



Ostschweizer Forum für

**PSYCHISCHE** GESUNDHEIT



## ALLES IM GRÜNEN BEREICH

10 Impulse für psychische Gesundheit

Trägerschaft





## **DAS OSTSCHWEIZER FORUM FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT. PSYCHISCHE GESUNDHEIT AKTIV FÖRDERN.**

Das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit führt die bewährte Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen kantonalen Bündnissen gegen Depression aus der Ostschweiz und dem Fürstentum Liechtenstein in einem neuen, thematisch breiter ausgerichteten Forum weiter.

Psychisch gesund zu sein ist keine Selbstverständlichkeit. Wir sollten uns darum kümmern, so wie wir für die körperliche Gesundheit ins Fitnessstudio gehen oder auf die Ernährung achten.

Diese Broschüre bietet Impulse und Anregungen, um psychisches Wohlbefinden und ganz allgemein ein gutes Lebensgefühl zu fördern. Sie sind als Denkanstösse gedacht – versuchen Sie, den einen oder anderen Tipp in Ihr tägliches Leben einzubauen und lassen Sie sich überraschen.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg und gute Erlebnisse.

[www.forum-psychische-gesundheit.ch](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch)



## MIT FREUNDEN IN KONTAKT BLEIBEN. FREUNDE SIND WERTVOLL.

Mit Freunden bin ich vertraut, wir können streiten. Intimes wird wertschätzend und vertraulich behandelt. Von Freunden will ich keinen Druck und dennoch bin ich da, wenn sie mich brauchen. Freunde dürfen kritisieren und ermöglichen mir, unverstellt so zu sein, wie ich bin.

- Lässt mir meine Lebensgestaltung Zeit für echte Freundschaften?
- Gibt es eine „beste Freundin“/einen „besten Freund“?
- Was kann ich tun, um alte Freundschaften zu reaktivieren?
- Was erwarte ich von einer Freundin/einem Freund?
- Was bin ich bereit, in eine Freundschaft einzubringen?
- Mit wem will ich meine freie Zeit gestalten, mit wem nicht?



## UM HILFE FRAGEN. HILFE ANNEHMEN IST EIN AKT DER STÄRKE – NICHT DER SCHWÄCHE.

Es gibt Menschen, die mir helfen wollen, wenn ich mich ihnen anvertraue. Ich darf mir Hilfe holen und bin deswegen kein Schwächling. Hilfe zu holen heisst auch Vertrauen zu haben. Dadurch verändert sich die Wahrnehmung der eigenen Hilflosigkeit.

In besonders belastenden Situationen ist es wichtig, bei meinen Fähigkeiten zu bleiben, Aufgaben zu delegieren und um Hilfe zu bitten. Beides erfordert Ver- und Zutrauen auch in andere.

- Vertraue ich darauf, dass ich Hilfe bekomme, wenn ich darum bitte?
- Kann ich akzeptieren, dass Menschen Aufgaben, die ich abgebe, anders lösen, als ich es tun würde?
- Kenne ich das Gefühl des Rückhalts, wenn ich um Hilfe bitte?
- An alle professionellen Helfer:  
Wann habe ich mir zuletzt helfen lassen?



## SICH ENTSPANNEN. IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Bewusste Bewegung, bewusstes Ein- und Ausatmen sind Möglichkeiten, um tagsüber kurze Entspannungsphasen einzubauen. Bewegung ist für „Sesselmenschen“ Voraussetzung für gelingende Entspannung. Vielfach sind wir mental und emotional überspannt und uns fehlt ein körperlicher Ausgleich.

Aufgrund des chronischen Schlafdefizits, das die westliche Gesellschaft prägt, sind viele Menschen erschöpft und nur schwer in der Lage, sich zu entspannen. Dabei geht es nicht nur um mentale Entspannung, sondern auch um die Erhaltung des Immunsystems, die Entspannung von Organen, Muskeln, Sehnen und Nerven.

- Bei welchen Tätigkeiten kann ich mich entspannen im Sinne von „abschalten“ (z.B. Musik hören)?
- Gibt es in meinem Alltag Freiraum für bewusste Entspannungszeiten?
- Habe ich einen Ort, an den ich mich zurückziehen kann, um wirklich zur Ruhe zu kommen?





