

Stärke deine psychische Gesundheit

6 Impulse, damit es dir gut geht

Wir alle wollen uns wohlfühlen:

- Mit unserem Leben
- Mit uns selbst

Dann haben wir ein gutes Lebensgefühl.

Jeder Mensch braucht etwas anderes dafür.

Gesundheit ist wichtig.

Zur Gesundheit gehören der Körper und die Psyche. Mit Psyche meinen wir alles, was wir fühlen und denken.

Du bist körperlich und psychisch gesund?

Dann fühlst du dich wohl.

- Du kannst deine Fähigkeiten nutzen.
- Du kannst gut arbeiten.
- Du kannst besser mit schwierigen Situationen umgehen.
- Du kannst zum Beispiel besser mit Stress umgehen.

Jeder Mensch kann seine Gesundheit verbessern.

So bleibt dein Körper gesund:

- Du putzt dir die Zähne.
- Vielleicht isst du gesund.
- Du bewegst dich genug.
- Und du gehst zum Arzt zur Kontrolle.

So bleibt deine Psyche gesund:

Du kannst auch deine Psyche fit machen für schwierige Zeiten. Vielleicht hast du Stress. Oder etwas macht dir Angst. Wenn du weisst, was du machen kannst, hilft dir das in schwierigen Momenten.

Hier findest du 6 Impulse.

Die Tipps zeigen dir, wie du deine Psyche stärken kannst. Probiere die Tipps aus. Denke über die Tipps nach. Rede mit anderen Menschen über die Tipps. Dann könnt ihr Ideen und Erfahrungen austauschen.

Wir wünschen dir viel Erfolg und Spass dabei.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE
männerTISCHE

Gespräch suchen

Mit anderen Menschen sprechen

Sprich mit anderen, wenn du dich freust oder traurig bist

- Wenn du mit anderen über deine Probleme sprichst, fühlen sie sich nicht mehr so schlimm an.
- Wenn du dich freust und mit anderen darüber redest, wird die Freude noch grösser.

Eine Person nimmt dich ernst und versteht dich? Dann fühlst du dich danach leichter. Es kann dir helfen, besser zu verstehen, was du fühlst. Und du kannst besser mit deinen Gefühlen umgehen.

Diese Fragen kannst du dir stellen

- Mit wem sprichst du, wenn du dich freust oder traurig bist?
- Wann hast du zuletzt jemanden gefragt, wie es ihm geht?
Zum Beispiel eine gute Freundin oder jemanden aus deiner Familie?
- Macht dir etwas Sorgen? Drehen sich deine Gedanken im Kreis? Redest du mit jemandem darüber oder behältst du es lieber für dich?
- Hast du heute schon mit jemandem ehrlich geredet?

Tipps für ein gutes Gespräch

- Nimm dir genug Zeit für das Gespräch.
- Höre der anderen Person gut zu.
- Manchmal braucht es professionelle Hilfe. Du hast Sorgen, die dich stark belasten? Such dir Hilfe bei einer Fachperson.



Beziehungen pflegen

Gute Beziehungen zu anderen Menschen leben

Familie, Freundinnen und Freunde sind wichtig.

- Du fühlst dich sicher. Sie sind für dich da, wenn du sie brauchst.
- Sie mögen dich so, wie du bist. Aber ihr dürft euch auch kritisieren.
- Sie unterstützen dich in schwierigen Zeiten.
- Sie helfen dir, Entscheidungen zu treffen.
- Du kannst mit ihnen über alles reden. Ihr sagt eure Geheimnisse nicht weiter.
- Du kannst dich mit ihnen streiten und wieder vertragen.

Triff dich deshalb mit anderen Menschen, zum Beispiel mit Freundinnen und Freunden, Verwandten oder Bekannten.

Auch Freiwilligenarbeit tut gut: Du setzt dich zusammen mit anderen Menschen für eine Aufgabe ein. Und du lernst dabei Menschen kennen.

