Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

NPG | RSP
Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT
(in ausserordentlicher Lage)

Sprich darüber

Telefoniere regelmässig mit einem Freund/Freundin und rede darüber, was dich bewegt.

Schreibe einen Blog: Dokumentier deine Tage und frage andere, wie es ihnen geht.

Steh zu dir

Schreib deine Gedanken auf: Was ist momentan gut für mich? Was nicht? Was kann ich selbst anpassen?

Verzeih dir und deinem Gegenüber, wenn du häufiger gereizt reagierst.

Tröste dich und deine Nächsten, wenn nicht alles wie gewohnt rund läuft.

Setz dir Tagesziele, die du einhalten kannst.

Glaub an dich

Schreib jeden Tag ins Tagebuch was dich belastet und was dich freut.

Mach eine Liste mit all deinen Ideen und Plänen, was du nach der ausserordentlichen Coronavirus-Lage tun willst.

Halte Kontakt mit Freunden

Bilde mit der Familie, Nachbarn, Arbeitskolleg*innen oder Freunden eine Telefonkette.

Verabrede dich mit der/dem Nachbar*in am Fenster zu Kaffee und Geplauder.

Bleibe im Kontakt mit deinen Freunden*innen, über Gruppenchats und -videos.

Schreibe eine Postkarte an eine/n ältere/n Bekannte/n.

Hol dir Hilfe

Telefoniere mit deiner/m jungen Nachbar*in und bitte um einen Botengang.

Nimm Unterstützung an. Du hilfst damit anderen, sich nützlich zu fühlen.

Informiere dich bei den offiziellen Stellen (BAG), Tageszeitungen und staatlichen Medien.

Kontaktiere die Dargebotene Hand, Tel.-Nr. 143.

Sei kreativ

Mach ein digitales Album mit deinen letzten Ferienfotos.

Kreiere dein eigenes Risotto oder deine spezielle Pastasauce.

Strick einen Schal mit Wollresten. Häkle einzelne Teile einer gemeinsamen Decke für die Grosseltern.

Erstelle mit zwei, drei Kindern ein Naturbild im Wald.

Sammle positive Geschichten aus der Corona-Zeit.

Bleib aktiv

Tanz zu deiner Lieblingsmusik im Wohnzimmer, bis du ausser Atem bist.

Übe dich im Seilspringen und mache Liegestützen im Gang, bis du schwitzst.

Mach einen super Frühlingsputz: Wasch die Vorhänge, putz die Schubladen, miste die Küche aus.

Übe «Güggelikampf» mit deinen Kindern.

Jäte den Vorplatz im Garten oder die Pflanztöpfe auf dem Balkon.

Mach Yogaübungen auf dem Balkon.

Entspanne dich bewusst

Lausche am Morgen bewusst dem Gesang der Vögel.

Versetze dich in deiner Vorstellung an deinen Lieblingsort.

Hör Musik und schliess die Augen.

Schau dir einen lustigen Film an.

Mach eine Medienpause und hör nur noch einmal pro Tag Nachrichten.

Entdecke Neues

Back Guetzli mit fünf Zutaten.

Ordne deine Fotos neu.

Gestalte deine eigene Website.

Lerne online Italienisch, Schwedisch oder Vogelstimmen erkennen.

Geh auf eine virtuelle Museumstour.

Beteilige dich

Hilf einer älteren Person in der Nachbarschaft, falls du selber nicht zur Risikogruppe gehörst.

Schicke regelmässig eine SMS an deine Eltern/Geschwister und frage, wie es geht.

Lies den Enkelkindern via Facetime eine Geschichte vor.

Spiel ein Brett- oder Kartenspiel mit deiner Familie.

Pro Mente Oberösterreich (www.promenteooe.at) ist Urheber der Piktogramme.