

Mein Genesungsplan



Man kann selbst auch viel tun, um die Genesung von psychischen Problemen zu unterstützen.

In dieser Liste haben wir zusammengestellt, was Sie neben der Therapie selbst tun können, um sich wieder besser zu fühlen. Sie können aus diesem Angebot auswählen, welche Aktivitäten für Sie in Frage kommen. So gestalten Sie Ihren ganz persönlichen Genesungsplan. Schreiben Sie in der rechten Spalte auf, was sie konkret machen möchten und wann. Sie können **Ihren Plan jederzeit ändern, wenn es nötig ist. Besprechen Sie Ihren Plan mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten, wenn Sie mögen.**

Beispiel:

Mein Vorhaben	Meine Aktivität
Rituale, die Sicherheit geben	<i>Bsp. Ein bestimmtes Lied hören oder sich in einem bestimmten Ablauf einen Tee kochen</i>
Vertraute Kontakte mit Freunden und Familie	<i>Bsp. Jedes Wochenende mit meinem Freund Lars telefonieren.</i>

Mein Genesungsplan:

Mein Vorhaben	Meine Aktivität
Regelmäßig essen und trinken	
Bewegung/Ausgleich/frische Luft (z.B. Spazieren gehen, Walking, Yoga)	
Entspannung	
Tagebuch führen	
Gewohnte Umgebung	
Ausreichend und regelmäßiger Schlaf	
Mich kreativ ausdrücken (Musik, Kunst, Schreiben, Schauspiel)	
Alkohol und Drogen vermeiden	
Aktiv bleiben (Arbeit, Schule, Ehrenamt, Garten, Lesen, Hobbies)	
Selbsthilfegruppe/Peer-Beratung	
Mich kreativ ausdrücken (Musik, Kunst, Schreiben, Schauspiel)	
Rituale, die Sicherheit geben	

Quelle:

SAMSHA (2011). What is Right for Me? Considering the role of antipsychotic medications in my recovery plan [Electronic Decision Aid] (HHS Pub No. SMA-XX-XXXX). http://archive.samhsa.gov/BRSS-TACS-Decision-Tool/DA_files/Intro_pg1.html

Stand: September 2017

Gefördert durch:

 **DGPPN**

Deutsche Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde