



Steh zu dir



Bleib aktiv



Sprich darüber



Entdecke Neues



**Halte Kontakt
mit Freunden**

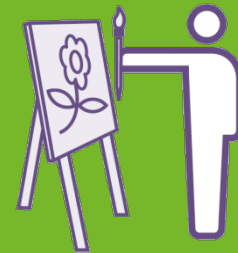
10 Schritte für psychische Gesundheit



Hol dir Hilfe



**Beteilige
dich**



Sei kreativ



**Entspanne dich
bewusst**



Glaub an dich

**sch
chronique
co**

chronischkrank.ch



Diese Broschüre
wird Ihnen
überreicht durch:
(Stempel)

Anleitung zur persönlichen Landkarte

A) Finden Sie heraus: Welcher Schritt bewirkt bei mir was?

Sehen Sie sich die «10 Schritte für psychische Gesundheit» auf der Rückseite dieser Broschüre an. Falls Sie möchten, finden Sie im Internet noch ausführlichere Texte dazu¹.

Wählen Sie nun einen der 10 Schritte aus. Überlegen Sie kurz, «aus dem Bauch heraus»:

① Löst dieser Schritt bei mir **positive Gefühle** aus?

→ Springen Sie in den gelben Feldern nach rechts in die für Sie passende Kolonne (wenig/mittel/stark).

② **Senkt** dieser Schritt bei mir **negative Gefühle** (in einem Moment, wo ich solche habe)?

→ Springen Sie in den blauen Feldern nach unten in die für Sie passende Zeile (wenig/mittel/stark).

Schreiben Sie dann den Schritt in das grüne Feld, wo sich der gelbe und der blaue Wert kreuzen.

Verfahren Sie genauso für jeden der 10 Schritte. Am Schluss ist jeder Schritt in einem Feld platziert.

- Falls mehrere Schritte in einem Feld sind ist das in Ordnung. Sie können aber auch einzelne Schritte noch verschieben.
- Ergänzen Sie Ihre Tabelle nach Belieben mit weiteren persönlichen Strategien für Ihre psychische Gesundheit.

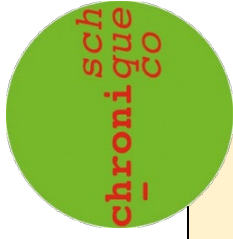
B) Lesen Sie ab: **Welchen Schritt setze ich wann ein?**

Sie haben nun Ihre persönliche Landkarte der «10 Schritte für psychische Gesundheit». Damit haben Sie jederzeit die Möglichkeit, die einzelnen Schritte auf Ihre momentane emotionale Verfassung bezogen zu nutzen:

- Wenn Sie sich belastet fühlen, wählen Sie eine Aktivität aus der unteren (oder allenfalls mittleren) Zeile.
Diese Aktivitäten sollten Sie gut **entlasten**.
- Wenn Sie relativ unbelastet sind und sich ganz einfach noch besser fühlen möchten, wählen Sie eine Aktivität aus der rechten (oder allenfalls der mittleren) Kolonne. Diese Aktivitäten sollten Sie noch mehr **beleben**.

¹ Eine Übersicht finden Sie unter www.10schritte.ch

Persönliche Landkarte der «10 Schritte für psychische Gesundheit»



<p>① löst positive Gefühle aus - belebt</p> <p>② senkt negative Gefühle - entlastet</p>	<p>nicht oder wenig</p>	<p>mittel</p>	<p>stark</p>
<p>nicht oder wenig</p>			
<p>mittel</p>			
<p>stark</p>			

10 Schritte für psychische Gesundheit

Sie wissen sicher, wie Sie Ihre körperliche Gesundheit pflegen können: durch regelmässiges Zähneputzen, tägliche Bewegung usw. **Wie der Körper kann auch die Psyche gepflegt werden.** Erfahren Sie in dieser Broschüre spannende Tipps und anregende Fragen, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können - und die psychischen Erkrankungen vorbeugen.



Halte Kontakt mit Freunden. Freundschaften sind wertvoll.

- * Nehme ich mir Zeit für echte Freunde? * Welche Beziehungen erlebe ich als positiv? * Was möchte ich in eine Freundschaft einbringen?



Hol dir Hilfe. Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke.

- * Lasse ich mir helfen, wenn ich Hilfe brauche? * An welche Vertrauensperson wende ich mich? * Wann habe ich mir zuletzt helfen lassen?



Entspanne dich bewusst. In der Ruhe neue Kraft finden.

- * Bei welchen Tätigkeiten kann ich «abschalten»? * Nehme ich mir im Alltag Entspannungszeiten? * Habe ich einen Rückzugsort?



Glaub an dich. Die Krisen des Lebens meistern.

- * Gibt es für mich «Rettungsringe» in Krisenfällen? * Wo gibt es professionelle Hilfe? * Welche Werte geben mir Halt in Krisensituationen?



Beteilige dich. Menschen brauchen eine lebendige Gemeinschaft.

- * Gibt es einen Verein, eine Organisation wo ich mich beteiligen will? * Wo fühle ich mich wertgeschätzt? * Wie mache ich den ersten Schritt?



Bleib aktiv. Bewegung ins Leben bringen.

- * Gibt es in meinem Leben regelmässig Bewegungszeiten? * Welche Aktivität macht mir Spass? * Habe ich mich heute schon lustvoll bewegt?



Steh zu dir. Niemand ist perfekt.

- * Wo bin ich mit mir zufrieden? * Was ist mir heute gelungen, worüber ich mich freuen kann? * Über welchen Fehler kann ich lachen?



Entdecke Neues. Lernen ist entdecken.

- * Was will ich gerne können? Was brauche ich dazu? * Was sind meine Talente und Fähigkeiten? Wie will ich sie nutzen?



Sei kreativ. Kreativität steckt in uns allen.

- * Wo kann ich mich kreativ ausleben? * Womit gestalte ich gern? * Was ist ein alter Traum von mir?



Sprich darüber. Vieles beginnt im Gespräch.

- * Wie viel Zeit nehme ich mir heute, um mit jemandem ein Gespräch zu führen? * Wem teile ich mit, wenn ich mich freue oder ärgere? * Wer hört mir zu?