

**Wie trage ich  
Sorge zu meiner  
Gesundheit?**

**psy.ch**

**Wegweiser für psychische Gesundheit im Kanton Bern**

# Über psy.ch

## GESUND BLEIBEN

Die psychische Gesundheit ist kostbar. Es gilt sie zu pflegen ähnlich wie den Körper. Auf [www.psy.ch](http://www.psy.ch) und auf diesen Seiten finden Sie 10 Schritte, wie Sie Ihre Gesundheit erhalten und fördern können.

## KRISEN ERKENNEN

Seelische Krisen können jeden treffen. Sie entstehen oft schleichend, und es ist für Betroffene und Angehörige manchmal gar nicht so einfach, sie zu erkennen. Auf [www.psy.ch](http://www.psy.ch) finden Sie mögliche Warnsignale.

## KRISEN BEWÄLTIGEN

Krisen gehören zum Leben. Manchmal können sich Betroffene selber helfen und aus der Krise herausfinden. Manchmal ist es aber notwendig, professionelle Hilfe zu suchen. Psychische Krankheiten sind heute gut behandelbar. Auf [www.psy.ch](http://www.psy.ch) finden Sie wertvolle Hinweise, wie Sie Krisen bewältigen können. Dazu gehören:

- Telefonnummern für den Notfall
- eine Liste der Angebote im Kanton Bern
- Tipps für Betroffene und Angehörige
- ein Glossar
- ein Veranstaltungskalender

[www.psy.ch](http://www.psy.ch)

## AUFTRAGGEBERIN

Gesundheits- und Fürsorgedirektion  
des Kantons Bern, Sozialamt und  
Spitalamt

Finanzierung



Kanton Bern  
Canton de Berne

## TRÄGERSCHAFT

Interessengemeinschaft  
Sozialpsychiatrie igs, Bern

Betreiberin der Plattform

igs

psychiatrie. sozial.

## Sich selber annehmen

### **NIEMAND IST PERFEKT.**

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. Diese Verbindung gibt mir Sicherheit. Ich kann meine Gefühle erkennen und komme so zu Entscheidungen, die mir guttun.

Im Wissen um meine Stärken und Fähigkeiten gelingt es mir, auch meine Fehler und Schwächen als einen Teil von mir zu verstehen und anzunehmen. Zu mir selbst Sorge tragen heisst, an mich selbst zu denken, auch wenn es andern nicht gefällt. Das braucht Mut. Dabei achte ich darauf, wo meine Grenzen sind und unterscheide, was gut für mich ist und was mir schadet.



### **IDEEN/ANREGUNGEN**

- Ich konzentriere mich auf meine Stärken und nicht auf die Schwächen: 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?
- Kann ich auch mal über einen eigenen Fehler lachen?

## Darüber reden



### **ALLES BEGINNT IM GESPRÄCH.**

Darüber sprechen, zuhören, ordnen, klären, Anteil nehmen, in Worte fassen, was mich bewegt, hilft, die Anspannung und den Druck zu mildern. Für Betroffene und oft auch für Mitbetroffene ist es nicht immer einfach, offen über Sorgen zu sprechen.

Wenn ich mich aber traue, mit anderen Menschen über meine Probleme zu sprechen, entstehen daraus für beide Seiten oft neue Sichtweisen oder sogar Lösungen. Es ist menschlich, dass ich sowohl Freuden als auch Sorgen mitteilen will. So wird die Sorge geteilt und die Freude verdoppelt.



### **IDEEN/ANREGUNGEN**

- Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit jemandem ein persönliches 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 raubt meine Energie? Und wem kann ich diesen Ärger mitteilen?

A photograph showing the lower legs and feet of a person walking across a stream bed composed of many smooth, light-colored rocks. The water is shallow and clear, splashing around the person's feet. The background is a lush green forest.

## Aktiv bleiben

### **BEWEGUNG INS LEBEN BRINGEN.**

Körperliche Bewegung und Aktivität sind ein hilfreicher und notwendiger Gegenpol zum oft stressigen, dichten, reizüberfluteten Lebenstempo. Die tägliche Bewegung ist in den letzten Jahrzehnten immer stärker zusammengeschrumpft.

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. Weshalb nicht ab und zu eine Wanderung machen und dabei den Kopf aufräumen? Das Bepflanzen des Balkons, eines Gartens oder Familiengartens kann auch Befriedigung und Ausgleich schaffen.



### **IDEEN/ANREGUNGEN**

- Gibt es in meinem Leben 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 ermöglicht und auch mein Selbstwertgefühl heben kann. Mit der Entscheidung, etwas Neues zu lernen, zeige ich aber auch, dass ich mich weiterentwickeln will. Das kann für mich persönlich und auch beruflich hilfreich sein.

Wir lernen nicht nur mit dem Hirn, sondern mit all unseren Sinnen. Es ist nie zu spät, etwas Neues auszuprobieren. Weshalb nicht mit einem Tanzkurs beginnen, ein Schnuppertraining in einem Tischtennisclub besuchen oder ein neues Musikinstrument spielen lernen?



