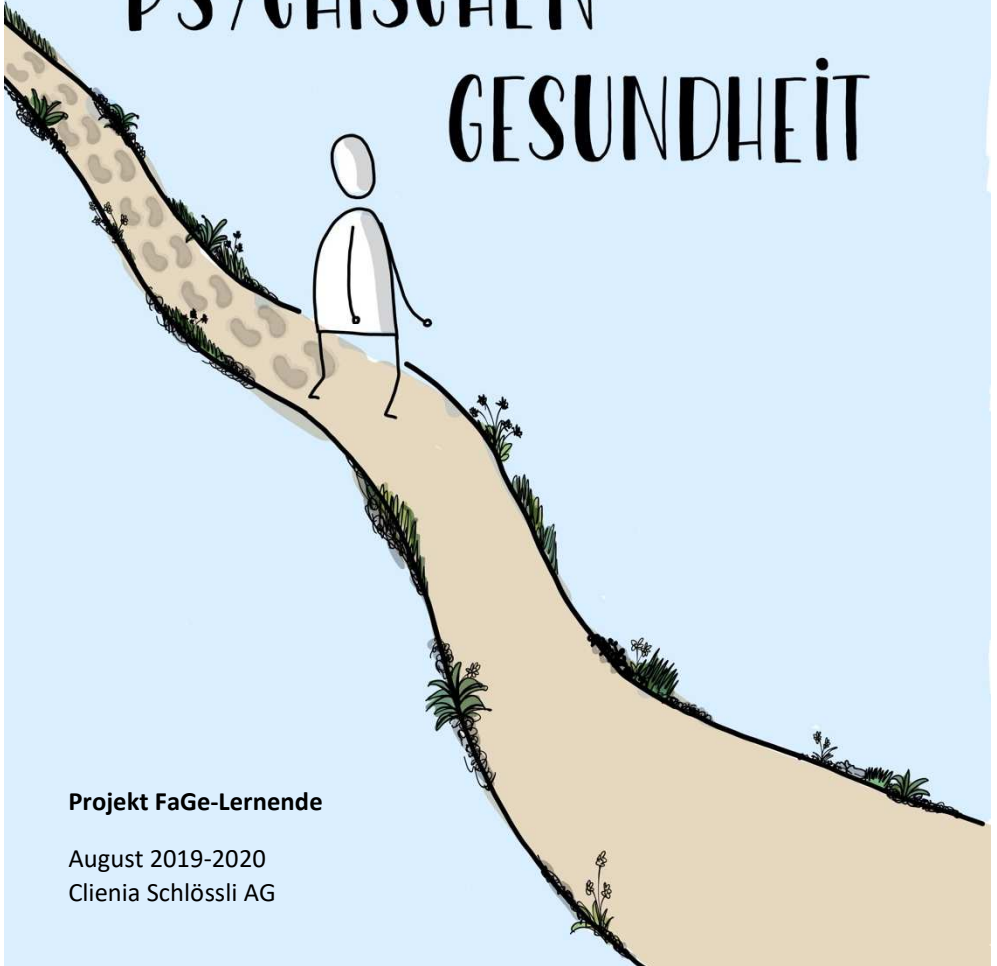


# 10 SCHRITTE ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT



**Projekt FaGe-Lernende**

August 2019-2020  
Clienia Schlössli AG



# 10 Schritte zur psychischen Gesundheit

## Wie es zu dieser Broschüre kam...

Im zweiten Ausbildungsjahr zur Fachfrau/ zum Fachmann Gesundheit beschäftigen wir uns in klinikinternen Lerntreffs umfangreich mit verschiedenen Themen, die uns vor allem im beruflichen, aber auch im privaten Alltag betreffen. Zusammen suchen wir Möglichkeiten für uns als junge, heranwachsende FaGe's für einen optimalen Lernfortschritt. Ein grundlegender Teil unserer Arbeit in einer Klinik für Menschen mit einem psychischen Ungleichgewicht ist die Erhaltung, Förderung und Thematisierung genereller psychischer Gesundheit.

Wir haben uns für diese Broschüre intensiv mit dem Thema «psychische Gesundheit» auseinandergesetzt. Dazu haben wir einzeln unsere Gedanken und Umsetzungsmöglichkeiten zu einem Schritt festgehalten. Diese Broschüre ist das Ergebnis unserer Arbeiten.

