



Hinschauen statt wegsehen!
Psychische Erkrankungen haben viele Gesichter.

5 Tipps für Ihr psychisches Wohlbefinden

1. Schauen Sie hin statt weg.

Psychische Probleme äussern sich auf verschiedene Weise. Informieren Sie sich, schauen Sie hin und schaffen Sie ein Bewusstsein sowohl für Ihre eigenen Bedürfnisse und Sorgen als auch die Ihrer Mitmenschen.

2. Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben.

Durchbrechen Sie tägliche Routinen – es ist nie zu spät, etwas Neues auszuprobieren: Machen Sie einen Tanzkurs oder lernen Sie ein Musikinstrument. Körperliche Bewegung und kreative Tätigkeiten sind ein idealer Ausgleich zu den Belastungen des Alltags.

3. Bleiben Sie in Kontakt.

Etwas vom wichtigsten im Leben ist der Kontakt zu anderen Menschen. Machen Sie den ersten Schritt: Melden Sie sich bei alten Freunden, die Sie länger nicht gesehen haben oder treten Sie einem Verein bei und erweitern so Ihr soziales Umfeld.

4. Gönnen Sie sich eine Pause.

Legen Sie bewusst Pausen ein, tun Sie ab und zu etwas, das Ihnen gut tut und sagen Sie manchmal auch ganz einfach Nein.

5. Sprechen Sie darüber.

Wenn Sie mit anderen Menschen über Ihre Sorgen und Probleme sprechen, entstehen daraus neue Sichtweisen oder sogar Lösungen. Vertrauen Sie sich einer Person aus Ihrem Umfeld an oder suchen Sie fachliche Unterstützung.

Mehr Informationen unter www.allesgutebasel.ch

