

10 Schritte

für psychische Gesundheit.



[graubuenden-bewegt.ch](https://www.graubuenden-bewegt.ch)

«Psychische Gesundheit geht uns alle an»

Den meisten Bündnerinnen und Bündnern ist bekannt, dass tägliche Bewegung und gesunde Ernährung die körperliche Gesundheit unterstützt und dass gute Umwelt- und Arbeitsbedingungen förderlich sind. Unser seelisches Wohlbefinden wird dagegen kaum thematisiert. Psychische Gesundheit wird als Selbstverständlichkeit angenommen und oft erst dann beachtet, wenn Beeinträchtigungen und Störungen auftreten.

In Graubünden erkrankt statistisch jede zweite Person im Laufe des Lebens an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Trotzdem werden psychische Leiden zu oft tabuisiert, verurteilt und verheimlicht. Dies hat negative Folgen für die Betroffenen und ihr persönliches Umfeld.

Mit der Kampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit» informiert das Gesundheitsamt Graubünden über einfache und hilfreiche Möglichkeiten, psychische Gesundheit und seelisches Wohlbefinden zu stärken.

Es gibt keine ganzheitliche Gesundheit ohne psychische Gesundheit. Wir dürfen und können es uns nicht leisten, unser seelisches Wohlbefinden zu vernachlässigen, denn es ist ein wichtiger Pfeiler unseres allgemeinen Wohlbefindens. Rezepte für Gesundheitsförderung und Prävention wirken – probieren Sie sie aus!



Christian Rathgeb, Regierungsrat

Gesundheitsdirektor Graubünden



Mit Freunden in Kontakt bleiben

Freunde sind wertvoll.

Mit Freunden bin ich vertraut, wir können streiten. Intimes wird vertraulich behandelt. Von Freunden will ich keinen Druck und dennoch bin ich da, wenn sie mich brauchen. Freunde dürfen kritisieren und ermöglichen mir, unverstellt so zu sein, wie ich bin.

- Lässt mir meine Lebensgestaltung Zeit für echte Freundschaften?
- Was kann ich tun, um alte Freundschaften zu aktivieren?
- Was erwarte ich von einer Freundin, einem Freund?
- Was bin ich bereit, in eine Freundschaft einzubringen?
- Mit wem will ich meine freie Zeit gestalten, mit wem nicht?





Sich entspannen

In der Ruhe liegt die Kraft.

Bewusste Bewegung, bewusstes Ein- und Ausatmen sind Möglichkeiten, um tagsüber kurze Entspannungsphasen einzubauen. Bewegung ist für «Sesselmenschen» Voraussetzung für gelingende Entspannung. Vielfach sind wir mental und emotional überspannt und uns fehlt ein körperlicher Ausgleich. Aufgrund des chronischen Schlafdefizits, das die westliche Gesellschaft prägt, sind viele Menschen erschöpft und nur schwer in der Lage, sich zu entspannen. Dabei geht es nicht nur um mentale Entspannung, sondern auch um die Erhaltung des Immunsystems, die Entspannung von Organen, Muskeln, Sehnen und Nerven.

- Bei welchen Tätigkeiten kann ich mich entspannen im Sinne von «abschalten» – z.B. Musik hören, Meditation, asiatische Bewegungsformen usw.?
- Gibt es in meinem Alltag Freiraum für bewusste Entspannung?
- Habe ich einen Ort, an den ich mich zurückziehen kann, um wirklich zur Ruhe zu kommen?



Darüber reden

Alles beginnt im Gespräch.

Voraussetzung für ein gelingendes Gespräch und echten Austausch ist, dass ich mir die Zeit zum Mitteilen und Zuhören nehme. Es ist menschlich, dass ich sowohl Freuden als auch Sorgen mitteilen will. Das setzt voraus, dass jemand da ist, der mir zuhört. So wird die Sorge geteilt und die Freude verdoppelt. Jemanden überreden hat nichts mit einem Gespräch zu tun.

«Ich will Dich verstehen» ist eine wesentliche Grundeinstellung für ein Gespräch, in dem der Austausch und damit Beziehung gelingen kann.

- Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit jemandem ein Gespräch zu führen?
- Wenn es mir schlecht geht, wenn ich mich freue, wem kann ich das mitteilen? Wer hört mir zu?
- Was ärgert mich schon lange und bindet meine Energie? Und wem kann ich diesen Ärger mitteilen?



Aktiv bleiben

Bewegung ist Voraussetzung für Entwicklung.

Seit ca. 2,5 Mio. Jahren war der Mensch als Jäger, Sammler und Ackerbauer im Schnitt acht Stunden täglich in Bewegung. Seit gerade 100 Jahren verbringen viele Menschen täglich acht Stunden und mehr im Sitzen. Körperliche Bewegung und Aktivität sind ein notwendiger Gegenpol zu Überreizung durch Überinformation, Arbeitsstress und gesteigertem Lebenstempo. Mit Bewegung können wir das körperliche und mentale Gesundheitssein fördern.

Bewegen Sie sich täglich ca. 30 Minuten aktiv, Puls und Atmung werden dabei leicht beschleunigt. Die 30 Minuten lassen sich auch aufteilen in 3-mal 10 Minuten aktive Bewegung pro Tag: Schnelles Gehen, Velofahren, Schwimmen, Tanzen, Garten- oder Hausarbeit.

- Gibt es in meiner Lebensgestaltung regelmässige Bewegungszeiten?
- Welche Bewegungsart – Laufen Schwimmen, Wandern, Tanzen usw. – macht mir Spass?
- Habe ich mich heute schon lustvoll bewegt?



Neues lernen

Lernen ist Entdecken.

Neues zu lernen ist eine Entdeckungsreise, die mich aus dem Alltag herausführen, mir neue Impulse ermöglichen und auch mein Selbstwertgefühl heben kann. Mit der Entscheidung, etwas Neues zu lernen, zeige ich aber auch meine Bereitschaft zur Weiterentwicklung. Das kann für mich persönlich und auch beruflich hilfreich sein. Wir lernen nicht nur mit dem Hirn, sondern mit all unseren Sinnen.

- Was will ich gerne können?
- Was hält mich ab, es zu lernen?
- Was sind meine Talente und Fähigkeiten? Wie will ich sie nutzen?
- Welche Lernschritte haben mir in meinem bisherigen Leben sehr geholfen?





Kreatives tun

Kreativität steckt in uns allen!

Durch kreatives Tun kann ich Eindrücke zum Ausdruck bringen. Viele Menschen sind von Sehnsüchten, Wünschen, Gedanken, Ängsten und Bedürfnissen geprägt, die sie nicht durch Worte ausdrücken können. Durch kreatives Gestalten werden diese deutlich. Kreativität schafft einen Ausgleich für die vielen Spannungen, die uns einengen. Das Gestalten von Lebensraum im Freien oder gemeinsames Musizieren wird von vielen Menschen als besonders entspannend und als persönliche Kraftquelle erlebt.

- Wo kann ich mich kreativ ausleben?
- Was kann ich besonders gut – z.B. kochen, singen, töpfern, malen, gärtnern, basteln?
- Womit gestalte ich gerne?
- Wieviele Freiräume nehme ich mir für kreatives Gestalten?



Sich beteiligen

Menschen brauchen eine lebendige Gemeinschaft.

Als wertvoller Teil der Gemeinschaft sind wir nicht nur Teil-Nehmende, sondern auch Teil-Gebende! So entsteht aus vielen Einzelnen ein gemeinsames «Wir». Gemeinschaft fordert aber auch von jedem Mut zur Begegnung. Sich zu beteiligen bedeutet, die Möglichkeit zu nutzen, dort Wünsche, Interessen, Ängste und Hoffnungen einzubringen, wo es um Dinge geht, die für mich von Bedeutung sind. Es gehört zu den wichtigsten Lebenserfahrungen, Teil einer Gemeinschaft zu sein und Solidarität zu erfahren.

- Gibt es eine Gemeinschaft, einen Verein, eine Organisation, wo ich mich beteiligen will?
- Wie mache ich den ersten Schritt in eine Gemeinschaft?
- In welcher Gruppe fühle ich mich akzeptiert und wertgeschätzt?



Um Hilfe fragen

Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke, nicht der Schwäche.

