

# Positivliste

Positivlisten er en personlig liste over aktiviteter, som plejer – eller tidligere plejede – at give en god psykisk eller fysisk fornemmelse.

Udgangspunktet er, at klienten selv finder sine egne foretrukne aktiviteter. Er dette vanskeligt, kan eksemplerne tjene som inspiration.

Der skal findes mindst to aktiviteter inden for hvert af de fem hovedområder.

Der skal fastlægges rammer og tider til to aktiviteter hver dag (en fysisk aktivitet og en af de andre), ved sygemelding evt. flere aktiviteter hver dag.

Aktiviteterne skal gennemføres uanset lyst eller ikke lyst i den konkrete situation.

## Fysisk aktivitet (pulsens skal op hver dag):

- Strabadserende gåtur i naturen.
- Idræt, svømning, fitness, dans, løb mv.
- Egne eksempler:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Fysisk nydelse og afslapning:

- Massage, langt fodbad eller karbad.
- Liggende lytning til stille og rolig musik.
- Afspændingsøvelser (f.eks. efter instruktionsbånd).
- Egne eksempler:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Intellektuel aktivitet:

- Læsning af bøger, tidsskrifter og aviser.
- Biblioteksbesøg.
- Besøg på udstillinger og museer (historiske, tekniske, naturhistoriske mv.).
- Egne eksempler:

.....

.....

.....

.....

.....

## Sociale aktiviteter:

- Besøg hos naboen, cafe-tur med gammel bekendt.
- Invitation af gæster, deltagelse i fester.
- Egne eksempler:

.....

.....

.....

.....

.....

## Familiemæssige aktiviteter:

- Besøg hos og invitation af familie.
- Kernefamilieaktiviteter som spil og hjemlig hygge eller udflugter og ferier.
- Kæresteture og tæt samvær med partner.
- Egne eksempler:

.....

.....

.....

.....

.....