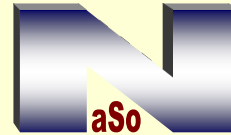


ID: _____

Deck R, Hüppe A, Jürgensen M
Institut für Sozialmedizin
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck
Komm. Leitung: Prof. Dr. Alexander Katalinic,
in Zusammenarbeit Rehabilitationseinrichtungen
in Schleswig-Holstein,
gefördert von der Deutschen Rentenversicherung



NACHSORGE-TAGEBUCH 1

VON: _____

„Aktiv werden – aktiv bleiben...“



... meine ersten vier Wochen zu Hause“

Ich schicke das Heft ausgefüllt zurück am: _____

Liebe Rehabilitandin, lieber Rehabilitand,

während Ihres Aufenthaltes bei uns haben Sie viel erfahren. Dieses Tagebuch soll Ihnen dabei helfen, Ihre Erkenntnisse zum Umgang mit depressiven Symptomen in Ihrem Alltag umzusetzen.

Während Ihres Aufenthaltes bei uns haben Sie verschiedene körperliche Aktivitäten kennengelernt. Dabei wurden bevorzugt Aktivitäten angeboten, die zugleich soziale Kontakte und Begegnungen ermöglichten.

In Ihrem „Brief an mich selbst“ haben Sie sich vorgenommen, regelmäßig solche Aktivitäten in Ihren Alltag einzubauen.

Ihre Aufgabe: In den folgenden 4 Wochen sollen Sie nun für jeden Tag notieren, welche konkreten Aktivitäten Sie tatsächlich umgesetzt haben. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Durchführung körperlicher Aktivitäten möglichst zusammen mit einer oder mehreren anderen Personen.



Erinnern Sie sich an mich? Ich bin´s: Paule Power. Ich hoffe, Sie sind gut daheim angekommen! Natürlich begleite ich Sie auch durch dieses Heft. Nachdem ich meinen Koffer ausgepackt habe, kann es direkt losgehen!

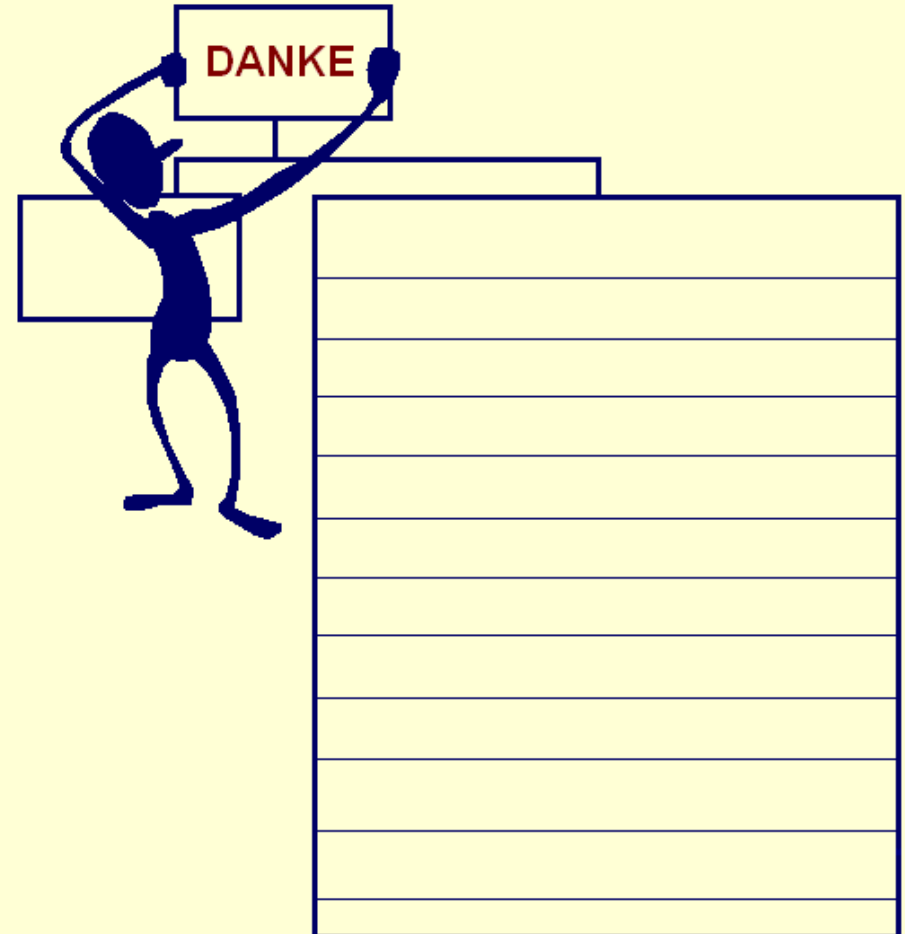
NOTIZ:

Bei Rückfragen steht Ihnen unsere **Nachsorgebeauftragte** zur Verfügung!