### **IDEEN/ANREGUNGEN**

- 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?



**Mit Freunden  
in Kontakt bleiben**

**FREUNDE UND FREUNDINNEN SIND WERTVOLL.**

Mit Freunden bin ich vertraut, wir können streiten. Intimes wird vertraulich behandelt. Von Freundinnen will ich keinen Druck und dennoch bin ich da, wenn sie mich brauchen. Freunde dürfen kritisieren und machen es mir möglich, unverstellt der Mensch zu sein, der ich bin.



**IDEEN/ANREGUNGEN**

- Lässt mir meine Lebensgestaltung Zeit für echte Freundschaften?
- Gibt es eine «beste Freundin» oder einen «besten Freund»?
- 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?
- Ich kann meine Freundschaften pflegen, mich regelmässig melden, anrufen, eine SMS schreiben.
- Ich kann den ersten Schritt machen und mich bei alten Freunden melden, die ich länger nicht gesehen habe.



## Sich entspannen

### IN DER RUHE NEUE KRAFT FINDEN.

Unser Denken befindet sich in einem fortwährenden inneren Strom aus Bildern, Gedanken, in einem steten Aufruhr. Deshalb ist es wichtig, dass auf aktive Phasen Entspannung und Erholung folgen. Wenn wir entspannt sind, fühlen wir uns wohl, sind ruhig, gelöst und wach. Wer entspannt ist, kann sich und andere besser einschätzen und in Ruhe Entscheidungen fällen. Das kann man überall und kostet nichts.



### IDEEN/ANREGUNGEN

- 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?
- Bei welchen Tätigkeiten kann ich mich entspannen im Sinne von «abschalten», zum Beispiel beim Musikhören, Meditieren, Spazieren, Yoga, Malen?
- Kann ich einmal in der Woche zur Entspannung meinen Arbeitsweg auch zu Fuss zurücklegen?

## Um Hilfe fragen

### UM HILFE FRAGEN BRAUCHT MUT.

Ich zeige dadurch Stärke und nicht 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. So kann ich wieder aktiv handeln und fühle mich nicht hilflos meinen Gefühlen und Sorgen ausgeliefert. In besonders belastenden Situationen ist es wichtig, bei meinen Fähigkeiten zu bleiben, Aufgaben abzugeben und um Hilfe zu bitten. Beides erfordert Ver- und Zutrauen auch in die anderen.



### IDEEN/ANREGUNGEN

- 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 Helferinnen und Helfer: Wann habe ich mir zuletzt helfen lassen?
- Bei welcher vertrauten Person frage ich an, ob sie jemanden kennt, der mir weiterhelfen könnte?



## Kreatives tun

### **KREATIVITÄT STECKT IN UNS ALLEN!**

Viele Menschen tragen Sehnsüchte, Wünsche, Ängste und Gedanken in sich, die sie nicht in Worte fassen können. Durch kreatives Gestalten - malen, musizieren, basteln, kochen, Blumen pflücken und vieles mehr - können sie diese ausdrücken. Kreativität schafft einen Ausgleich für die vielen Spannungen, die mich einengen. So kann ich mich entspannen und persönlich Kraft schöpfen.



### **IDEEN/ANREGUNGEN**

- Wie viele Freiräume nehme ich mir für kreatives Gestalten?
- Was ist ein alter Traum von mir: Endlich mal aquarellieren? Gitarre spielen lernen? Einen kleinen Garten pflegen? Einen Kurs für kreatives Schreiben besuchen?



## Sich beteiligen

### **WIR MENSCHEN SIND SOZIALE WESEN.**

Teil einer Gemeinschaft zu sein ist eine der wichtigsten Lebenserfahrungen. Gemeinschaft fordert von jedem und jeder Mut zur Begegnung. Sich beteiligen bedeutet, die Möglichkeit zu nutzen, dort Wünsche, Interessen, Fähigkeiten, Ängste und Hoffnungen einzubringen, wo es um Dinge geht, die mir wichtig sind. Ich fühle mich getragen und unterstütze Nahestehende.



### **IDEEN/ANREGUNGEN**

- In welcher Gruppe fühle ich mich wohl?
- Gibt es eine Gemeinschaft, einen Verein, eine Organisation, wo ich mich beteiligen will?
- Wie mache ich den ersten Schritt in eine Gemeinschaft? Wer könnte mich darin unterstützen?
- Wann habe ich zuletzt ein rauschendes Fest gefeiert?



## Sich nicht aufgeben

### **DIE KRISEN DES LEBENS MEISTERN.**

Schock, Trauer und traumatische Ereignisse 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.



### **IDEEN/ANREGUNGEN**

- Gibt es für mich «Rettungsringe» in Krisenfällen?
- Kenne ich Menschen, die gefährdet sind, sich selbst aufzugeben?
- Wo gibt es professionelle Hilfe in einer Krisensituation?
- Welche Werte geben mir Halt in Krisensituationen?