

Weitere Informationen:

Gesundheitsamt des Kantons Zug  
Aegeristrasse 56  
6300 Zug  
Tel. 041 728 35 19  
www.psychische-gesundheit-zug.ch

© 2011 Gesundheitsamt des Kantons Zug

Teile dieser Publikation wurden mit freundlicher Genehmigung aus der Broschüre «Mentales Gesundsein» der Initiative «Gesundes Niederösterreich» und in Anlehnung an die «10 Tipps» der Health Promotion England (HPE) übernommen.



## 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 der zu sein, der ich bin.

- Lässt mir meine Lebensgestaltung Zeit für echte Freundschaften?
- Gibt es eine «beste Freundin»/ einen «besten Freund»?
- 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?



## 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 Hilfslosigkeit.

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 den anderen.

- 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 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 Entspannungszeiten?
- Habe ich einen Ort, an den ich mich zurückziehen kann, um wirklich zur Ruhe zu kommen?



## 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 oder eine niedergelassene Ärztin oder Arzt für psychosoziale, psychosomatische und psychotherapeutische Medizin der erste Ansprechpartner.

www.psychische-gesundheit-zug.ch

Alles im grünen Bereich. 10 Impulse für psychische Gesundheit.



Psychisch gesund zu sein ist keine Selbstverständlichkeit. Wir müssen uns darum kümmern, so wie wir für die körperliche Gesundheit ins Fitnessstudio gehen oder auf die Ernährung achten.

Diese Broschüre bietet Impulse und Anregungen, nicht nur für die Verbesserung der psychischen Gesundheit, sondern ganz allgemein für ein gutes Lebensgefühl und Wohlbefinden.

Die 10 Impulse sind als Denkanstösse gedacht – probieren Sie, den einen oder anderen Tipp in Ihr tägliches Leben einzubauen und schauen Sie, was passiert!

Eines ist sicher: Voraussetzung für ein ganzheitliches Gesundsein ist Bewegung – körperlich und vor allem auch geistig.

Joachim Eder, Regierungsrat



Gesundheitsdirektor Kanton Zug



## Sich beteiligen. Menschen brauchen eine lebendige Gemeinschaft.

Als wertvoller Teil der Gemeinschaft ist jeder nicht nur Teil-Nehmer, sondern auch Teil-Geber! 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?
- Wann habe ich zuletzt ein rauschendes Fest gefeiert?
- In welcher Gruppe fühle ich mich akzeptiert und wertgeschätzt?



## Sich selbst annehmen. Nobody is perfect.

Mich selbst annehmen heisst, zu meinen Fähigkeiten zu stehen, sie auch benennen zu können und zu 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?



## 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 zu 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 zur Überreizung durch Überinformation, Arbeitsstress und gesteigertes Lebenstempo. Um unseren Bewegungsmangel auszugleichen, bedarf es als Faustregel:

**Mindestens täglich 10 Minuten oder dreimal wöchentlich 30 Minuten Bewegung, bei welcher Puls und Atmung leicht beschleunigt sind.**

Bewegung und Aktivität sollen Spass und Freude machen. Mit Bewegung können wir das körperliche und mentale Gesundsein fördern.

- Gibt es in meiner Lebensgestaltung regelmässige Bewegungszeiten?
- Welche Bewegungsart – Schwimmen, Wandern, Laufen, 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 herausführt, 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/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, malen, Garten gestalten, töpfern, basteln, usw.)?
- Womit gestalte ich gerne?
- Wie viele Freiräume nehme ich mir für kreatives Gestalten?