## Wie definiert sich psychische Gesundheit überhaupt?

«Eine Person fühlt sich psychisch gesund, wenn es ihr möglich ist, ihre geistigen und emotionalen Fähigkeiten zu nutzen, die alltäglichen Lebensbelastungen zu bewältigen, produktiv zu arbeiten und in der Gemeinschaft einen Beitrag zu leisten. » WHO, Investing in Mental Health, Geneva, 2003, S. 7.

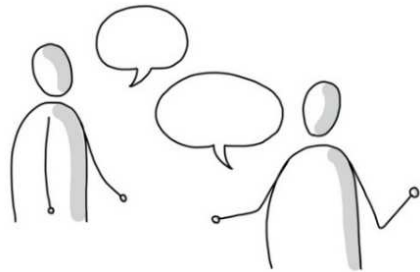
Mit dieser Broschüre möchten wir auf die verschiedenen Aspekte psychischer Gesundheit aufmerksam machen und unsere Leser und Leserinnen dafür sensibilisieren. Oft ist uns nicht bewusst, welche enorme Auswirkung Kleinigkeiten auf unsere Stimmung haben können. Ein wichtiger Punkt ist es, durch Introspektion, also Selbstwahrnehmung, abzuschätzen, was einem wie guttut. Die eigenen Ressourcen und Stärken zu kennen hilft, sich in eine Richtung zu bewegen und etwas zu finden, was zu einer Bereicherung werden kann. Das Leben ist ein laufender Prozess von Lernen und Umlernen, allerdings ist es kontraproduktiv, sich dabei zu fest unter Druck zu setzen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchlesen und hoffen, dass die Tipps eine Anregung geben können, Neues auszuprobieren oder Altbewährtes zu reaktivieren.

# Schritt 1: Darüber reden

«Ein Gespräch, in dem sich alle Anwesenden völlig einig sind, ist ein verlorenes Gespräch.» - Albert Einstein

Darüber zu reden hilft mir, offener auf neue Einsichten zuzugehen, eine bestehende Last mit meinem Gegenüber zu visualisieren und zu reflektieren. Im Gespräch tausche ich mich mit einer vertrauten oder neutralen Person aus. Die Einsamkeit kann für einige eine grössere Belastung sein als das Alleinsein. Wenn man sich die Möglichkeit gibt, sich durch ein Gespräch mit jemandem auszutauschen, hat dies positive Auswirkungen auf unsere Psyche.



## Tipps:

- Wenn ich das Bedürfnis für ein Gespräch verspüre, werde ich aktiv.
- Ich treffe mich mindestens einmal die Woche mit einer vertrauten Person, um mich tiefgründig zu unterhalten.
- Ich gehe offen und ohne grosse Erwartungen auf das Gespräch zu.
- Wenn es mir hilft, nehme ich mir davor Zeit, zu überlegen, welche Themen ich anschauen möchte.
- Fühle ich mich unwohl, teile ich das mit oder verlasse das Gespräch infolgedessen.
- Fällt es mir schwer, darüber zu reden oder meine Gedanken zu ordnen, dann hilft es, sie zuerst aufzuschreiben.
- Ich nehme mir genügend Zeit für ein Gespräch und suche mir einen angenehmen, ungestörten Ort.

# Schritt 2: Aktiv bleiben

## Mens sana in corpore sano – lateinische Redewendung

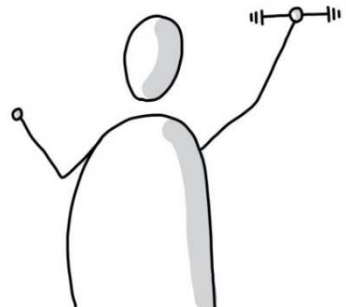
Übersetzt bedeutet dies „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“.

Körperlich aktiv zu bleiben, fördert das psychische Wohlbefinden und wirkt geistig anregend. Durch die Bewegung kommt Schwung in den Alltag und die Motivation steigert sich. Aktiv zu sein hilft mir auch, Stress abzubauen und mich zu entspannen. Wenn ich die Aktivität mit Achtsamkeit verbinde, hilft es mir, den Fokus auf den Moment zu richten und wieder Energie zu tanken.

Wichtig dabei ist, dass man etwas macht, das Spass macht. Die Freude an und bei der Aktivität ist für mich zentral.

