HERZLICH WILLKOMMEN IMPULSE ZUM WOHLBEFINDEN

Start

Was brauche ich, damit ich mich wohl fühle?

Gesund zu sein, körperlich und seelisch, ist keine Selbstverständlichkeit. Unsere Gesundheit ist wertvoll und wir können uns aktiv darum kümmern. Welche Möglichkeiten haben wir, um uns wohlzufühlen und gesund zu bleiben?

Der Themenweg zur psychischen Gesundheit mit den «10 plus 1» Impulsen bietet Anregungen und Ideen, die ein gutes Lebensgefühl fördern.

Wir laden Sie ein zum Verweilen, zum Nachdenken, zum Ausprobieren und zum gegenseitigen Austausch. Wir wünschen viel Erfolg und gute Erlebnisse!

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

Wie kann ich meiner Gesundheit Sorge tragen?

Wann fühle ich mich so richtig gut?

Was tue ich im Alltag, das mir gut tut?

Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

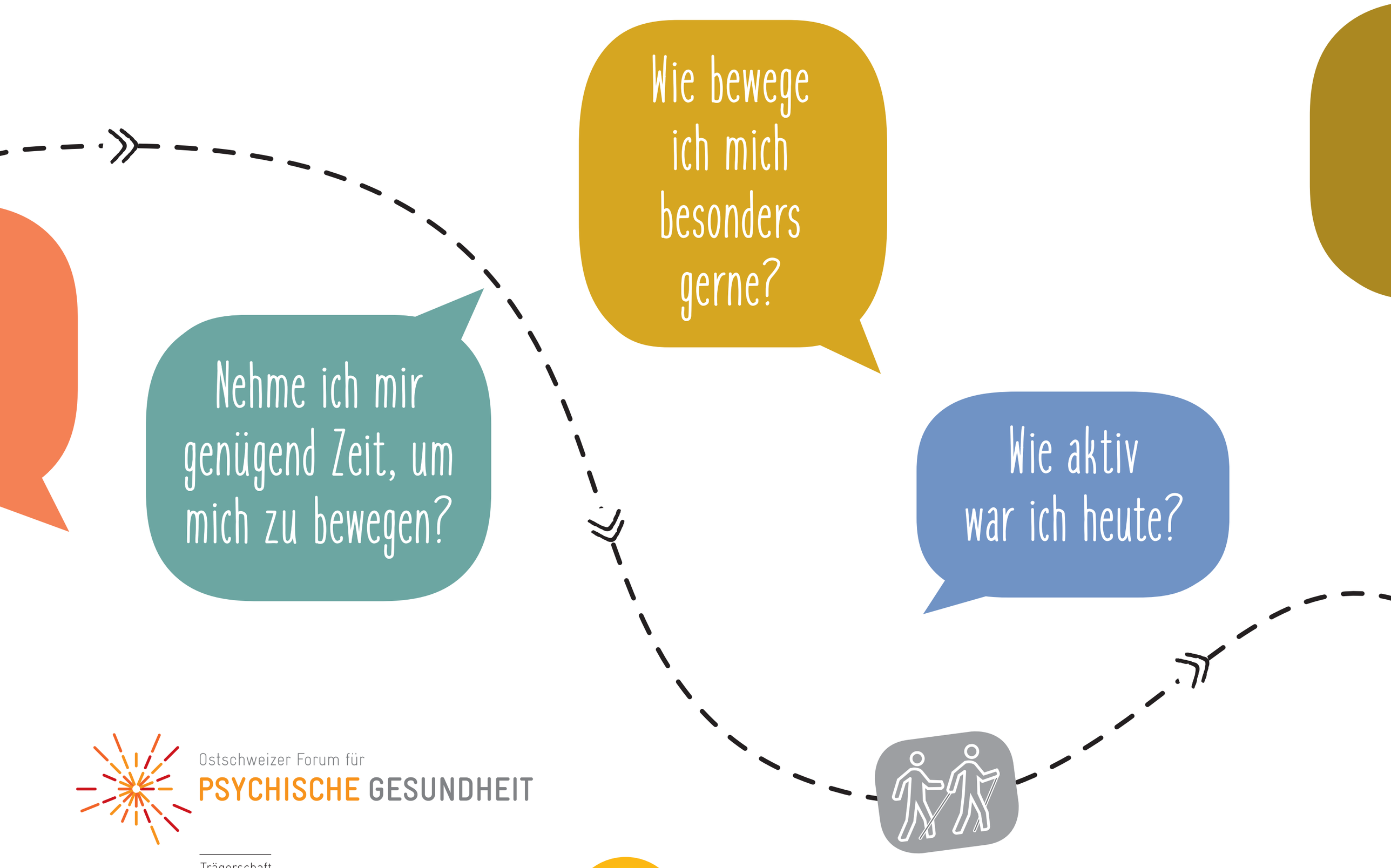
Trägerschaft

www.forum-psychische-gesundheit.ch

Wie-gehts-dir.ch

AKTIV BLEIBEN
BEWEGUNG TUT AUCH DER SEELE GUT

Viele Menschen verbringen einen grossen Teil des Tages im Sitzen. Der Körper und auch die Seele brauchen aber Bewegung, um gesund zu bleiben. Mindestens 2,5 Stunden pro Woche helfen, sich gut zu fühlen und «den Kopf auszulüften». Es soll Spass machen, mich zu bewegen und aktiv zu sein. Deshalb suche ich mir Aktivitäten aus, die ich besonders gerne mache.



Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Trägerschaft

www.forum-psychische-gesundheit.ch

Wie-gehts-dir.ch

BEWUSST ESSEN
AUSGEWOGEN ESSEN
GIBT ENERGIE

Was und wie ich esse, kann meine Stimmung beeinflussen – und umgekehrt! Ein gemeinsames Essen in einer entspannten Atmosphäre kann Freude machen und alle Sinne ansprechen. Gesunde Ernährung, mit viel frischem Obst und Gemüse und möglichst wenig industriell verarbeiteten Lebensmitteln, tut Körper und Seele gut. Ausgewogene, regelmässige Mahlzeiten versorgen den Körper mit der notwendigen Energie.

Mit wem macht mir das gemeinsame Essen besonders viel Freude?

Esse ich manchmal nur aus Langeweile, Stress oder Frust? Wie könnte ich anders damit umgehen?

Hatte ich heute schon eine ausgewogene und genussvolle Mahlzeit?

Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Trägerschaft

www.forum-psychische-gesundheit.ch

Wie-gehts-dir.ch

SICH BETEILIGEN MENSCHEN BRAUCHEN EINE GEMEINSCHAFT