Es gibt Menschen, die mir helfen wollen, wenn ich mich ihnen anvertraue. Ich darf mir Hilfe holen und bin trotzdem kein Schwächling. Hilfe zu holen, heisst auch, Vertrauen zu haben. Dadurch verändert sich die Wahrnehmung der eigenen Hilflosigkeit.

In besonders belastenden Situationen ist es wichtig, bei meinen Fähigkeiten zu bleiben, Aufgaben zu delegieren und um Hilfe zu bitten. Beides erfordert Ver- und Zutrauen auch in andere.

- Vertraue ich darauf, dass es Hilfe gibt, wenn ich darum bitte?
- Kann ich akzeptieren, dass Menschen Aufgaben anders lösen als ich es tun würde?
- Kenne ich das Gefühl des Rückhalts, wenn ich um Hilfe bitte?
- An alle professionellen Helfer: «Wann habe ich mir zuletzt helfen lassen?»



Sich selbst annehmen

Nobody is perfect.

Mich selbst anzunehmen heisst, zu meinen Fähigkeiten stehen, sie auch benennen können und wissen, was mich zufrieden macht. Es heisst, meinen Körper und seine Signale wahrzunehmen und aus der Sicherheit meiner Körperempfindungen und Gefühle zu Entscheidungen zu kommen, die mir gut tun. Im Wissen um meine Ressourcen gelingt es mir, auch meine Fehler und Schwächen als einen Teil von mir zu verstehen und zu akzeptieren.

- Wo bin ich mit mir zufrieden?
- Was macht mich zufrieden in meinen Beziehungen?
- Was macht mich zufrieden in meinem Beruf?
- Was ist mir heute gelungen, worüber ich mich freuen kann?
- Über welchen Fehler von heute kann ich lachen?





Sich nicht aufgeben

Die Krisen des Lebens meistern.

Schock, Trauer und Traumata brauchen Zeit, um emotional verarbeitet zu werden. Es ist wichtig, sich diese Zeit zu nehmen, wenn wir sie brauchen und sie auch anderen in Krisensituationen zu gewähren. Wenn scheinbar nichts mehr geht, ist es gut, sich auf den vitalen Rhythmus (Ernährung, Atmung, Schlaf, Bewegung) zu konzentrieren. Ich bin nicht für alles verantwortlich. Ich habe das Recht, in Krisensituationen professionelle Hilfe zu holen und diese auch anzunehmen.

- Gibt es für mich «Rettungsringe» in Krisenfällen?
- Kenne ich Menschen, die gefährdet sind, sich selbst aufzugeben?
- Wo gibt es professionelle Hilfe?
- Ist mir meine Religiosität, mein Glaube, Hilfe in Krisensituationen?

Ansprechpartner

Diese Broschüre bietet Impulse, wie Sie Ihr mentales Gesundsein fördern können. Über die untenstehende Internetseite finden Sie weitere Kontakte, sollten Sie Unterstützung brauchen, den einen oder anderen Impuls in Ihrem Alltag umzusetzen. Nutzen Sie auch das Angebot lokaler Vereine und Einrichtungen, sei es im Bereich Bewegung, Bildung oder Gesellschaft, wie es Ihren Interessen entspricht.

Sollten Sie mit Situationen konfrontiert sein, die Sie alleine nicht mehr bewältigen können, wenden Sie sich an Personen Ihres Vertrauens.

Für professionelle Hilfestellung ist Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt, Psychiaterin oder Psychiater, Psychologin oder Psychologe, Seelsorgerin oder Seelsorger die erste Ansprechstation.

Weitere Informationen

Gesundheitsamt Graubünden
Gesundheitsförderung und Prävention
Hofgraben 5, 7001 Chur

graubunden-bewegt.ch

© 2013 Gesundheitsamt Graubünden

Vielen Dank der Gesundheitsdirektion des Kantons Zug für das Zurverfügungstellen von Textmaterial.

Die Rechte der Postkarte «10 Schritte für Psychische Gesundheit» und der verwendeten Piktogramme liegen bei pro mente Oberösterreich, Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit, Lonstorferplatz 1, 4020 Linz, Österreich www.pmooe.at

Teile dieser Publikation wurden mit freundlicher Genehmigung aus der Broschüre «Mentales Gesundsein» der Initiative «Gesundes Niederösterreich» übernommen.

graubunden-bewegt.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni