

Herzlich willkommen

Schön, dass Sie sich Zeit nehmen für einen Spaziergang auf dem Themenweg «10 Schritte für psychische Gesundheit».

Was können Sie neben regelmässiger Bewegung für Ihre psychische Gesundheit tun? Der Themenweg bietet Anregungen und Übungsvorschläge für den Alltag. Probieren Sie's aus!



Aktiv bleiben



Sich entspannen



Kreatives tun



Neues lernen



Sich beteiligen



Mit Freunden in
Kontakt bleiben



Darüber reden



Um Hilfe fragen



Sich nicht
aufgeben



Sich selbst
annehmen

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre «10 Schritte für psychische Gesundheit» und auf graubunden-bewegt.ch.

Die Dargebotene Hand - Tel. 143

graubunden-bewegt.ch



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

Psychiatrische
Dienste Graubünden www.pdgr.ch

Aktiv bleiben

Bewegung ist Voraussetzung für Entwicklung.



Durch körperliche Aktivität kann ich negativen Stress und innere Unruhe in Kraft und Motivation umwandeln. Regelmässig körperlich aktiv zu sein – Spaziergänge, Haus- und Gartenarbeit, Treppensteigen, Sport – tut meiner seelischen und körperlichen Gesundheit gut.

Übung: Mit Freude bewegen

Bewegen Sie sich lustvoll und achtsam durch den Themenweg. Seien Sie sich bewusst: Mit diesem Spaziergang tun Sie Ihrem Körper und Ihrem psychischen Wohlbefinden auf ganzheitliche Art etwas Gutes.

Sich entspannen

In der Ruhe liegt die Kraft.



Entspannung ist essenziell für mein psychisches und körperliches Wohlbefinden und für meinen Schlaf. Nur ein entspanntes Gehirn kann auch wieder aufnehmen und kreativ sein.

Übung: Beobachten und loslassen

Halten Sie inne. Atmen Sie langsam und tief ein und langsam und tief aus.

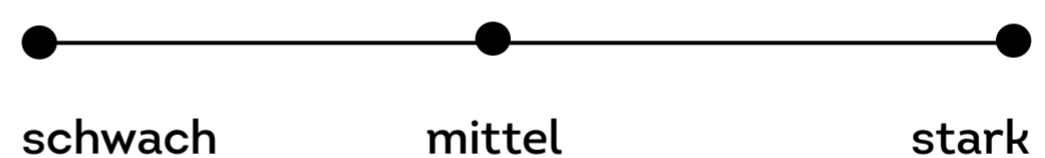
Werden Sie sich bewusst, beobachten Sie, was Sie **genau jetzt** wahrnehmen.

Lassen Sie bei jeder Ausatmung symbolisch alles los, was Sie für diesen Spaziergang nicht benötigen.

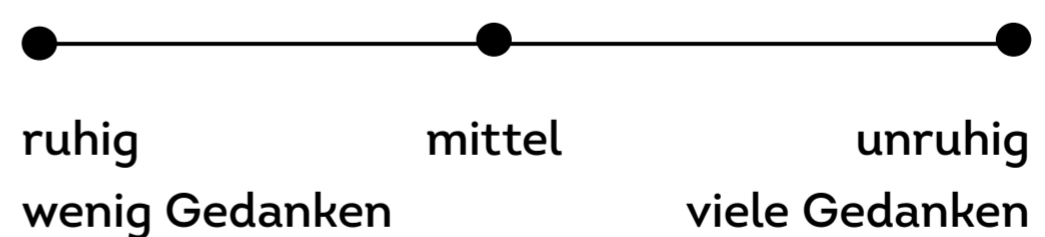
Machen Sie diesen Spaziergang bewusst für sich, und lassen Sie den Alltag währenddessen hinter sich. Konzentrieren Sie sich immer wieder auf Ihre Atmung.

