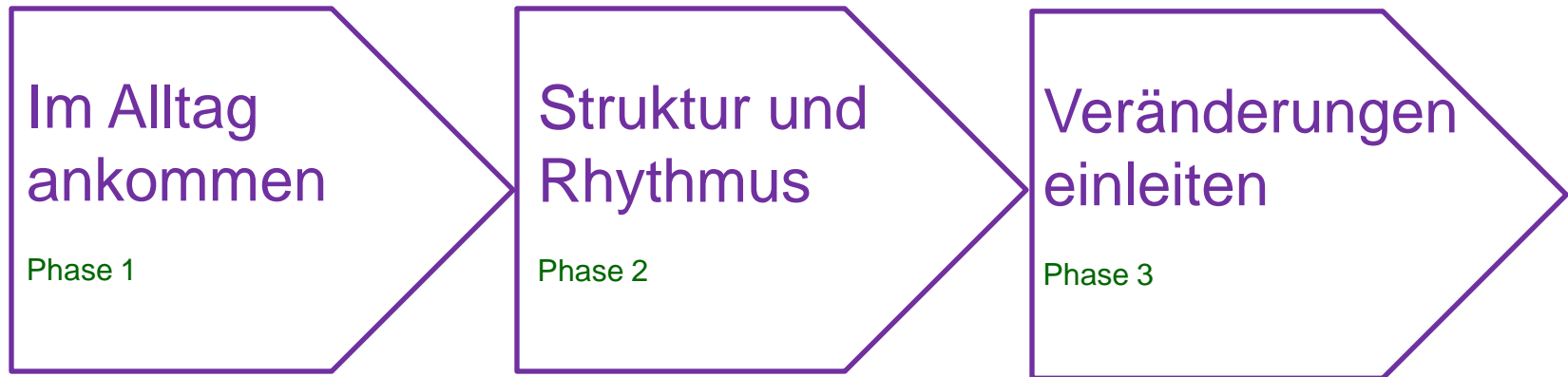




Individuelle Begleitung nach dem Klinik-Aufenthalt

Das 100-Tage-StartPaket





Phase 1

Wieder im Alltag ankommen

- ✓ anstehende Aufgaben sichten und priorisieren
→ Arbeitgeber, Krankenkasse, Facharztsuche, Arbeitsagentur, Versicherungen, Banken, sonstige Institutionen
- ✓ Lösungsmöglichkeiten erarbeiten und Entscheidungen unterstützen
- ✓ Hilfe zum Handeln geben
- ✓ Aufgaben in Abstimmung erledigen
- ✓ Gesprächsmöglichkeit für nahe Angehörige

Phase 2

Den Alltag neu strukturieren

- ✓ auf die gesundheitlichen Bedürfnisse ausgerichtet Tages- und Wochenpläne entwickeln
- ✓ neue Gewohnheiten und Rituale in den Alltag integrieren
- ✓ neue Verhaltensmuster üben und festigen
- ✓ soziale Kontakte aufbauen
- ✓ Energien vom Arbeits- auf den Freizeitbereich lenken
- ✓ Selbstmotivation stärken

Phase 3

Auf die Zukunft ausrichten

- ✓ Altlasten abarbeiten oder abgeben
→ Steuer, Mahnungen, Rechnungen, Schriftverkehr
- ✓ persönliche Lebensumstände klarstellen und Veränderungen vorbereiten
→ Arbeitsplatz, Wohnung, Beziehungen
- ✓ hinderliche Glaubenssätze und Überzeugungen auflösen bzw. loslassen und neue, fördernde aufbauen
- ✓ persönliche Ziele festlegen und einen 5-Jahresplan entwickeln

Kontinuierlich die erreichten Etappen anerkennen, achten und wertschätzen.