

Arbeitsblatt 21

Meine Zukunftsplanung

Wenn meine Behandlung demnächst zu Ende geht, möchte ich möglichst vieles von dem, was ich in der Klinik gelernt und erfahren habe, weiter fortsetzen. Was könnte mir dabei helfen, das Erreichte erfolgreich weiterzuentwickeln?

Welche Ressourcen will ich nutzen?

- Entspannungsverfahren, Imaginationsübungen
- Bewegungsübungen, Achtsamkeitsübungen
- Musik, Malen, Basteln
- Bestimmtes Hobby
- Was von dem, was mir in der Behandlung gutgetan hat, mache ich zu Hause weiter?

Welche gemeinschaftlichen Aktivitäten?

- Singen im Chor, Tanzen, kreativer Kurs VHS etc.
- Ehrenamtliche Tätigkeit
- Gemeinde, spirituelle Gemeinschaft
- Verein
- Fitness-Studio, Sport
- Selbsthilfe-Gruppe, Patientenstammtisch

Was will ich im Alltag beachten?

- Strukturierter Tagesplan für die Woche nach der Entlassung
- Notfallkoffer verfügbar halten und evtl. frühzeitig nutzen
- Freudetagebuch zur Hand haben, um bei Bedarf reinzuschauen
- Pausenmanagement und Leerzeitengestaltung planen

Beziehungsklärung, Konfliktverhalten, Sozialkontakte

- Mit welchen Mitpatienten oder Freunden will ich Kontakt halten?
- Mit welchen Freunden will ich mehr unternehmen?
- Mit welchen Angehörigen will ich mehr machen, wo möchte ich mich abgrenzen?

- Wie reagiere ich auf neugierige Fragen von Arbeitskollegen, Nachbarn, Freunden etc.?
- Wie schaffe ich es, mich abzugrenzen oder NEIN zu sagen, wenn mir danach ist?

Mögliche therapeutische Schritte

- Termin beim Hausarzt
- Termin beim Facharzt
- Psychotherapie
- Physiotherapie
- Ergotherapie

Welche nächsten Schritte am Arbeitsplatz?

- Kontaktaufnahme mit Kollegen
- Kontaktaufnahme zum Vorgesetzten
- Terminvereinbarung beim Betriebsarzt
- Stufenweise Belastungserprobung (Wiedereingliederung)
- Pausenmanagement
- Ich will an meinem Anspruch am Arbeitsplatz etwas ändern
- Ggf. weitere Krankschreibung, wie lange?