Die Fragen zum Beobachten und Loslassen:

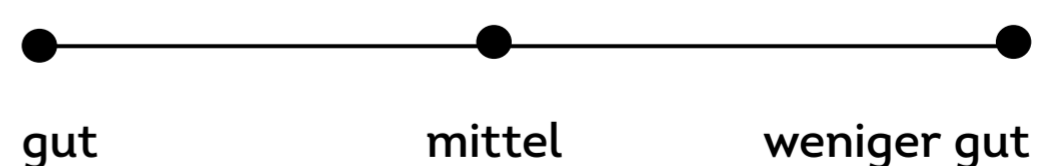
1. Spüren Sie **jetzt** Verspannungen im Körper, im Nacken, in den Schultern?



2. Sind Ihre Gedanken **jetzt** ruhig oder unruhig und mit anderen Themen beschäftigt?



3. Wie fühlen Sie sich **jetzt** allgemein?



Kreatives tun

Kreativität steckt in uns allen und setzt neue Kräfte frei.



Kreativität schafft einen Ausgleich für die vielen Spannungen, die uns einengen.

- Was kann ich besonders gut – z.B. kochen, handwerken, basteln, fotografieren, andere Menschen unterhalten und bewirten, singen, Geschichten erzählen, gärtnern, malen?
- Was macht mir Freude?
- Was inspiriert mich und bringt mich auf neue Ideen?
- Entdecken und geniessen Sie die Schönheit und Kreativität der Natur. Lassen Sie sich von Ihrer Lieblingspflanze, einem Stein, der Ihnen besonders gefällt, einem schön geformten Holzstück, einem Tier, von den fröhlichen Vogelmelodien oder dem Wasserrauschen inspirieren.

Neues lernen

Lernen heisst Entdecken.



Der Alltag bietet zahlreiche Möglichkeiten, Neues zu lernen!
Lernen öffnet den Horizont und führt aus dem Alltag heraus.

Übung: Un-gewohnt

- Schreiben Sie Ihren Namen rückwärts in die Luft, auf ein Blatt Papier oder mit einem Stock in die Erde. (Hans = snaH)
- Heben Sie die ungewohnte Hand* und zeichnen Sie eine Blume oder einen Baum verkehrt herum. (Stiel/Stamm oben, Blüte/Baumkrone unten)
- Benützen Sie beim Teetrinken, Putzen etc. die ungewohnte Hand*.
- Nehmen Sie einen anderen Weg beim Einkaufen.
- Lesen Sie ein neues Buch.
- Lernen Sie eine neue Sprache, Sportart oder ein neues Rezept kennen.

(ungewohnte Hand* = linke Hand bei Rechtshändern, rechte Hand bei Linkshändern)

Sich beteiligen

Menschen brauchen eine lebendige Gemeinschaft.



Menschen haben weltweit ähnliche Freuden, Sorgen und Ängste, unabhängig von sozialen und kulturellen Unterschieden. Dies verbindet uns. In bestimmten Gemeinschaften können wir uns mit Wünschen, Interessen, Ängsten und Hoffnungen besonders gut einbringen. Gemeinschaft und Solidarität zu erleben, gehört zu unseren wichtigsten Lebenserfahrungen.

- Gibt es eine Gemeinschaft, an der ich mich beteilige?
- In welcher Gruppe fühle ich mich akzeptiert und wertgeschätzt?
- Wie mache ich den ersten Schritt in eine Gemeinschaft?

Mit Freunden in Kontakt bleiben

Freunde sind wertvoll.



Unter Freunden bin ich ich selbst. In ihrer Gesellschaft darf ich lachen und weinen und kann auch persönliche und schwierige Themen ansprechen.

- Mit wem verbringe ich gerne meine freie Zeit?
- Wer tut mir gut und weshalb?
- Wie bleibe ich mit meinen Liebsten in Kontakt?
- Vielleicht habe ich Lust, nach diesem Spaziergang eine Person, die ich mag und die ich schon länger nicht mehr gehört oder gesehen habe, zu kontaktieren?

Darüber reden

Vieles beginnt im Gespräch.



