

L6 Tagesstruktur

Die Tagesstruktur ist der über einen Tag hinweg stattfindende Wechsel zwischen verschiedenen Beschäftigungen und Räumlichkeiten, der sich aus körperlichen Grundbedürfnissen und sozialer Normalität ergibt. Gewohnheit, Biorhythmus und äussere Zwänge führen in der Regel dazu, dass diese Abläufe eine zeitliche und räumliche Regelmässigkeit finden.

Häufig werden auch ergotherapeutische Massnahmen, die diese Regelmässigkeit unterstützen sollen, vereinfachend als Tagesstruktur bezeichnet.

Neben den Phasen, die sich aus körperlichen Grundfunktionen ergeben (Schlafen – Ruhen – Wachen, Nahrungsaufnahme, Ausscheiden) wird die Tagesstruktur auch von psychosozialen Gepflogenheiten (Arbeit – Freizeit, Rituale, Kommunikation) bestimmt. Mit der Pensionierung fällt ein geregelter Tagesablauf weg. Die Arbeit definierte bisher viele Abläufe im täglichen Leben. Da kann es hilfreich sein, sich mit neuen Inhalten (z.B. Kurse, Referate besuchen, ehrenamtliche Tätigkeit etc.) zu beschäftigen oder mehr Zeit für bereits vorhandene Hobbies zu nehmen. Ebenso gehören soziale Kontakte dazu. Siehe auch unter Bildung, Soziales und Freiwilligenarbeit