Rufen Sie in der Zeit von ____ bis ____ Uhr an unter:

oder schicken Sie eine E-Mail an:

Nutzen Sie diesen Raum für Ihre Hinweise und Anregungen:



Bis zum nächsten Mal - Bleiben Sie „aktiv“, Ihr Paule Power!

Wie geht es weiter?

Vor etwa einem Monat haben Sie unsere Einrichtung verlassen. Seitdem tragen Sie selbst die Verantwortung dafür, körperlichen und sozialen Aktivitäten einen festen Platz in Ihrem Alltag einzuräumen. Dies kann den längerfristigen Erfolg der durchgeführten Reha-Maßnahme sichern.

Bitte senden Sie nun dieses Heft ausgefüllt an uns zurück. So können wir einen Eindruck bekommen, wie es Ihnen ergangen ist bzw. wie wir Sie besser unterstützen können. Damit beteiligen Sie sich aktiv an der Verbesserung der Nachsorge und unterstützen unser Vorhaben, die Wirksamkeit der Reha-Maßnahme aufrechtzuerhalten.

Sie sind bereits weit gekommen!

Regelmäßige Bewegung stärkt nicht nur Ihre Muskulatur. Sie macht Sie fit und steigert das Wohlbefinden. Sportliche Aktivitäten in der Gruppe schaffen zudem soziale Erlebnisse und helfen gegen soziale Isolation.

Deshalb möchten wir Sie ermuntern, das Programm fortzusetzen und in den folgenden drei Monaten auch das **Nachsorge-Tagebuch 2** zu benutzen. Bitte schicken Sie dann zum festgelegten Termin auch dieses ausgefüllt an uns zurück!

Der Rücksendetermin ist wieder auf dem Deckblatt des Heftes notiert!

Falls sich beim Führen des Nachsorge-Tagebuchs Rückfragen ergeben oder andere Probleme zum Umgang mit Ihren depressiven Symptomen im Alltag auftreten steht Ihnen weiterhin unsere **Nachsorgebeauftragte** zur Verfügung (Kontaktdaten siehe Innenseite des Deckblattes).

„Der gute Vorsatz ist ein Gaul, der oft gesattelt, aber selten geritten wird.“ (Mexikanisches Sprichwort)

Ja – es ist schwierig, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen! Obwohl wir aktiver sein wollen, raffen wir uns nicht auf, etwas zu unternehmen. Wir bleiben tatenlos zu Hause auf dem Sofa sitzen. Den Spaziergang an frischer Luft oder die kleine Tour mit dem Rad lassen wir ausfallen, den Besuch der Yogagruppe oder die Teilnahme am Nordic Walking Treff verschieben wir auf die nächste Woche.

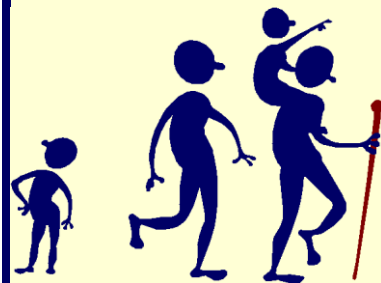
Hier folgen einige Hinweise, wie Sie es in den Sattel schaffen können! Auch wenn ein Teil von Ihnen meint:

▪ „Dazu bin ich heute zu müde und abgeschlagen!“

Sie müssen weder sportliche Höchstleistungen vollbringen, noch sich quälen. Eine regelmäßige, gemäßigte sportliche Betätigung erhöht Ihre körperliche Fitness und wirkt positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden!

▪ „Ich habe heute gar keine Lust!“

Bewegen Sie sich gemeinsam mit einer/ m Bekannten. Das motiviert und das Absagen eines geplanten Termins fällt schwerer.



▪ „Eigentlich sollte ich mich mehr um meine Familie bzw. den Partner kümmern!“

Bitten Sie Ihre Familienangehörigen, sich aktiv an Ihrem Vorhaben zu beteiligen. Es gibt viele Aktivitäten, die man gemeinsam durchführen kann!

▪ „Das Wetter ist viel zu schlecht!“

Außenaktivitäten wie Spazierengehen, Walken oder Radfahren sind bei **passender Kleidung** in der Regel nicht vom Wetter abhängig.

▪ „Ich habe heute leider keine Zeit, aber morgen...“

Setzen Sie körperliche Bewegung an die oberste Stelle der Liste von Dingen, die zu erledigen sind. Sie beugen so der Volkskrankheit „Verschieberitis“ vor. Ihre Gesundheit sollte die höchste Priorität haben!