## Tipps:

- den Tag mit kräftigem Strecken, Dehnübungen oder Yoga beginnen
- die Treppe anstatt den Lift nehmen
- zur übernächsten Bushaltestelle laufen
- in der Natur spazieren gehen
- Lieblingsmusik laufen lassen und einfach los tanzen
- Sich am Abend vorher schon überlegen: Welche Aktivität möchte ich morgen machen? Wie gestalte ich aktiv meinen Tag?



# Schritt 3 : Sich entspannen

## Einfach loslassen und geniessen!

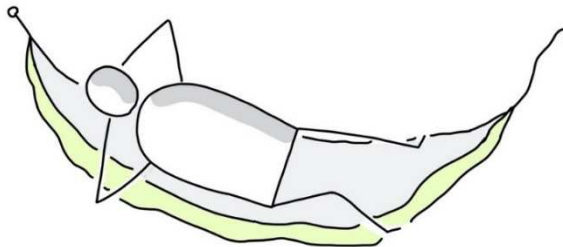
Entspannung ist für mich die Freiheit von jeglichen mentalen und körperlichen Beanspruchungen sowie die verfügbare Zeit während eines erholsamen Moments geniessen zu können.

Bei solch einer Gelegenheit kann ich meine Gedanken freikriegen. Des Weiteren kann ich mich darauf einstellen, für spätere Konflikte gefasst zu sein.

Nach meinem Ermessen sollte jede Person eine gewisse Zeit für sich in Anspruch nehmen. Dadurch verringern sich Stresszustände wie auch depressive Phasen und Ihre Lebensziele, oder andere wichtige Ereignisse können weiterverfolgt werden.

## tipps:

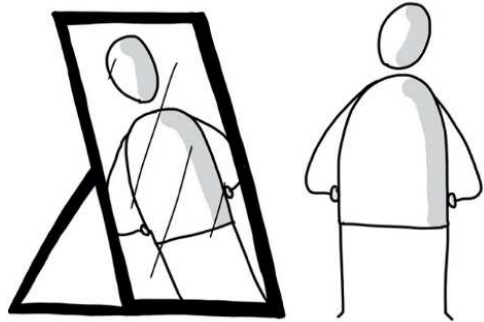
- Zeit mit der Familie verbringen
- Ein Schaumbad geniessen
- Sportbetätigung in der Natur
- Backen/Kochen von Feinkost
- Pausieren von den Sozialen Medien
- Meinen Gedanken freien Lauf lassen



# Schritt 4: Sich selbst annehmen

**Nobody is perfect.**

Mich selbst anzunehmen heisst, meine Ressourcen und Schwächen gut zu kennen. Es gelingt mir auch, meine Fehler zu verstehen, zu akzeptieren und zu wissen, wie ich am besten damit umgehen kann und zugleich handle. Das verstehe ich unter sich selbst annehmen. Jeder macht Fehler, durch Fehler lernt man und entwickelt sich weiter.



**Ich darf zu mir stehen, denn genau so wie ich bin, bin ich richtig!**

*tipps:*

- Setze keine zu grossen Erwartungen oder Vorsätze, bleibe realistisch und steig mit einem kleinen Schritt ein
- Es ist wichtig, Zeit für sich selbst zu investieren. Man darf sich ruhig mal etwas gönnen. Führe z.B. ein Ritual allein für dich ein
- Tu was du liebst oder was du am besten kannst, dies fördert deine Selbstsicherheit
- Schäme dich nicht oder föhl dich nicht verunsichert, wenn du Fehler machst
- Schenke dir selbst ein Lächeln
- Gehe mit Freude durch den Alltag, die Freude wird sich widerspiegeln (z.B. Grüsse die Menschen mit einem Lächeln oder schenke dir oder andern ein ernstgemeintes Kompliment)
- Zwinge dich zu nichts, mach das, wobei du dich wohl föhlst



# Schritt 5 : Neues lernen

**Lernen ist Entdecken.**

Neues zu lernen ist eine Entdeckungsreise, die mich aus dem Alltag herausführt, mir einen neuen Motivationsschub gibt und auch mein Selbstwertgefühl steigert. Neues lernen bedeutet für mich nicht nur, mehr Allgemeinwissen zu gewinnen, sondern auch, mich selbst besser kennen zu lernen. Ich konzentriere mich auf die Fähigkeiten, in denen ich gut bin. Denn jeder hat andere gute Fähigkeiten, und dies macht diese Person aus. Wir lernen nicht nur mit unserem Gehirn, sondern auch mit all unseren Sinnen.

