

Tagesstruktur und sinnvolle Beschäftigung

Ideen und Tipps aus dem ZNS-Online-Treff für Betroffene





Routinen



- festen Tagesablauf schaffen
- Aufschreiben: Was mache ich wann?
- Tages- und Wochenplan schreiben
- den Haushalt machen
- auf dem Markt einkaufen
- Pausen planen/ ausruhen

Beschäftigung



- Zeichnen und Malen
- ein Musikinstrument lernen
- andere unterstützen, z. B. als Einkaufshilfe
- die Wohnung renovieren
- Kochen & Backen
- „Belohnung“ am Wochenende planen
- Ausmisten 
- Nähen 
- mit kleinen Projekten starten

Kontakte



- Mails schreiben
- Freunde online treffen
- einer Selbsthilfegruppe beitreten
- "Freundschaften" bei Spaziergängen knüpfen
- online gemeinsam backen oder brunchen
- mit Freunden telefonieren
- Kontakt zu Familienmitgliedern halten
- sich online gegenseitig etwas beibringen, wie Malen oder Backen
- mit Abstand Spazieren gehen

Online-Angebote



Apps nutzen:


- Stroke Mark
- 7Mind
- Seven – 7-Minuten-Trainings
- ...oder im AppStore suchen

Programme nutzen:

- Cogpack/ Freshminder/ MS Kognition
- Übungen auf YouTube
- Online-Kurse der Volkshochschule



Sport und Bewegung

- Sportplatz mit Geräten nutzen
- mit Ergometer Zuhause trainieren
- Meditation machen
- Übungen Therapie wiederholen
- Telegym
- Yoga machen
- mit Scooter oder Liegerad bewegen
- einen Waldspaziergang machen
- mit Haustieren von Nachbarn spazieren gehen 

Kognitives Training



- Kniffel & Rummikub spielen
- ein Puzzle machen
- eine Geschichte schreiben (gemeinsam mit anderen), z. B. per Mail



Unterstützung

- Nachbarschaftshilfeverein
- Betreuung
- Neuropsychologie
- Therapien