## SICH NICHT AUFGEBEN. DIE KRISEN DES LEBENS MEISTERN.

Schock, Trauer und Traumata brauchen Zeit, um emotional verarbeitet zu werden. Es ist wichtig, uns diese Zeit zu nehmen, wenn wir sie brauchen – und sie auch anderen in Krisensituation zu gewähren. Wenn scheinbar nichts mehr geht ist es hilfreich, sich auf den vitalen Rhythmus (Ernährung, Atmung, Schlaf, Bewegung) zu konzentrieren.

Ich bin nicht für alles verantwortlich. Ich habe das Recht, in Krisensituationen professionelle Hilfe zu holen und diese auch anzunehmen.

- Gibt es für mich „Rettungsringe“ in Krisenfällen?
- Kenne ich Menschen, die gefährdet sind, sich selbst aufzugeben?
- Ist mir meine Religiosität, mein Glaube, Hilfe in Krisensituationen?
- Wo gibt es professionelle Hilfe?  
[www.forum-psychische-gesundheit.ch](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch)



## SICH BETEILIGEN. MENSCHEN BRAUCHEN EINE LEBENDIGE GEMEINSCHAFT.

Als wertvoller Teil der Gemeinschaft ist jeder nicht nur Teil-Nehmer, sondern auch Teil-Geber. So entsteht aus vielen Einzelnen ein gemeinsames „Wir“. Gemeinschaft fordert aber auch Mut zur Begegnung, um aus der Haltung herauszukommen, als „einsame Heldin/einsamer Held“ alles allein machen zu müssen.

Sich zu beteiligen ist eine Möglichkeit, meine Wünsche, Interessen, Ängste und Hoffnungen in einem Bereich einzubringen, der für mich persönlich von Bedeutung ist. Es gehört zu den wichtigsten Lebenserfahrungen, Teil einer Gemeinschaft zu sein und Solidarität zu erfahren.

- Gibt es eine Gemeinschaft (einen Verein, eine Organisation), an der ich mich beteiligen will?
- Wie mache ich den ersten Schritt in eine Gemeinschaft?
- Wann habe ich zuletzt ein rauschendes Fest gefeiert?
- In welcher Gruppe fühle ich mich akzeptiert und wertgeschätzt?







## AKTIV BLEIBEN. BEWEGUNG IST VORAUSSETZUNG FÜR ENTWICKLUNG.

2,5 Mio. Jahre lang war der Mensch als Jäger, Sammler und Ackerbauer im Durchschnitt 8 Stunden täglich in Bewegung. Erst seit ca. 100 Jahren verbringen viele Menschen täglich 8 Stunden und mehr im Sitzen. Körperliche Bewegung und Aktivität sind ein notwendiger Gegenpol zur Überreizung durch Informationsflut, Arbeitsstress und gesteigertes Lebenstempo. Um den Bewegungsmangel auszugleichen bedarf es als Faustregel:

**Mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität. Dabei kann jede Bewegung ab 10 Minuten Dauer dazu gezählt werden.**

Bewegung und Aktivität sollen Spaß und Freude machen. Mit Bewegung können wir das körperliche und mentale Gesundsein fördern.

- Nutze ich den Alltag genügend für Bewegung?
- Welche Bewegungsarten – Tanzen, Schwimmen, Wandern, Laufen, usw. – machen mir Spaß?
- Habe ich mich heute schon lustvoll bewegt?



## SICH SELBST ANNEHMEN. NOBODY IS PERFECT.

Mich selbst annehmen heisst, zu meinen Fähigkeiten stehen, sie auch benennen können und wissen, was mich zufrieden macht. Es bedeutet, meinen Körper und seine Signale wahrzunehmen und aus der Sicherheit meiner Körperempfindungen und Gefühle zu Entscheidungen zu kommen, die mir gut tun. Im Wissen um meine Ressourcen gelingt es mir, auch meine Fehler und Schwächen als einen Teil von mir zu verstehen und zu akzeptieren.

- Wo bin ich mit mir zufrieden?
- Was macht mich zufrieden in meinen Beziehungen?
- Was macht mich zufrieden in meinem Beruf?
- Was ist mir heute gelungen, worüber ich mich freuen kann?
- Über welchen Fehler von heute kann ich lachen?



