



LYSOSOLUTIONS®

Ihr Service bei lysosomalen Speicherkrankheiten

Mentale Gesundheit

Was kann ich für
mich im Alltag tun?

Gesunde
Selbstfürsorge

Teil 1



sanofi

Mentale Gesundheit

Was kann ich im Alltag für meine mentale Gesundheit tun?

Eine chronische Krankheit bringt viele Herausforderungen mit sich, die sich auf den Alltag auswirken können. Wichtig ist daher, dass Patient*innen diese positiv beeinflussen können, indem sie eine aktive Rolle bei der Krankheitsbewältigung einnehmen.

Vielseitige Unterstützungsangebote

Mit mehr als 40 Jahren Erfahrung im Bereich der chronischen Erkrankungen wissen wir von Sanofi, wie wichtig eine ganzheitliche Unterstützung ist. Daher bieten wir bedürfnisorientierte Services an, die helfen, eigenverantwortlich gesundheitsförderndes Verhalten zu erlernen und umzusetzen.

Besonders wichtig ist uns, dass unsere Angebote die individuellen Bedürfnisse von Patient*innen widerspiegeln. Daher lassen wir stets das Feedback von Patient*innen einfließen. Die Angebote sind außerdem

mithilfe von Expert*innen und Coaches erarbeitet und bieten dadurch professionelle Hilfe zur Selbsthilfe.

Mentale Gesundheit

Eine entscheidende Rolle bei der Krankheitsbewältigung spielt unsere **mentale Gesundheit**. Die mentale Gesundheit setzt sich aus drei Ebenen zusammen: der sozialen, der mentalen und der körperlichen Ebene. Für alle drei Ebenen möchten wir Patient*innen Informationen und Übungen an die Hand geben, die sie dabei unterstützen, im Alltag aktiv etwas für ihre mentale Gesundheit zu tun. Diese Broschüre bezieht sich auf die mentale Ebene und gibt Anregungen zum Thema **Gesunde Selbstfürsorge**. Sie enthält Hinweise und Erläuterungen, wie man im Alltag auf sich selbst achten kann, sowie hilfreiche Übungen, die ganz leicht jederzeit umsetzbar sind.

Viele weitere Informationen zum Thema **Mentale Gesundheit** finden Sie unter www.lysosolutions.de/mentale-gesundheit/



Und falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie einfach per Mail an:

kontakt@lysosolutions.de

Informationen zur kognitiven Leistungsfähigkeit im Alltag

„Gesunde Selbstfürsorge? Ja ja, das mache ich wieder, wenn ich Urlaub habe.“

Kennst Du solche oder ähnliche Sätze vielleicht auch von Dir selbst? Dabei ist gesunde Selbstfürsorge nichts, was man aufschieben kann. Nichts, was nur im Urlaub stattfindet oder in das Wochenende gehört. Gesunde Selbstfürsorge ist eine dauerhafte Einstellung. Eine positive und wertschätzende Haltung Dir selbst gegenüber: **„Ich bin es wert, dass ich zu jeder Zeit auf mich achte und dafür Sorge trage, dass es mir gut geht.“**

Du kannst Dir das ein bisschen so vorstellen, wie bei einer schönen Pflanze auf dem Balkon. Hier kann man ja auch nicht sagen, **„Ich gieße sie dann, wenn ich mal wieder Zeit dazu habe. Vielleicht im Urlaub oder am Wochenende! Bis dahin muss sie eben durchhalten.“**

Nein, damit die Pflanze überhaupt leben und wachsen kann, braucht sie regelmäßige

Pflege. Es braucht ein genaues Hinschauen: Ist es gerade heiß? Braucht die Pflanze heute etwas mehr Wasser? Oder mehr Schatten? Oder tut ihr ein bisschen Wärme und Sonne heute sogar gut?

Genau das gilt auch für Dich im Alltag. Wenn Du gesund für Dich selbst sorgen möchtest, dann bedeutet das, dass Du bereit dazu bist, mit Dir selbst in Kontakt zu kommen, Dich selbst gut zu kennen und für Dich selbst da zu sein. Mal liebevoll. Mal motivierend. Mal tröstend. Mal energisch. Und zu jeder Zeit AUFMERKSAM.

Daran siehst Du schon, gesunde Selbstfürsorge ist auch anspruchsvoll. Denn unser Alltag ist prall gefüllt mit Erwartungen, mit Aufgaben, mit Ansprüchen, die andere und wir selbst an uns haben. Umso wichtiger ist es, dass Du Dir bewusst machst, wie und wo Du ansetzen kannst, um gesund für Dich zu sorgen.