Heute Sorge ich selbst dafür, dass ich genau die Zeit habe, die ich brauche!

Notieren Sie hier, was Sie daran hindern könnte, Ihre Pläne für sportliche Aktivitäten umzusetzen. Überlegen Sie sich, was Sie tun könnten, um trotzdem körperlich aktiv zu sein!

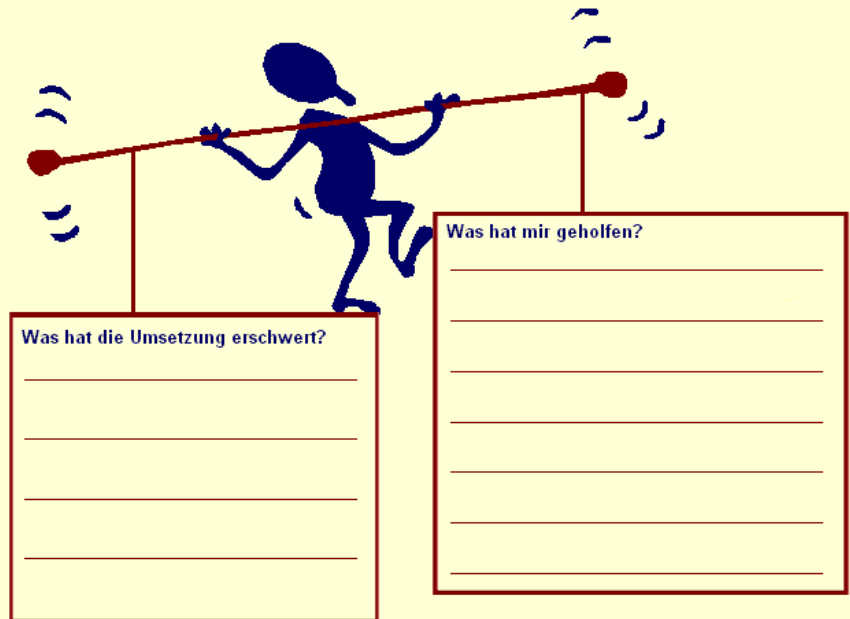
Hindernis?	Was könnte ich tun?
<i>z. B. Ich habe keinen Schwung</i>	<i>z. B. Ich bitte eine befreundete Person, mich zu motivieren oder zum Sport zu begleiten</i>

In welchem Maße habe ich meine Vorsätze umsetzen können?

(Bitte setzen Sie an die entsprechende Stelle ein Kreuz!)

☺	☹	☹
voll	teilweise	gar nicht

Hilfen und Hürden bei der Umsetzung meiner Vorsätze:



Was könnte ich ändern?

MEINE 4. WOCHE
(von _____ bis _____)

Meine Vorsätze:

Art der Aktivität	Wann? / Wo?	Mit wem?

Was habe ich tatsächlich umgesetzt?

Wochentag	Art der Aktivität	Zeitdauer
1. Tag		
2. Tag		
3. Tag		
4. Tag		
5. Tag		
6. Tag		
7. Tag		

Auch das könnte Ihnen helfen:

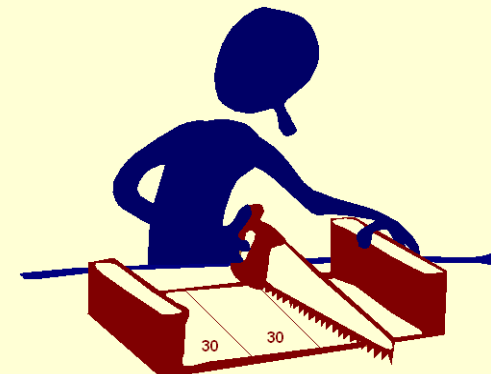
- Belohnen Sie sich selbst für das erfolgreiche Umsetzen Ihrer Vorhaben!
- Verteilen Sie gut sichtbare Erinnerungszettel an Ihre Sporttermine (zum Beispiel am Kühlschrank)!
- Bitten Sie Ihren Partner / Ihre Partnerin, Familienmitglieder oder Bekannte um Unterstützung oder aktive Beteiligung!

Bitte beachten Sie:

Es geht nicht um das Erzielen sportlicher Höchstleistungen! Machen Sie kleine Schritte auf dem Weg zu Ihrem „bewegten Alltag“.

Wenn es Ihnen in den nächsten 4 Wochen gelingt, an wenigstens 3 Tagen der Woche für 30 Minuten körperlich aktiv zu sein, so tragen Sie bereits entscheidend zur Förderung Ihrer Gesundheit bei. Achten Sie dabei darauf, dass Sie Aktivitäten wählen, die Sie in Kontakt mit anderen Menschen bringen: Schließen Sie sich z.B. einem Lauftreff an statt alleine zu joggen oder wählen Sie im Fitness-Club ein Kursangebot aus statt alleine an den Geräten zu trainieren.