Sorgen und Freuden mit anderen zu teilen, hilft zu verstehen und zu wachsen.

- Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit jemandem ein Gespräch zu führen?
- Wem kann ich mich mitteilen, wenn es mir schlecht geht, wenn ich mich freue?
Wer hört mir zu?
- Vielleicht mag ich jetzt oder zu einem späteren Zeitpunkt einer Bezugsperson, die mir guttut, etwas von meinen Freuden und Erfolgen, Wünschen und Bedürfnissen, Sorgen und Ängsten erzählen?

Um Hilfe fragen

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

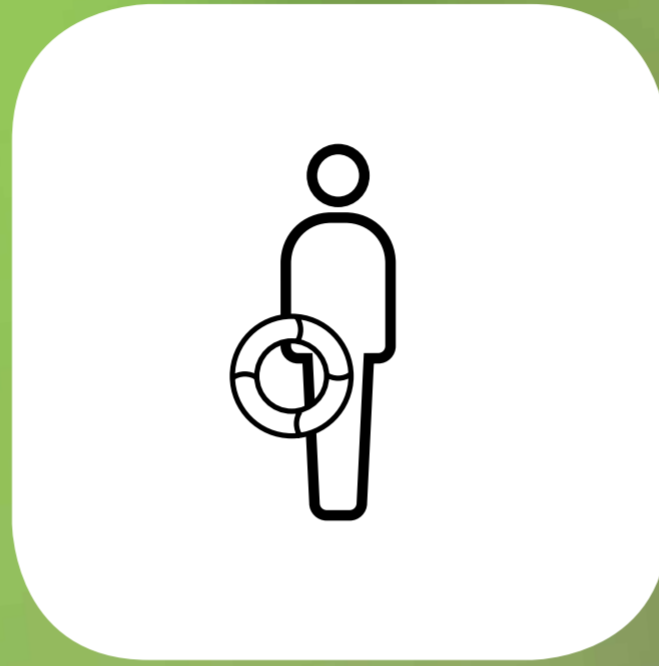


Es ist nicht immer möglich, Herausforderungen alleine zu meistern. Indem ich um Hilfe bitte, schenke ich Menschen Vertrauen. Dadurch stärke ich mich und die helfende Person.

- Es gibt Menschen, die mir helfen wollen, wenn ich mich ihnen anvertraue.
- Ich darf mir Hilfe holen und bin trotzdem kein Schwächling.
- In belastenden Situationen tue ich das, was mir momentan möglich ist – für anderes suche ich Unterstützung.
- Vertraue ich darauf, dass es Hilfe gibt, wenn ich darum bitte?
- An alle professionellen Helfer: Wann habe ich mir das letzte Mal helfen lassen?

Sich nicht aufgeben

Die Krisen des Lebens meistern.



Überlastung, Schock, Trauer und Traumata brauchen Zeit, um verarbeitet zu werden. Es ist wichtig, sich diese Zeit zu nehmen. 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, mir in Krisensituationen professionelle Hilfe zu holen und diese auch anzunehmen.
- Was sind für mich «Rettungsringe» in Krisenfällen? Wo gibt es professionelle Hilfe?
- Kenne ich Menschen, die gefährdet sind, sich selbst aufzugeben?

Sich selbst annehmen

Meine Stärken und Schwächen gehören zu mir.



Übung: Lächelndes Spiegelbild

Blicken Sie in den Spiegel. Betrachten Sie Ihr Spiegelbild und fragen Sie sich:

- Was mag ich von dem, was ich sehe, und was nicht?
- Was ist mir heute gelungen?
Was ist mir heute misslungen?
- Über welchen Fehler von heute kann ich lachen?
- Ich erkenne, dass ich eine einzigartige, wertvolle Person bin – gerade wegen meiner Eigenheiten, meiner Stärken und Schwächen.
- Ich lächle meinem Spiegelbild zu.

