

SICH NICHT AUFGEBEN KRISEN GEHÖREN ZUM LEBEN

Schlimme oder traurige Erlebnisse gehören zu jedem Leben dazu. Wir brauchen aber Zeit, um solche Ereignisse verarbeiten zu können. Es ist wichtig, dass ich mir so viel Zeit nehme, wie ich brauche, um eine Krise zu überwinden. Wenn nichts mehr geht, hilft es, sich auf den Lebensrhythmus zu konzentrieren: atmen, essen, bewegen, schlafen. Eine Krise muss ich nicht alleine bewältigen, andere können mir dabei helfen.

Wenn es mir einmal gar nicht gut geht, was hilft mir dann?

Gebe ich mir selber Zeit, um schwierige Erlebnisse zu verarbeiten?

Bei wem bekomme ich Unterstützung, wenn ich sie brauche?



Ostschweizer Forum für

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

www.forum-psychische-gesundheit.ch