**Neues zu lernen heisst nicht, dass ich es morgen 100% kann.**



*tipps:*

- Probiere deine eigene Methode aus, die für dich funktioniert
- Springe über deinen Schatten und lerne Neues kennen
- Angst darf man haben, aber sie sollte nicht im Vordergrund stehen
- Erweitere deinen Horizont, z.B. dein Wissen
- Spezialisiere dich auf die Fähigkeiten, die du gut kannst

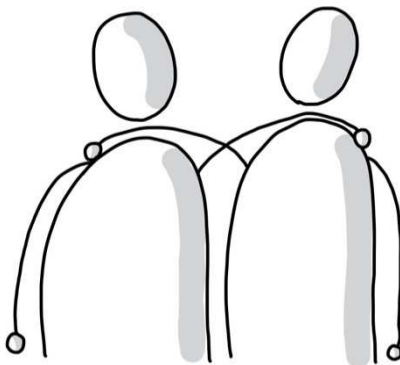
# Schritt 6 : Mit Freunden in Kontakt bleiben

«Du wirst für mich einzig sein in der Welt... Ich werde für dich einzig sein in der Welt.» - Der kleine Prinz

Freundschaften sind wichtig für das psychische Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Erlebnisse und Emotionen zu teilen hilft, dass wir uns gut fühlen. Es ist wichtig, aufeinander zuzugehen und Freundschaften zu pflegen. Wir können immer wieder den ersten Schritt tun und mutig sein, damit wir gute Freunde finden.

## tipps:

- Ich treffe mich einmal pro Woche mit einem Freund
- Ich schreibe eine Postkarte oder einen Brief an einen Freund
- Ich melde mich regelmässig bei guten Freunden – Mit wem habe ich schon lange nicht mehr gesprochen?
- Ich teile meine Emotionen. Gute wie auch unguete Emotionen bei Freunden ansprechen
- Ich interessiere mich für die Themen von meinen Freunden



# Schritt 7: Um Hilfe fragen



## Um Hilfe zu fragen ist eine Stärke, keine Schwäche!

Was mache ich, wenn ich etwas nicht verstehe? Ich kann mein Wissen erweitern, indem ich die Meinung von anderen Menschen anhöre. Ich kann mir Hilfe holen und bin dadurch kein Schwächling, denn es gibt Menschen, denen ich mich anvertrauen kann und die mir auch gerne helfen. Wenn mich etwas belastet und ich die Situation nicht selber bewältigen kann, gehe ich zu einer vertrauenswürdigen Person und frage nach. Es kann sein, dass ich mir selber Fragen stelle wie beispielsweise: „Wird die Person diese Situation anders lösen?“ Schlussendlich erfordert das Nachfragen Vertrauen und Zutrauen – in mich und auch in den Anderen.

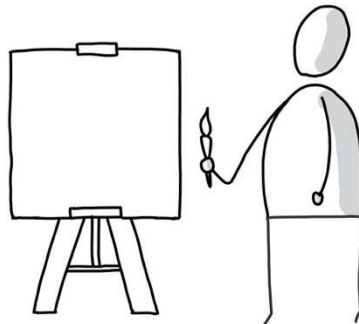
## tipps:

- Bei persönlichen Anliegen sollte man in der Familie oder bei weiteren engen Vertrauenspersonen nachfragen
- Sich selber fragen -> Braucht es wirklich andere Meinungen? (für die bestimmte Situation)
- Ich habe das Recht, andere Menschen zu fragen ohne mir Hintergedanken machen zu müssen
- Man kann mit Hilfsmitteln recherchieren z.B. Internet, Bücher usw.
- Andere Lösungsarten herausfinden

# Schritt 8: Etwas Kreatives tun

## Kreativität steckt in uns allen!

Für mich bedeutet Kreatives tun, dass man Eindrücke und Gefühle zum Ausdruck bringt, die man mit Worten nicht beschreiben kann. Dies kann Musizieren, Malen, Basteln, Kochen und noch vieles anderes sein. Kreativität heisst für mich entspannen und einen Ausgleich zu finden im Alltag. Ebenso umschreibt «Kreatives tun», mich in Alltagssituationen einzubringen und aktiv an Entscheidungsprozessen teilzunehmen. Meiner Meinung nach steckt Kreativität in uns allen, sie muss nicht immer als Gemälde oder Musik zum Ausdruck gebracht werden, sondern man findet Kreativität auch oft im Alltag.



