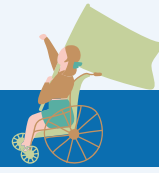




Umgang mit den eigenen Beeinträchtigungen

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



Eigene Haltung und Perspektive		
 Dinge ausprobieren	sich Pausen gönnen	Dinge tun, die Spaß machen und guttun
ausprobieren, beobachten, reflektieren	Was brauche ich wann?	Balance finden zwischen sich selbst fördern und zu viel Kraft investieren
nicht zu streng mit sich selbst sein	Akzeptanz der Veränderungen	
Einschränkungen mit Humor nehmen	flexibel mit sich selbst und Plänen umgehen	sich nicht immer vor anderen rechtfertigen

Beruf		
Berufliche Wiedereingliederung	Unterstützung durch Therapeut:innen	Unterstützung durch den Arbeitgeber
Neuropsychologie	Arbeitszeit bei Bedarf reduzieren	Integrationsfachdienst

Hilfsmittel und Unterstützung		
 Kalender & Klebezettel als Erinnerungstütze	Familie als Unterstützung	Diktierfunktion am Handy