Ich wünsche Dir alles Beste.

Deine Gunda

Gunda Tibelius, Mentaltrainerin & systemischer Business Coach

Gunda Tibelius ist Mentalcoach, systemischer Business Coach und Kommunikationstrainerin. Ihre Faszination für unsere eigene mentale Kraft entwickelte sich bereits in jungen Jahren während ihrer Zeit im Leistungssport. Durch ihr Studium an der deutschen Sporthochschule Köln konnte sie ihre persönlichen Erfahrungen durch Forschungsarbeiten am psychologischen Institut untermauern. Sie kennt Theorie und Praxis, um sich von äußeren Stressfaktoren zu distanzieren, die ressourcenorientierte Wahrnehmung zu stärken und einen zielsicheren und kraftvollen Fokus zu setzen.



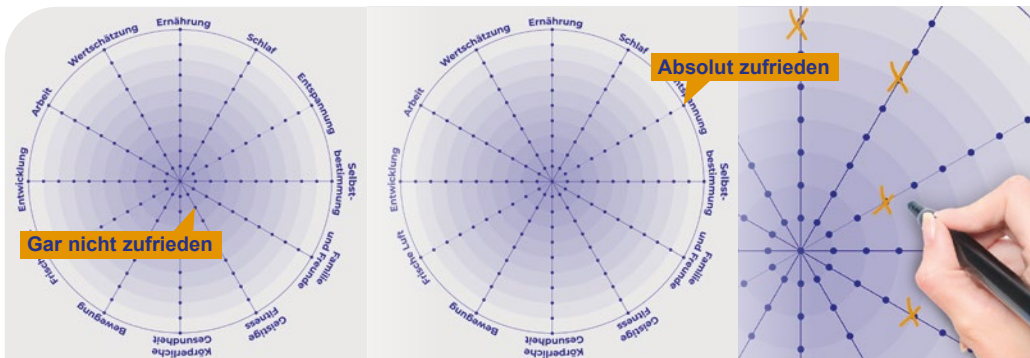
Gesunde Selbstfürsorge mit dem

Selbstreflexionsfragen:

Was hält mich davon ab in meinem Alltag selbstfürsorglicher zu mir selbst zu sein?

Was sind meine TOP 3 Hindernisse?

Ich möchte Dich gerne dazu einladen, Dich einmal mit 12 alltäglichen Bereichen Deines Lebens auseinanderzusetzen und die dazu passenden Fragen zu beantworten. Der Selbstfürsorge-Test, den Du als Beileger in dieser Broschüre findest, hilft Dir dabei, einen guten Überblick für Deine Selbstfürsorge im Alltag zu bekommen. Du wirst auf einen Blick erkennen, wo Du bereits gut für Dich selbst sorgst und wo Du konkret im Alltag



Selbstfürsorge-Test

noch mehr für Dich selbst tun kannst. Zusätzlich wirst Du, wenn Du den Test alle 6–8 Wochen wiederholst, Dein Geschick zur gesunden Selbstwahrnehmung immer weiter ausbauen und stärken.

Die Test-Vorlage: Ein Kreis, unterteilt in 12 gleichmäßige Abschnitte. Jeder Strich von innen nach außen ist unterteilt in 10 Abschnitte. In der Mitte ist „0“ und außen ist „10“, 0 bedeutet: sehr unzufrieden und 10 bedeutet: sehr zufrieden.

Zur Umsetzung des Tests kannst Du die Vorlage im Beileger verwenden. Zusätzlich brauchst Du nur noch einen Stift und dann kann es schon los gehen.

TIPP:

Wenn Du das nächste Mal in einer stressigen Situation bist, beobachte einmal Deine Gedanken. Sprichst Du Dir eher Mut zu? Stehst Du Dir gedanklich bei? Oder machst Du Dich eher selber klein? Sprich Dir BEWUSST einmal gedanklich gut zu. Genau so, wie wenn Du mit Deinem besten Freund/ Deiner besten Freundin sprichst.

Bildquelle AdobeStock.com/fotolotos



Übungsvideos und
weitere Informationen



Beachte bitte auch
die Ernährungsvideos

Beides findest Du im Internet unter www.lysolutions.de



Die obige Abbildung zeigt, wie Dein ausgefülltes Testblatt aussehen könnte.