Diese Fragen kannst du dir stellen

- Mit welchen Menschen machst du gerne etwas in deiner Freizeit? Welche Menschen tun dir gut, welche Menschen nicht?
- Nimmst du dir so oft wie möglich Zeit für deine Familie und deine Freunde?
- Wann hast du dich zuletzt bei deinem besten Freund oder deiner besten Freundin gemeldet?
- Hast du noch Kontakt zu Menschen aus deinem Herkunftsland? Gelingt es euch diesen zu halten?
- Wo kannst du neue Menschen kennenlernen?
- Wo kannst du dich in deiner Umgebung für eine gute Sache einsetzen?

Tipps für gute Beziehungen zu anderen Menschen

- Gemeinsame Rituale: Trefft euch regelmässig, geht zum Beispiel Kaffee trinken oder macht ein Picknick.
- Telefonieren: Rufe Freunde an, die du lange nicht gesehen hast.
- Kontakt halten: Schreibt euch Nachrichten oder macht Videochats.
- Tagebuch: Schreibe schöne Begegnungen auf.
- Etwas Nettes sagen: Du denkst etwas Nettes über jemanden? Dann sprich es aus.
- Neue Kontakte: Engagiere dich in einer Gemeinschaft oder probiere ein neues Hobby aus.
- Freiwillige Arbeit: Melde dich bei einem Verein oder einer Organisation.



Bewegen und entspannen

Lebensstil beachten

Bewege und entspanne dich im Alltag.

Bei der Arbeit haben wir Stress, im Alltag muss alles schneller gehen. Und wir bekommen viel zu viele Informationen. Das ist anstrengend.

- Bewege dich genug. Das macht Spass. Und du kannst dabei den Stress vergessen.
- Entspanne dich regelmässig.
- Mache immer wieder Pausen und atme bewusst. Atme tief ein und langsam aus.
- Achte auf ausreichend Schlaf.
- Iss gesundes Essen. Sei vorsichtig mit Alkohol und anderen Suchtmitteln.

Diese Fragen kannst du dir stellen

- Wie oft bewegst du dich im Alltag?
- Wie bewegst du dich gerne? Zum Beispiel: schwimmen, wandern, spazieren, tanzen, Yoga machen, Velo fahren?
- Wie lange bewegst du dich? Hast du dich heute schon eine halbe Stunde lang ohne Pause bewegt?
- Wobei kannst du dich am besten entspannen?
- Hast du bestimmte Zeiten, wo du dich entspannst?
- Was gibt dir Energie? Zum Beispiel Musik machen, Musik hören, laufen oder basteln?

Tipps für mehr Bewegung

- Bewege dich regelmässig: mindestens 3-mal pro Woche für 30 Minuten.
- Steige eine Haltestelle früher aus dem Tram aus und laufe ein Stück.
- Benutze die Treppe, nicht den Lift.
- Geh spazieren oder geh mit dem Hund der Nachbarn raus.
- Triff dich mit Freunden und macht zusammen Sport. Zum Beispiel Fussball oder Spazieren.
- Tanze zu deiner Lieblingsmusik.

Tipps für mehr Entspannung

- Lausche dem Gesang der Vögel.
- Denke an etwas Schönes: Stelle dir deinen Lieblingsort vor.
- Sitze 15 Minuten still und schau aus dem Fenster. Konzentriere dich auf deinen Atem.
- Probiere eine Technik zur Entspannung aus. Zum Beispiel Yoga oder Musik hören. Mache sie zu einem Teil von deinem Alltag.
- Plane etwas Schönes. Zum Beispiel zusammen kochen, spielen, wandern oder lesen.
- Gründe einen Leseklub: Ihr lest zusammen ein Buch und redet darüber.



Neues entdecken

Etwas Neues machen

Entdecke und lerne Neues

Du lernst etwas Neues oder bist kreativ? Das macht Spass und tut dir gut.

- Du wirst selbstbewusster.
- Dein Alltag wird interessanter.
- Du kannst dich dabei erholen und du hast weniger Stress.

Wir lernen nicht nur mit dem Kopf. Wir lernen mit dem ganzen Körper.

Diese Fragen kannst du dir stellen

- Welche kreativen Sachen machst du? Zum Beispiel: zeichnen, musizieren, basteln.
- Was kannst du besonders gut? Zum Beispiel: kochen, singen, malen, reparieren, im Garten arbeiten, etwas aus Holz bauen, Kleider nähen.
- Wie oft nimmst du dir Zeit dafür?
- Was möchtest du gerne lernen?
- Kannst du etwas gut und willst es anderen Menschen beibringen?