Verbundenheit und Zusammenhalt in einer Gruppe zu erleben gehört zu den wichtigsten Erfahrungen im Leben. Es tut gut, zu einer Gemeinschaft dazuzugehören und Dinge gemeinsam zu tun. Ich kann meine Wünsche, Interessen, Fähigkeiten, aber auch Ängste oder Hoffnungen mit anderen teilen.

In welcher Gruppe fühle ich mich wohl?

In welcher Gemeinschaft, beispielsweise einem Verein, wäre ich gerne dabei?

Gibt es etwas, für das ich mich gemeinsam mit anderen engagieren möchte?

Ostschweizer Forum für PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Trägerschaft

www.forum-psychische-gesundheit.ch

Wie-gehts-dir.ch

DARÜBER REDEN VIELES BEGINNT IM GESPRÄCH

Ein gutes Gespräch beginnt damit, dass ich mir Zeit nehme. Zum Gespräch gehört zuzuhören und auch von mir zu erzählen. So können wir unsere Sorgen teilen und uns gemeinsam freuen. Mich mit anderen auszutauschen hilft mir dabei, meine Gefühle zu verstehen und einen Schritt weiter zu kommen.

Wenn es mir schlecht geht oder wenn ich mich freue: Wem möchte ich das erzählen? Wer hört mir zu?

Wie viel Zeit nehme ich mir, um anderen wirklich zuzuhören?

Habe ich mich heute schon mit jemandem unterhalten?

Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Trägerschaft

www.forum-psychische-gesundheit.ch

Wie-gehts-dir.ch

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN ...

... KÖNNEN JEDE UND JEDEN TREFFEN

Jede zweite Person ist im Laufe ihres Lebens mindestens einmal von einer psychischen Erkrankung oder ernsthaften Krise betroffen. Es kann jede und jeden treffen – unabhängig von Alter, Geschlecht oder sozialer Stellung.

... HABEN VIELE GESICHTER

Psychische Erkrankungen treten aus verschiedenen Gründen auf und zeigen sich auch ganz unterschiedlich. Antriebslosigkeit, schnelle Ermüdung, Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit oder der Verlust von Freude und Interesse können beispielsweise auf eine Depression hindeuten.

... SIND BEHANDELBAR

Wie andere Krankheiten auch, sollten psychische Erkrankungen möglichst frühzeitig behandelt werden. Oft hilft eine Therapie, manchmal braucht es zusätzlich speziell abgestimmte Medikamente. Erste Anlaufstelle kann die Hausärztin oder der Hausarzt sein. Passende Hilfsangebote sind online zu finden auf:
www.forum-psychische-gesundheit.ch

Nur traurig? Oder steckt mehr dahinter?

An wen kann ich mich wenden, wenn es mir nicht gut geht oder ich nicht mehr weiter weiss?

Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Trägerschaft

www.forum-psychische-gesundheit.ch

Wie-gehts-dir.ch

UM HILFE FRAGEN HILFE ANNEHMEN IST EINE STÄRKE, KEINE SCHWÄCHE

Wenn ich selber nicht mehr weiter komme ist es wichtig, dass ich mir rechtzeitig Hilfe hole. Es ist eine Stärke, Hilfe annehmen zu können, keine Schwäche. Damit konzentriere ich mich darauf, was ich selber tun kann, damit es mir besser geht, traue aber auch anderen zu, dass sie mich unterstützen wollen und mir helfen können. Passende Hilfsangebote sind online zu finden auf **www.forum-psychische-gesundheit.ch**.

Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Trägerschaft

www.forum-psychische-gesundheit.ch

Wie-gehts-dir.ch

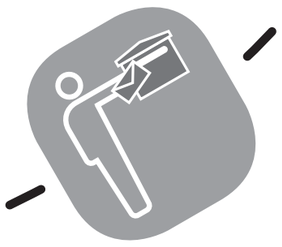
MIT FREUNDEN IN KONTAKT BLEIBEN FREUNDE SIND WERTVOLL

Mit guten Freunden kann ich so sein, wie ich bin, ohne mich zu verstellen. Wir sprechen über das, was uns freut und das, was uns beschäftigt. So können wir auch unsere Sorgen und Ängste teilen, uns gegenseitig unterstützen und auch mal kritisieren.

Was kann ich tun, um neue Freunde zu finden oder alte Freunde wieder zu treffen?

Mit wem will ich meine Freizeit verbringen, mit wem nicht?

Wie viel Zeit habe ich für Freundschaften?



Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Trägerschaft

www.forum-psychische-gesundheit.ch

Wie-gehts-dir.ch

SICH NICHT AUFGEBEN
KRISEN GEHÖREN ZUM LEBEN

Schlimme oder traurige Erlebnisse gehören zu jedem Leben. Wir brauchen aber Zeit, um solche Ereignisse zu verarbeiten. 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

Trägerschaft

www.forum-psychische-gesundheit.ch

Wie-gehts-dir.ch

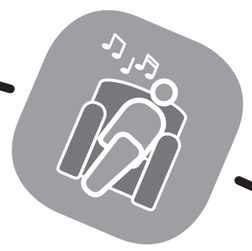
SICH ENTSPANNEN IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Unser Alltag ist oft hektisch und viele Menschen sind gestresst oder haben Mühe einzuschlafen. Wichtig ist, für mich eine gute Balance zu finden und mir bewusst Zeit für Ruhe und Entspannung zu nehmen. Abstand zum Alltag gewinne ich, wenn ich etwas tue, bei dem ich für einen Moment alles um mich herum vergessen kann.

Wann und wie kann ich mich besonders gut entspannen?

Habe ich einen Ort, an den ich mich gerne zurückziehe, wenn ich meine Ruhe brauche?

Was hilft mir, um abschalten zu können und den hektischen Alltag zu vergessen?



Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

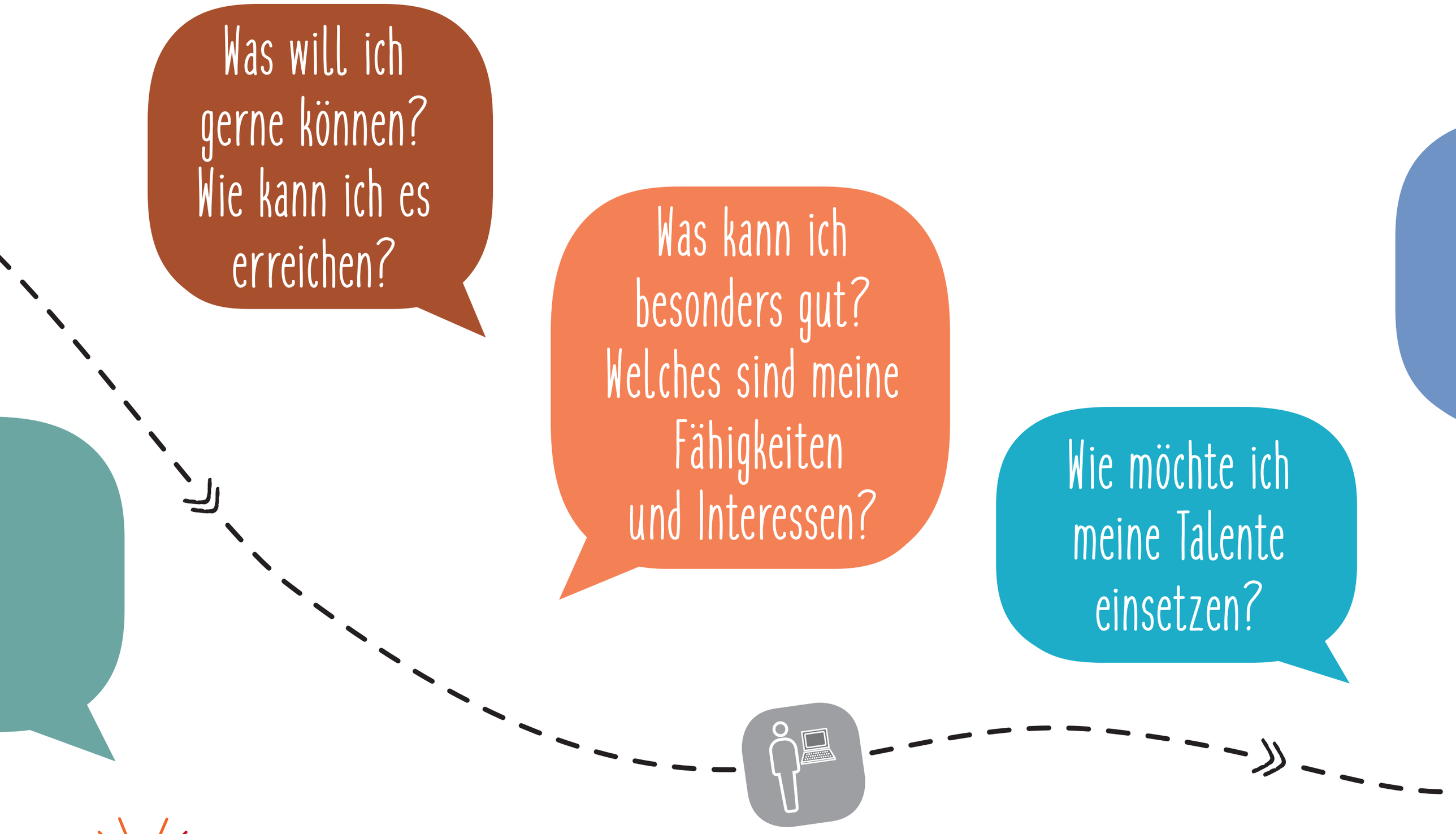
Trägerschaft

www.forum-psychische-gesundheit.ch

Wie-gehts-dir.ch

NEUES LERNEN LERNEN HEISST ENTDECKEN

Neues lernen ist wie eine Entdeckungsreise, die mich aus dem Alltag heraus führt und mir andere Sichtweisen ermöglicht. Wenn ich etwas lerne, entdecke ich neue Fähigkeiten an mir, die mir Freude machen. Das stärkt auch das Selbstvertrauen. Offen sein für Neues und sich selber weiterentwickeln hilft, im Leben voranzukommen.



Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Trägerschaft

www.forum-psychische-gesundheit.ch

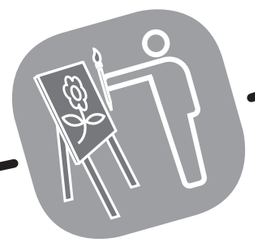
Wie-gehts-dir.ch

KREATIV SEIN
KREATIVITÄT IST
IN UNS ALLEN

Zeichnen, Musik machen, schreiben, tanzen, malen, etwas selber herstellen, im Garten arbeiten oder neue Ideen entwickeln … Es gibt viele verschiedene Formen der Kreativität! Etwas Schönes zu gestalten macht Freude, ist ein Ausgleich zum Alltag und gibt neue Energie. Kreativität kann auch helfen, Gedanken oder Gefühle auszudrücken, die ich nicht in Worte fassen kann.

Welche Arbeit, bei der ich mich kreativ betätigen kann, mag ich?

Welche kreativen Tätigkeiten möchte ich gerne ausprobieren?



Wo kann ich im Alltag meine eigenen Ideen umsetzen?

Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Trägerschaft

www.forum-psychische-gesundheit.ch

Wie-gehts-dir.ch

NIEMAND IST PERFEKT
SICH SELBST ANNEHMEN

Mich selbst annehmen heisst, meine Fähigkeiten zu kennen und zu wissen, was mich zufrieden macht. Ich höre auf mich und spüre, was mir gut tut und was nicht. So kann ich Entscheidungen treffen, die für mich stimmen. Wenn ich weiss, was ich gut kann und meine Stärken kenne, fällt es mir leichter, meine Schwächen zu verstehen und als Teil von mir zu akzeptieren.

Was mache ich besonders gut? Wo bin ich mit mir zufrieden?

Kann ich auch mal über mich selber lachen?

Was ist mir heute gelungen, über das ich mich freuen kann?

Ende

Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Trägerschaft

www.forum-psychische-gesundheit.ch

Wie-gehts-dir.ch