Cofinanciado por
la Unión Europea

Tourette
THE PATH FOR INCLUSION
Co-funded by
the European Union

10 TIPPS

STRESSBEWÄLTIGUNG FÜR JUNGE MENSCHEN MIT TOURETTE-SYNDROM

redREE
making projects
AMPASTTA
Asociación Madrileña de Afectados con el Síndrome de Tourette y Trastornos Asociados
smallcodes
APST
Associação Portuguesa de Síndrome de Tourette
TOURETTE
Gesellschaft Deutschland e.V.

01

ATMEN

Atemübungen können dich entspannen und Körper und Seele beruhigen. Zum Beispiel: Atme langsam und tief ein (versuche, „in den Bauch“ zu atmen). Atme einige Sekunden lang ein, halte dann den Atem einige Sekunden an und atme dann noch langsamer aus.

02

BEWEGEN

Regelmäßige körperliche Aktivität ist wichtig für den Stressabbau. Zum Beispiel Spaziergänge, Radfahren, Yoga oder andere Sportarten. Auch während der Arbeit: Machen Sie regelmäßig Pausen, machen Sie einen kurzen Spaziergang oder machen Sie Übungen wie das Dehnen von Armen, Beinen, Füßen oder Nacken (das können Sie auch im Sitzen tun). Suchen Sie auch nach Möglichkeiten, von Ihrem Stuhl aufzustehen und ein wenig im Büro umherzugehen.

03

SCHLAFEN

Ausreichend Schlaf ist wichtig für die Regeneration von Körper und Geist. Es hilft auch, bis spät in die Nacht nichts Aufregendes zu unternehmen. Entspannen Sie sich abends (lesen Sie im Bett, trinken Sie ein Glas warme Milch (mit Schokolade und/oder Honig). Übrigens: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass langes Starren auf einen Bildschirm (selbst auf das Handy) nicht beruhigt, sondern den Körper eher in einen etwas unruhigen Zustand versetzt. Bei ernsthaften Schlafproblemen suchen Sie einen Arzt auf; er kann Ihnen möglicherweise helfen, diese zu überwinden.

04

NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR SICH SELBST

Vergessen Sie nicht, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Gehen Sie Ihren Lieblingshobbys nach. Entspannen Sie sich mit gezielten Übungen wie der progressiven Muskelentspannung. Mehr über diese Methode erfahren Sie online oder in Fachbüchern. Es gibt auch Kurse und Apps.

05

GESUND ESSEN

Eine ausgewogene Ernährung ist für jeden wichtig und fördert die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden. Achten Sie daher auf eine gesunde Ernährung. Informieren Sie sich über die Ernährungspyramide (viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, Eier, Fisch, Milchprodukte, wenig Fleisch und noch weniger Zucker).

06

SOZIALE KONTAKTE PFLEGEN

Gespräche mit Familie und Freunden machen nicht nur Spaß, sondern bieten auch emotionale Unterstützung bei Problemen oder Stress. Gemeinsame Aktivitäten mit Familie und Freunden machen Spaß und sind entspannend.

07

SCHREIBE EIN TAGEBUCH

Nicht nur Gespräche mit Freunden oder Familie, sondern auch das Schreiben eines Tagebuchs über deine Probleme können dir helfen, sie zu verarbeiten. Schreibe auch über die positiven Dinge in deinem Leben!

08

„DIGITALE ENTGIFTUNG“

Gönn dir regelmäßig Pausen von den sozialen Medien, um eine Überlastung zu vermeiden. Eine Zeit lang von anderen Menschen getrennt zu sein, kann befreiend sein und dich auch von dem Gefühl befreien, ständig nach neuen Dingen suchen zu müssen. Es befreit dich von deiner Sucht. 😉

09

PRIORITÄTEN SETZEN

Trennen Sie Wichtiges von Unwichtigem. Erstellen Sie zwei To-Do-Listen: eine mit den wichtigsten Dingen, die sofort erledigt werden müssen, und eine mit den weniger dringenden. Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf die erste Liste. So werden die Aufgaben nicht so zahlreich und Sie sparen Zeit. Sie werden feststellen, dass einige der Aufgaben auf der zweiten Liste (die weniger wichtigen Dinge) nach einiger Zeit erledigt sind und nicht mehr relevant sind.

Setzen Sie außerdem realistische Fristen und Ziele, um den Druck zu reduzieren.

10

DU BIST

Sehen Sie sich lustige Filme oder Fernsehsendungen an oder gehen Sie zu Comedy-Shows usw. Lachen ist eine bekannte Methode zur Stressbewältigung.

Dieses Dokument ist ein Ergebnis des Erasmus-Plus-Projekts „DER WEG ZUR INKLUSION: JUNGE MENSCHEN MIT TOURETTE-SYNDROM WERDEN SICH SELBST ZUM AUFBAU EINER BESSEREN WELT BEWUSST“. Das Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese Veröffentlichung gibt ausschließlich die Meinung des Autors wieder; die Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

Co-funded by the European Union

Alle verwendeten Bilder sind lizenzfrei.

Creative Commons-Lizenz: Dieses Dokument ist unter einer Creative Commons-Lizenz „Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen“ lizenziert, die es anderen erlaubt, es herunterzuladen und mit anderen zu teilen, solange sie die Autoren angeben. Sie dürfen es jedoch in keiner Weise ändern oder für kommerzielle Zwecke verwenden.