## DARÜBER REDEN. VIELES BEGINNT IM GESPRÄCH.

Voraussetzung für ein gelingendes Gespräch ist, dass ich mir die Zeit zum Mitteilen und Zuhören nehme. Es ist menschlich, sowohl Freude als auch Sorgen mit anderen teilen zu wollen. Das setzt voraus, dass jemand da ist, der mir zuhört. So wird die Sorge geteilt und die Freude verdoppelt.

Jemanden überreden hat nichts mit hilfreichen Austausch zu tun. „Ich will Dich verstehen“ ist eine wesentliche Grundeinstellung für ein Gespräch, in dem der Austausch und damit Beziehung gelingen kann. Besonders leicht fallen Gespräche bei einem gemeinsamen Spaziergang.

- Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit jemandem ein Gespräch zu führen?
- Wenn es mir schlecht geht, wenn ich mich freue, wem kann ich das mitteilen? Wer hört mir zu?
- Ärgert mich etwas schon lange und bindet meine Energie? Mit wem kann ich darüber sprechen?



## NEUES LERNEN. LERNEN IST ENTDECKEN!

Neues zu lernen ist eine Entdeckungsreise, die mich aus dem Alltag herausführen, mir neue Sichtweisen eröffnen und auch mein Selbstwertgefühl heben kann. Mit der Entscheidung, etwas Neues zu lernen, zeige ich auch meine Bereitschaft zur Weiterentwicklung. Das kann für mich persönlich und auch beruflich hilfreich sein. Wir lernen nicht nur mit dem Hirn, sondern mit all unseren Sinnen.

- Was will ich gerne können?  
Was hält mich davon ab, es zu lernen?
- Was sind meine Talente und Fähigkeiten?  
Wie will ich sie nutzen?
- Welche Lernschritte haben mir bisher im Leben geholfen?





## KREATIVES TUN. KREATIVITÄT STECKT IN UNS ALLEN!

Durch kreatives Tun kann ich Gedanken und Gefühle zum Ausdruck bringen. Viele Menschen sind von Sehnsüchten, Wünschen, Gedanken, Ängsten und Bedürfnissen geprägt, die sie nicht in Worte fassen können. Kreatives Gestalten bietet Möglichkeiten, sich auf andere Arten auszudrücken.

Kreativität schafft einen Ausgleich zu Spannungen, die uns einengen. Das Gestalten von Lebensraum im Freien oder gemeinsames Musizieren wird von vielen Menschen als besonders entspannend und als persönliche Kraftquelle erlebt.

- Wo kann ich mich kreativ ausleben?
- Was kann ich besonders gut (z.B. kochen, singen, malen, gärtnern, töpfern, basteln, usw.)?
- Womit gestalte ich gerne?
- Wie viel Freiräume nehme ich mir für kreatives Gestalten?

## ANSPRECHPARTNER

Die Broschüre bietet Impulse, wie Sie Ihr mentales Gesundsein fördern können. Über die untenstehende Internetseite finden Sie weitere Kontakte, die Sie bei der Umsetzung der Impulse im Alltag unterstützen können.

Nutzen Sie auch das Angebot lokaler Vereine und Einrichtungen, sei es im Bereich Bewegung, Bildung oder Gesellschaft – ganz, wie es Ihren Interessen entspricht.

Sollten Sie mit Situationen konfrontiert sein, die Sie alleine nicht mehr bewältigen können, wenden Sie sich an Personen Ihres Vertrauens.

Für professionelle Hilfestellung ist Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt oder eine niedergelassene Ärztin/niedergelassener Arzt für psychosoziale, psychosomatische und psychotherapeutische Medizin die erste Ansprechperson.



### **Um Hilfe fragen:**

Nützliche Adressen von Hilfs- und Unterstützungsangeboten finden Sie unter [www.forum-psychische-gesundheit.ch](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch)

## WEITERE INFOS

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit  
c/o Amt für Gesundheit  
Kasernenstrasse 17  
CH-9102 Herisau

T +41 (0)71 353 65 92

F +41 (0)71 353 68 54

[info@forum-psychische-gesundheit.ch](mailto:info@forum-psychische-gesundheit.ch)

[www.forum-psychische-gesundheit.ch](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch)

©2013 Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit und St.Galler Bündnis gegen Depression.

Mit freundlicher Genehmigung des Gesundheitsamts des Kantons Zug.  
Die Rechte der „10 Schritte für psychische Gesundheit“ und der verwendeten Piktogramme liegen bei pro mente Oberösterreich.

---

Trägerschaft