Tipps für neue Sachen in deinem Leben

- Verändere deine Wohnung. Zum Beispiel: Stelle deine Möbel um. Dekoriere anders. Mache deinen Balkon neu.
- Baue etwas. Zum Beispiel ein Futterhaus für Vögel oder einen neuen Tisch für die Küche.
- Schreibe die Geschichte von deinem Leben auf.
- Ordne deine Fotos.
- Besuche einen Kurs. Lerne zum Beispiel malen, töpfern oder nähen.
- Lerne mit Videos im Internet. Zum Beispiel eine Sprache oder wie du Vogelstimmen erkennst.
- Gehe ins Museum.
- Schreibe deine Ideen auf und setz dir ein konkretes Ziel.



Selbstwert erkennen

Deinen Wert erkennen

Akzeptiere dich so, wie du bist

Niemand ist perfekt. Jeder Mensch hat Fehler. Das macht uns einzigartig. Du kannst dich so akzeptieren, wie du bist? Je besser du das kannst, desto wohler fühlst du dich. Jeder Mensch kann etwas gut. Und jeder Mensch kann etwas nicht so gut.

- Du weisst, was du gut kannst? Dann ist es okay für dich, wenn du etwas nicht gut kannst.
- Sei freundlich mit dir selbst. Du bist dein ganzes Leben mit dir zusammen.

Diese Fragen kannst du dir stellen

- Etwas hat in deinem Leben nicht geklappt: Wie tröstest du dich?
- Wann bist du mit dir selbst zufrieden?
- Worüber bist du glücklich in deinen Beziehungen?
- Was macht dich bei deiner Arbeit zufrieden?
- Was hast du heute gut geschafft? Kannst du dich darüber freuen?
- Über welche Fehler von dir kannst du lachen?

Tipps für mehr Selbstwert

- Du hast eine schwierige Zeit? Klopfe dir innerlich tröstend auf die Schulter. Lächle dich im Spiegel an. Dann fühlst du dich besser.
- Kümmere dich um deinen Körper. Achte auf deine Ernährung. Bewege dich genug. Atme bewusst. Schlafe genug.
- Schreibe deine Gedanken auf: Was tut dir gut? Was tut dir nicht gut? Was kannst du ändern?
- Du bist oft ärgerlich? Dann verzeihe dir selbst. Verzeihe auch der anderen Person.
- Es gibt Probleme? Dann tröste dich selbst. Tröste auch deine Nächsten.
- Setze dir Ziele, die du erreichen kannst.



Unterstützung annehmen

Hilfe annehmen

Such dir Hilfe

Jeder Mensch braucht Hilfe in seinem Leben. Du kannst Hilfe annehmen? Das zeigt, dass du stark bist.

- Familie und Freunde können dir helfen.
- Vielleicht willst du lieber mit jemandem reden, der dir nicht nahesteht.
- Du hast grosse Probleme? Dann suche dir Hilfe von einer Fachperson. Denn wenn du lange Zeit Probleme hast, kannst du krank werden.

Diese Fragen kannst du dir stellen

- Hörst du auf deinen Körper? Wie fühlt sich dein Körper an, wenn etwas nicht stimmt? Merkst du das? Und sorgst du rechtzeitig für dich?
- Wen fragst du um Hilfe? Weisst du, dass du dann Hilfe bekommst?
- Fällt es dir schwer, um Hilfe zu fragen? Warum?
- Vielleicht lösen Menschen ein Problem anders als du. Ist das in Ordnung für dich?

Tipps für schwierige Zeiten

- Nimm dir Zeit. Wir alle haben Krisen. Du hast etwas Schlimmes erlebt? Dann musst du das verarbeiten. Das dauert lange.
- Mach nur das, was du jetzt gut kannst. Für alles andere kannst du um Hilfe bitten.
- Löse nicht alle Probleme selbst. Auch andere Menschen können Verantwortung übernehmen.
- Familie und Freunde wollen dir helfen. Sag ihnen, was sie machen können. Helfen tut gut.

