

- ✓ Schreibe 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.
- ✓ Setze dir Tagesziele, die du einhalten kannst.



**Steh zu dir**

- ✓ Tanze zu deiner Lieblingsmusik im Wohnzimmer bis du ausser Atem bist.
- ✓ Übe dich im Seilspringen und mache Liegestützen im Gang bis du schwitzt.
- ✓ Mach einen super Frühlingsputz: Wasche die Vorhänge, putze die Schubladen aus, 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.



**Bleib aktiv**

- ✓ Telefoniere regelmässig mit einem Freund/Freundin und rede darüber, was dich bewegt.
- ✓ Schreibe einen Blog: dokumentiere deine Tage und frage andere, wie es ihnen geht.



**Sprich darüber**

- ✓ Backe Guetzli mit 5 Zutaten.
- ✓ Ordne deine Fotos neu.
- ✓ Gestalte deine eigene Website.
- ✓ Lerne online Italienisch, Schwedisch oder Vogelstimmen erkennen.
- ✓ Gehe auf eine virtuelle Museumstour.



**Entdecke Neues**

# 10 Schritte für psychische Gesundheit

in ausserordentlicher Lage



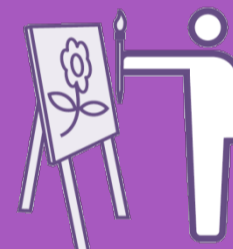
**Halte Kontakt mit Freunden**

- ✓ Bilde mit der Familie, Nachbarn, Arbeitskolleg\*innen oder Freunden eine Telefonkette.
- ✓ Verabrede dich mit der/dem Nachbar\*in auf dem Balkon oder am Fenster zu einem Café und Geplauder.
- ✓ Bleibe im Kontakt mit deinen Freunden\*innen, über Gruppenchats und -videos.
- ✓ Schreibe eine Postkarte an eine ältere Bekannte.

- ✓ Telefoniere mit deiner jungen Nachbarin oder Nachbarn und bitte um einen Botengang.
- ✓ Nimm Unterstützung an. Du hilfst damit anderen, sich nützlich zu fühlen.
- ✓ Informiere dich bei offiziellen Stellen (BAG), Tageszeitungen, staatlichen Medien.
- ✓ Kontaktiere die Dargebotene Hand, Tel Nr. 143.



**Hol dir Hilfe**



**Sei kreativ**

- ✓ Mach ein digitales Album mit deinen letzten Ferienfotos.
- ✓ Kreiere deinen eigenen Risotto oder deine spezielle Pastasauce.
- ✓ Stricke einen Schal mit Restenwolle. 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.

- ✓ Lausche am Morgen bewusst dem Gesang der Vögel.
- ✓ Versetze dich in deiner Vorstellung an deinen Lieblingsort.
- ✓ Höre Musik und schliesse die Augen.
- ✓ Schau dir einen lustigen Film an.
- ✓ Mach eine Medienpause und höre nur einmal pro Tag Nachrichten.



**Entspanne dich bewusst**



**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.
- ✓ Spiele ein Brett- oder Kartenspiel mit deiner Familie.



**Glaub an dich**

- ✓ Schreibe 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.



**NPG | RSP**

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

[www.npg-rsp.ch](http://www.npg-rsp.ch)

Pro Mente Oberösterreich ([www.promenteooe.at](http://www.promenteooe.at)) ist Urheber der Piktogramme.