3 mal 30 – Das kann ich mir gut merken!



MEINE 1. WOCHE
(von _____ bis _____)

Meine Vorsätze:

Art der Aktivität	Wann? / Wo?	Mit wem?

Was habe ich tatsächlich umgesetzt?

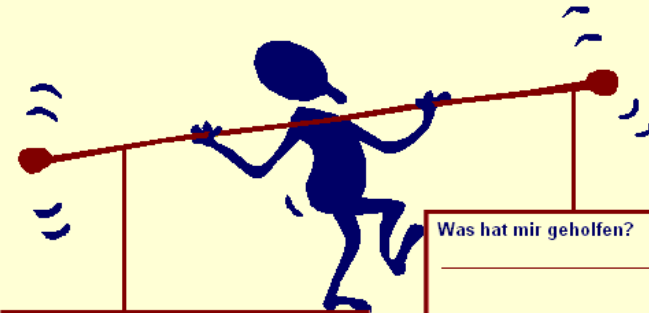
Wochentag	Art der Aktivität	Zeitdauer
1. Tag		
2. Tag		
3. Tag		
4. Tag		
5. Tag		
6. Tag		
7. Tag		

In welchem Maße habe ich meine Vorsätze umsetzen können?

(Bitte setzen Sie an die entsprechende Stelle ein Kreuz!)

		
voll	teilweise	gar nicht

Hilfen und Hürden bei der Umsetzung meiner Vorsätze:



Was hat die Umsetzung erschwert?

Was hat mir geholfen?

Was könnte ich ändern?

MEINE 3. WOCHE
(von _____ bis _____)

Meine Vorsätze:

Art der Aktivität	Wann? / Wo?	Mit wem?

Was habe ich tatsächlich umgesetzt?

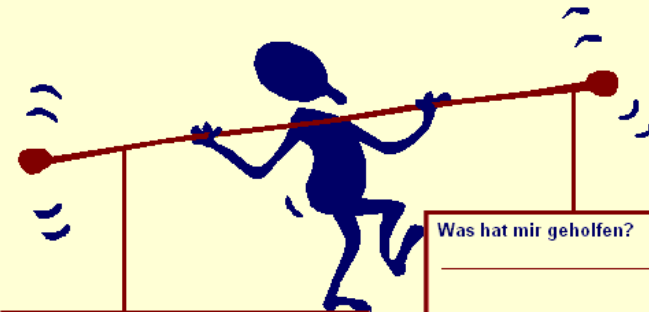
Wochentag	Art der Aktivität	Zeitdauer
1. Tag		
2. Tag		
3. Tag		
4. Tag		
5. Tag		
6. Tag		
7. Tag		

In welchem Maße habe ich meine Vorsätze umsetzen können?

(Bitte setzen Sie an die entsprechende Stelle ein Kreuz!)

		
voll	teilweise	gar nicht

Hilfen und Hürden bei der Umsetzung meiner Vorsätze:



Was hat die Umsetzung erschwert?

Was hat mir geholfen?

Was könnte ich ändern?

MEINE 2. WOCHE
(von _____ bis _____)

Meine Vorsätze:

Art der Aktivität	Wann? / Wo?	Mit wem?

Was habe ich tatsächlich umgesetzt?

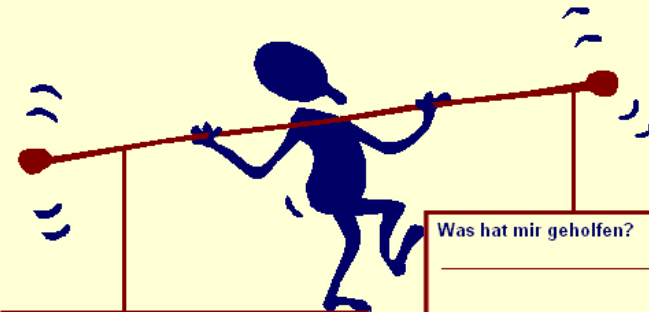
Wochentag	Art der Aktivität	Zeitdauer
1. Tag		
2. Tag		
3. Tag		
4. Tag		
5. Tag		
6. Tag		
7. Tag		

In welchem Maße habe ich meine Vorsätze umsetzen können?

(Bitte setzen Sie an die entsprechende Stelle ein Kreuz!)

		
voll	teilweise	gar nicht

Hilfen und Hürden bei der Umsetzung meiner Vorsätze:



Was hat die Umsetzung erschwert?

Was hat mir geholfen?

Was könnte ich ändern?
