch ohne Verletzung wäre, und veranschaulicht damit den Normalbereich. Sollten die SportlerInnen „schlecht“ (2) bis „am Boden zerstört“ (1) ankreuzen, ist zu empfehlen, die Stimmung noch etwas kleinschrittiger zu überprüfen, um Veränderungen schnell mitzubekommen.

Unter Punkt **Zwei** wird dieses Erleben qualitativ abgefragt. Die SportlerInnen beschreiben, wie es ihnen körperlich und mental geht. Dabei können sie ihren allgemeinen Zustand mit Begriffen wie „müde“, „schlapp“, „stark“ oder „kräftig“ beschreiben sowie ihre aktuellen Gefühle benennen. Schmerzen in bestimmten Bereichen des Körpers sollten spezifiziert werden.

Unter Punkt **Drei** notieren die SportlerInnen auf dieser Grundlage, was sie brauchen, um sich besser zu fühlen. Zum Teil wird es schwierig sein, diese Wünsche zu erfüllen, etwa wenn es „ein neues Knie“ sein soll. Allerdings zeigen die Antworten den BetreuerInnen, womit sich die SportlerInnen beschäftigen. So können sie sie besser unterstützen, mit der neuen Situation umzugehen und sie zu akzeptieren.

Punkt **Vier** des Protokolls reflektiert, was in den letzten Tagen oder Wochen mental hilfreich war. Hier sammeln die SportlerInnen positive Gedanken, Handlungen und Tipps von anderen, die auch den zukünftigen Verlauf verbessern können (z. B. zum Ablenken Eis essen gehen, Gedanken an neue Ziele etc.).

Unter Punkt **Fünf** protokollieren die SportlerInnen ihre Fortschritte der letzten Zeit. Dies kann mit der vorigen Übung „Struktur gibt Halt“ kombiniert werden. Wichtig ist, kleine persönliche Highlights festzuhalten, z. B. sich wieder selbstständig am Buffet zu bedienen, da man das Tablett ohne Krücken wieder selbst halten kann.

Unter Punkt **Sechs** schreiben die SportlerInnen ihre nächsten Ziele auf. Eventuell ist es danach notwendig, auch den Plan für den Gesamtverlauf aus „Struktur gibt Halt“ anzupassen.

---

**Material**  
**Arbeitsblatt**  
**Mein Reha-**  
**protokoll**  
**Nr. 9-3**

---