

"Wie schaffe ich das bloß?" Belastungen bewältigen



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



Eigene Unterstützung schaffen

Große Aufgaben in kleine Aufgaben zerteilen	Stundenplan/ Wochenplan erstellen	Ideen und Gedanken mit Diktiergerät aufnehmen
Ziele definieren: Was, wann, wie?	Festlegen: Arbeitszeit und Freizeit	Aufgaben nach Wichtigkeit priorisieren
Erinnerungen über Handy/Eieruhr	Post it`s als Erinnerungsstütze	Feste Pausen einplanen
Langsamkeit entdecken und genießen	Eigene Grenzen beobachten	Eigene Grenzen akzeptieren



externe Unterstützung holen

Unterstützung über Pflegergrad	Ehrenamtagenturen	Nachbarschaftshilfe nebenan.de
Neuropsychologie	ggf. Soziotherapie	ggf. Betreuung für bestimmte Bereiche