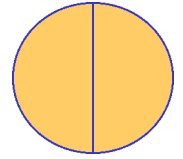


Tagesplaner



Erstellt von

Dipl.-Psych. Maren Jensen

Dipl.-Psych. Grit Hoffmann

Kontaktadresse:

Dipl.-Psych. Maren Jensen

Asklepios Westklinikum Hamburg

Abt. für Psychiatrie und Psychotherapie

Psychiatrische Institutsambulanz

Suurheid 20

22559 Hamburg

Tel. 040 81912840

E-Mail: m.jensen@asklepios.com

© Psychiatrie-Verlag 2014

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Menschen in psychischen Krisen haben häufig Schwierigkeiten, einen ausgewogenen Tagesablauf zu gestalten. Sie nehmen sich zu viel oder zu wenig vor. Dadurch überfordern oder unterfordern sie sich.

Um den Gesundungsprozess zu fördern, hat es sich als hilfreich erwiesen, den Tag oder auch die Woche im Voraus zu planen und zu strukturieren.

Der Tagesplaner dient Ihnen **1.** als Beobachtungsprotokoll, **2.** zum Planen einer Woche und zur täglichen sowie wöchentlichen Auswertung der geplanten und durchgeführten Aktivitäten.

1. Tagesplaner als **Beobachtungsprotokollheft** für eine ungeplante Woche:

a. Nutzen Sie Ihren Tagesplaner zunächst zur Beobachtung des Ist-Zustandes. Tragen Sie dazu möglichst zeitnah Ihre durchgeführten Aktivitäten ein und

b. schätzen Sie jeweils abends und abschließend einmal am Ende der Woche ein, wie zufrieden Sie mit dieser Tages- und Wochengestaltung sind.

2. Tagesplaner als **Planungshilfe** für die Woche:

a. Planen Sie die Aufgaben, die Sie in der kommenden Woche erledigen müssen, so, dass Sie die Belastungen möglichst gleichmäßig über die Woche verteilen und sich weder über- noch unterfordern. Tragen Sie auch solche Aktivitäten im Voraus ein, die einer – ggf. auch nur kleinen – Vorbereitung bedürfen, wie sich mit jemandem zu treffen, ins Kino zu gehen oder an einer Veranstaltung teilzunehmen.

Ergänzen Sie gegebenenfalls jeweils am Vorabend, wenn Sie für den folgenden Tag eine zusätzliche Erledigung oder Unternehmung planen.

b. Haken Sie möglichst jeden Abend ab, welche Ihrer Planungen Sie tatsächlich geschafft haben. Ungeplant durchgeführte Aktivitäten vermerken Sie bitte in einer anderen Farbe im Tagesplaner.

Am Ende der Woche sollten Sie sich ein wenig Zeit nehmen und über die letzte Woche nachdenken:

Wie zufrieden bin ich mit der Planung und Gestaltung meiner letzten Woche?

Mit der Planung:

sehr zufrieden zufrieden unzufrieden

Mit der Gestaltung:

sehr zufrieden zufrieden unzufrieden

Welche Aktivitäten möchten Sie in der nächsten Woche beibehalten?

.....
.....
.....
.....
.....

Was möchten Sie verändern oder neu ausprobieren?

.....
.....
.....
.....
.....

Wochentag: Datum:

Aufstehzeit |

Vormittag |

Nachmittag |

Abend |

Zubettgehzeit |

Wie zufrieden war ich heute mit meiner Tagesgestaltung?

sehr zufrieden zufrieden unzufrieden

Beurteilen Sie möglichst sowohl jeden Abend als auch am Ende der Woche, wie zufrieden Sie rückblickend mit der jeweiligen Tages- bzw. Wochengestaltung sind.

Nutzen Sie Ihre daraus gewonnen Erkenntnisse bei der Planung der kommenden Woche:

- Welche der durchgeführten Aktivitäten wollen Sie auch für die nächste Woche planen?
- Was wollen Sie verändern?
- Was wollen Sie neu ausprobieren?

Hier einige Tipps:

- Machen Sie täglich zwei kleine Spaziergänge.
- Planen Sie Entspannungspausen in Ihren Tagesablauf ein.
- Achten Sie auf regelmäßiges Essen.
- Gehen Sie zwischen 22 und 23 Uhr ins Bett.
- Stehen Sie zwischen 7 und 8 Uhr auf.
- Rufen Sie mindestens 1 × wöchentlich jemanden an.
- Treffen Sie sich mindestens 1 × wöchentlich mit einem/ einer Freund/-in oder einer/einem Bekannten.
- Achten Sie auf genussbringende Aktivitäten.
- Bemühen Sie sich um eine Freizeitgruppe oder Sportgruppe. Freizeit- und Sportgruppen finden Sie z. B. bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS), in Bürgerhäusern oder in Vereinen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Wochentag: Datum:

Aufstehzeit |

Vormittag |

Nachmittag |

Abend |

Zubettgehzeit |

Wie zufrieden war ich heute mit meiner Tagesgestaltung?

sehr zufrieden zufrieden unzufrieden

Wochentag: Datum:

Aufstehzeit |

Vormittag |

Nachmittag |

Abend |

Zubettgehzeit |

Wie zufrieden war ich heute mit meiner Tagesgestaltung?

sehr zufrieden zufrieden unzufrieden

Wochentag: Datum:

Aufstehzeit |

Vormittag |

|
|
|
|
|
|

Nachmittag |

|
|
|
|
|
|

Abend |

|
|
|
|
|
|

Zubettgehzeit |

Wie zufrieden war ich heute mit meiner Tagesgestaltung?

sehr zufrieden zufrieden unzufrieden

Wochentag: Datum:

Aufstehzeit |

Vormittag |

|
|
|
|
|
|

Nachmittag |

|
|
|
|
|
|

Abend |

|
|
|
|
|
|

Zubettgehzeit |

Wie zufrieden war ich heute mit meiner Tagesgestaltung?

sehr zufrieden zufrieden unzufrieden

Wochentag: Datum:

Aufstehzeit |

Vormittag |

|
|
|
|
|
|

Nachmittag |

|
|
|
|
|
|

Abend |

|
|
|
|
|
|

Zubettgehzeit |

Wie zufrieden war ich heute mit meiner Tagesgestaltung?

sehr zufrieden zufrieden unzufrieden

Wochentag: Datum:

Aufstehzeit |

Vormittag |

|
|
|
|
|
|

Nachmittag |

|
|
|
|
|
|

Abend |

|
|
|
|
|
|

Zubettgehzeit |

Wie zufrieden war ich heute mit meiner Tagesgestaltung?

sehr zufrieden zufrieden unzufrieden