

WOCHENPLAN BEI DEPRESSION

Hinweise zur Nutzung:

Dieser Wochenplan soll helfen, strukturierte Tagesabläufe zu fördern und depressive Symptome zu lindern. Tragen Sie Ihre Aktivitäten ein, planen Sie Pausen ein und achten Sie auf ausreichende Erholung.

Tagesübersicht mit Aktivitäten:

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Tipps zur Selbsthilfe:

1. Regelmäßige Bewegung fördert die Stimmung und das Wohlbefinden.
2. Achten Sie auf ausreichend Schlaf und feste Schlafzeiten.
3. Soziale Kontakte stärken und unterstützen in schwierigen Phasen.
4. Vermeiden Sie Alkohol und Drogen, da sie depressive Symptome verstärken können.
5. Nehmen Sie ärztliche und therapeutische Hilfe in Anspruch, wenn nötig.

Bestätigung Patient

Bestätigung Therapeut

Unterschrift: _____

Unterschrift: _____

Originalquelle dieses Dokuments:

<https://dokumentfertig.com/wochenplan-depression-beispiel/>

War diese Vorlage für Sie hilfreich?

Weitere aktuelle Vorlagen finden Sie unter:

<https://dokumentfertig.com>

Mehr Vorlagen

Diese Vorlage ist ausschließlich für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch bestimmt.
Bei Weitergabe oder Veröffentlichung ist die Nennung der Quelle verpflichtend.

Diese Vorlage dient lediglich zur Orientierung und stellt keine Rechtsberatung dar.
Es wird empfohlen, sich im Einzelfall an eine fachkundige Rechtsberatung zu wenden.