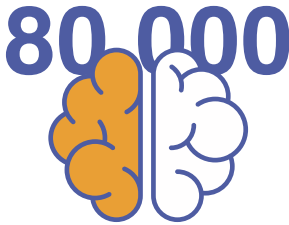
Bildquelle Gunda Tibellius

Wie Du positive Gedankenmuster

Sind wir mal ehrlich, manchmal ist das Leben wirklich hart. Es passieren immer wieder unangenehme Dinge, Du erleidest Rückschläge, Schicksalsschläge, Du machst blöde Fehler und landest – wie jeder von uns – ab und zu in einem emotionalen Tief. Dabei begleiten Dich Deine Gedanken zu jeder Zeit. Bis zu 80.000 Gedanken hast Du pro Tag in Deinem Kopf.

Wann hatten ich heute einen kleinen Moment, in dem ich zufrieden war?

Wenn ich von außen auf mich und meinen Alltag schaue, was schätze ich an mir?



Gedanken pro Tag

Bildquelle: Gundula Tibeilius

Es ist wichtig zu wissen, dass unser Gehirn nach wie vor nach diesem alten und eher negativ geprägten Mechanismus funktioniert. Wenn Du also vor allem Negatives in Deinem Leben wahrnimmst, heißt das nicht, dass es nichts Schönes und Gutes in Deinem Leben gibt. Es heißt nur, dass Dein Fokus derzeit einfach nicht darauf ausgerichtet ist und Du es deshalb nicht wahrnehmen kannst.

Die allermeisten dieser Gedanken sind repetitiv, das heißt, es sind sich wiederholende Gedanken, die Du Dir immer und immer wieder machst. Nun ist es leider so, dass die meisten dieser Gedanken negativ geprägt sind. Ganz einfach aus dem Grund, weil unser Gehirn noch recht altmodisch geprägt ist. Denn im Laufe unserer langen menschlichen Evolution war immer wichtiger, vermehrt DAS wahrzunehmen, was NICHT so gut funktioniert. Oder nicht passt. Denn eine kleine Unaufmerksamkeit, ein leichtsinniger Fehler oder der pure Blick auf das Gute konnte früher schnell lebensbedrohlich sein.

Die Übung auf dem Beileger, den Du in dieser Broschüre findest, hilft Dir dabei NEUE und KRAFTVOLLE Denkmuster in Deinen Alltag zu etablieren. Alles, was Du dafür brauchst, ist,

21 Tage

**5 Min.
pro Tag**

Bildquelle: Gundula Tibeilius

in Deinen Alltag integrierst

Dir 21 Tage lang fünf Minuten pro Tag Zeit zu nehmen. Ähnlich, wie bei einem Muskeltraining wirst Du in kleinen Schritten bemerken, wie sich Dein Fokus im Alltag automatisch beginnt neu auszurichten.

Es gibt so viele kleine Momente am Tag, die wir in der Regel übersehen und kaum beachten. Schenke Dir selbst 5 Minuten pro

Tag für genau diese kleinen Momente.
• **Erinnere Dich nochmals daran zurück, wie das gute Gefühl sich bei Dir im Körper gezeigt hat. Da braucht es jetzt ein genaues Hinlauschen. Und Tag für Tag wird Dir das leichter fallen.**

TIPP:

Wichtig ist es dranzubleiben. Wie bei einem Muskeltraining ist es auch bei einem Mentaltraining wichtig am Ball zu bleiben. Letztendlich investierst Du 5 Minuten pro Tag nur für Dich. Und das lohnt sich!

Wie haben sich die Zufriedenheit und der kleine Stolz in meinem Körper angefühlt?

Gab es etwas, worauf ich heute ein kleines bisschen stolz bin?



Übungsvideos und weitere Informationen findest Du im Internet unter www.lysosolutions.de

Weitere Broschüren aus unserer Reihe Mentale Gesundheit:





LYSOSOLUTIONS®

Ihr Service bei lysosomalen Speicherkrankheiten



LYSOSOLUTIONS®- SERVICE

Vielseitiges Angebot



M. FABRY
M. GAUCHER
MPS I
M. POMPE
ASMD

Seit über 40 Jahren
Kompetenz und Erfahrung
bei lysosomalen
Speicherkrankheiten



RECHT & SOZIALES

Informationen zu
gesundheitspolitischen
Themen



MENTALE GESUNDHEIT

Bedürfnisorientierte
Unterstützung für
den Alltag



Mehr Informationen zu allen Themenbereichen finden
Sie auf www.lysosolutions.de

Sanofi unterstützt mit dem LysoSolutions®-Service Menschen mit lysosomalen Speicherkrankheiten. Hierfür arbeiten wir eng mit Expert*innen und Patientenorganisationen zusammen und bieten umfassende Unterstützung an.

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH
Industriepark Höchst | K703 | 65926 Frankfurt | www.lysosolutions.de | www.sanofi.de

MAT-DE-2101982(V4.0)-10/2023-347874

sanofi