Niemand ist perfekt! Lachen und Lächeln macht uns sanft, entstresst, löst Spannungen und schüttet Glückshormone aus. Lachen oder lächeln Sie oft und bewusst – auch wenn Ihnen nicht danach ist. Jedes Lachen und Lächeln, hat eine positive Wirkung auf Ihr Wohlbefinden!

Herzlichen Glückwunsch

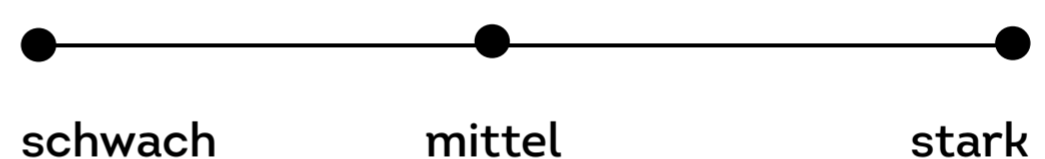
Sie sind am Ende des Themenweges «10 Schritte für psychische Gesundheit» angelangt. Mit Ihrem Spaziergang und den Übungen haben Sie Ihre körperliche und psychische Gesundheit trainiert!

Übung: Vorher/Nachher-Vergleich

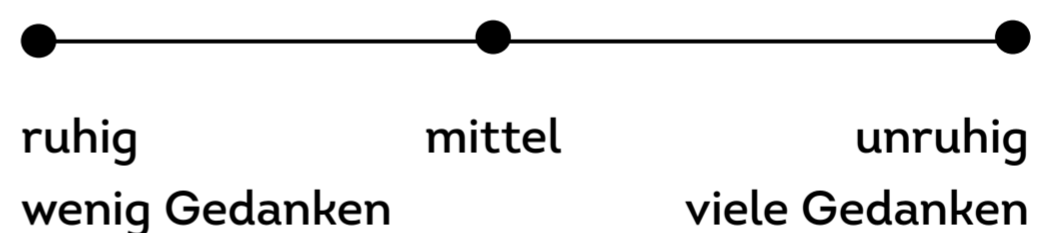
Atmen Sie langsam und tief ein und langsam und tief aus. Werden Sie sich bewusst, was Sie genau jetzt wahrnehmen. Vielleicht haben der Besuch des Themenweges und die Übungen Ihre Wahrnehmung des heutigen Tages oder Ihr Bild vergangener Erlebnisse verändert? Vielleicht fühlt sich Ihr Körper **jetzt** belebter an, und Ihre Gedanken und Gefühle haben sich etwas beruhigt?

Die Fragen zum Beobachten und Loslassen:

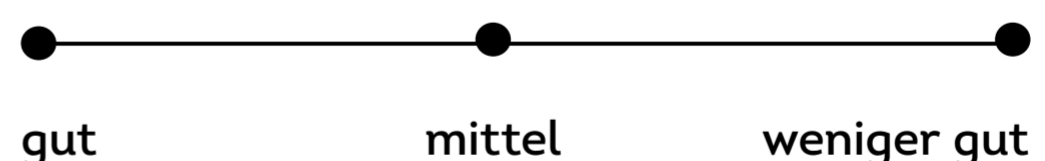
1. Spüren Sie **jetzt** Verspannungen im Körper, im Nacken, in den Schultern?



2. Sind Ihre Gedanken **jetzt** ruhig oder unruhig und mit anderen Themen beschäftigt?



3. Wie fühlen Sie sich **jetzt** allgemein?



Herzlichen Dank für Ihre Zeit und Ihren Einsatz!

Trainieren Sie die Übungen der «10 Schritte für psychische Gesundheit» so oft wie möglich im Alltag. Dadurch stärken Sie Ihre Gesundheit ganzheitlich!

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre «10 Schritte für psychische Gesundheit» und auf graubünden-bewegt.ch.

Die Dargebotene Hand - Tel. 143

graubünden-bewegt.ch



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

Psychiatrische
Dienste Graubünden www.pdgr.ch

10 Schritte

für psychische Gesundheit.



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