## tipps:

- Sei offen für neue Ideen in deinem Alltag
- Verlasse deine Komfortzone hin und wieder
- Neues kennenlernen und entdecken
- Verfolge deine Hobbys und nimm dir dafür Zeit

# Schritt 9: Sich beteiligen

In einer Gruppe geht's besser, wenn man die eigene Rolle gefunden hat.

Ich verstehe unter dem Punkt sich beteiligen, dass man sich selbst in etwas integriert. Dies kann bei einem Gespräch sein sowie auch bei einer Aktivität. Mir hat es geholfen mich zu beteiligen in diversen Dingen, da es auch mein eigenes Selbstwertgefühl gesteigert hat.

Ausserdem kann man dadurch die sozialen Kontakte fördern. Meiner Meinung nach ist es wichtig, dass man sich an Diskussionen und Aktivitäten sowohl bei der Arbeit als auch zuhause beteiligt, da man so auch weiss, dass man etwas gemacht hat.



## tipps:

- Sei mutig und bringe deine eigenen Ideen in Gruppen ein
- Sei stolz auf deine Beteiligung, auch wenn deine Vorschläge nicht angenommen wurden
- Spring ab und zu auch mal über deinen Schatten und bring deine Meinung, deine Vorschläge oder dein Befinden in die Gruppe
- Höre anderen mit deren Meinungen gut zu und äussere dich zu diesem Thema respektvoll, aber ehrlich
- Versuche die Meinungen und Denkweisen anderer nachzuvollziehen
- Sei transparent und offenbare deine Gefühle zu den verschiedenen Gesprächsthemen, Aktivitäten oder Projekten

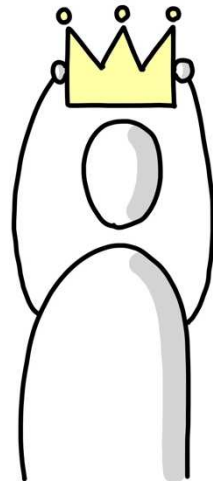
# Schritt 10 : Sich nicht aufgeben

**Wenn man nicht selbst an sich glaubt, wird es niemand tun.**

Sich nicht aufgeben bedeutet für mich, dass man im Leben auch einmal Rückschläge akzeptieren muss. Es bedeutet nicht «psychische Gesundheit», dass immer alles so laufen muss, wie man es sich erhofft. In schwierigen Lebenssituationen ist es wichtig, dass man sich die Zeit nimmt, über diese hinweg zu kommen und falls nötig auch anderen diese Zeit gibt. In diesen Zeiten ist es meiner Meinung nach wichtig, auch mal nur auf sich selbst zu hören und sich das zu geben, was man braucht, um diese Hürden zu überwinden.

## tipps:

- Finde heraus, woher deine Rückschläge kommen und versuche daran etwas zu ändern
- Lenke dich ab mit Dingen, die dir Spass machen oder die du gerne magst
- Triff dich mit Leuten, die dir guttun und unternimm etwas mit ihnen
- Mache einen Ausflug, um dem Alltag zu entfliehen, gehe an einen Ort, der dir etwas bedeutet oder den du gerne magst
- Stelle dich deinen Problemen und finde Lösungen.
- Hole dir, wenn nötig, Hilfe beim Lösen deiner Probleme



Sei dir bewusst, dass alle Schritte Zusammenhänge mit den anderen Schritten haben.

## **Autoren**

Aaron Frey  
Doreen Asamoah  
Melani Kadah  
Nihal Singh  
Olivia Rombach  
Samira Poffet  
Sarina KÜchler  
Seraina Mohn

## **Grafik**

Olivia Rombach

## **Fachliche Begleitung**

Nadine Aramayo  
Lehrperson Berufsbildung

## **Auftraggeber**

Fabio Razzai  
Leiter Berufsbildung

## **Anlehnung**

an die «10 Schritte zur psychischen Gesundheit» der pro mente Austria,  
österreichischer Dachverband für Vereine und Gesellschaften für psychische und  
soziale Gesundheit.

