Beispielhafter Wochenplan*

Hier kann ich, wie an allen anderen Stellen auch, nur von mir und meinen Erfahrungen berichten. Wenn es in einer Klinik weniger, mehr oder inhaltlich abweichende Therapien gibt, bedeutet das nicht, dass sie qualitativ besser oder schlechter sind.
Das jeweilige Angebot findest du im Internet. Du kannst vorher anrufen und Fragen stellen, sowie dich beraten lassen. Du darfst auch vorher mal vorbeifahren und dir ein Bild machen von der Klinik und der Umgebung. Ruf aber lieber vorher an und mach einen Termin dafür, schließlich ist es kein Zoo und die Patient*innen und ihre Privatsphäre sollen geschützt werden. Schau, was für dich passt. Nah dran an Freund*innen und Familie oder lieber weiter weg für mehr Ruhe und Abstand? Welche Umgebung tut dir gut? Wald? Berge? Wasser? Stadt? Möchtest bzw. kannst du überhaupt über Nacht bleiben? Es gibt auch viele Tageskliniken, wo du jede Nacht Zuhause bist. Vielleicht geht es auch darum, möglichst schnell einen Platz zu finden, weil es dir so schlecht geht, dann nimm, was du kriegen kannst. Oder deine Kasse macht dir Vorschläge. Hilfe gibt es – nimm sie dir!

Hier (nächste Seite!) nun also ein Plan, wie er in meiner Klinik in etwa aussieht. Bedenke, zu Beginn meines Aufenthaltes ist er deutlich leerer und die Therapien und die damit verbundene Belastung steigern sich erst mit der Zeit. Der Plan entspricht dem Pensum zum Ende meines Aufenthalts und stellt damit das absolute Maximum dar. Alles grau unterlegte ist ein optionales Zusatzangebot, was ich bis auf die Entspannung in der Mittagspause fast nie mitgemacht habe. Die Lücken im Plan, also Zeit für sich oder mit anderen ist genauso wertvoll wie die Therapien. Denn wie immer kommt es darauf an, was du daraus machst.

StefanieSchnier.de

* Dies ist ein Auszug aus dem Buch ‚Wenn nichts mehr geht' und spiegelt die Erfahrungen von der Autorin, Stefanie Schnier, wider.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.00	fakultativ: Frühsport	Pflegedienst: Blutdruck, Wiegen		fakultativ: Frühsport	
8.00	Gesprächstherapie Einzel			Körpertherapie Einzel	
9.00	Gesprächsgruppe á 100 Minuten	Körpertherapie Einzel	Körper- und Bewegungstherapie Gruppe		Musiktherapie Einzel
10.00		Physiotherapie Einzel	Gestaltungstherapie Einzel	Gestaltungsgruppe à 100 Minuten	Gesprächsgruppe á 100 Minuten
11.00					
13.00	fakultativ: Entspannung	fakultativ: Entspannung	fakultativ: Entspannung	fakultativ: Entspannung	fakultativ: Entspannung
13.30				fakultativ: Bewegungsgruppe	Visite
14.30			Gesprächstherapie Einzel	Gesprächstherapie Einzel	
15.30	Aufbaugruppe Depression	Achtsamkeitsgruppe Depression			Aufbaugruppe Depression
16.30			Gesprächsgruppe á 100 Minuten		fakultativ: Musikgruppe