

# 8-ER-BAHN DER GEFÜHLE?

## 10 Schritte für deine psychische Gesundheit



### LERNEN IST ENTDECKEN!

#### Neues lernen

- Was will ich gerne können und was brauche ich dazu?
- Was kann ich besonders gut?
- Was hilft mir, um Neues zu entdecken?

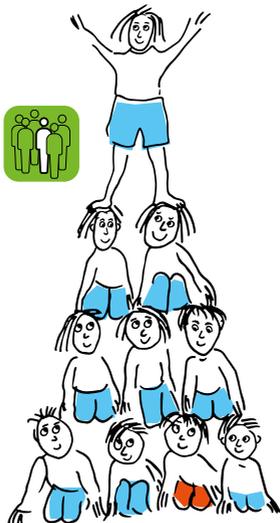
#### Um Hilfe fragen

- Lasse ich mir helfen, wenn es mir schlecht geht?
- Kenne ich das Gefühl des Rückhalts, wenn ich um Hilfe bitte?
- Habe ich schon erlebt, dass mir das «um Hilfe bitten» ein gutes Gefühl gegeben hat?

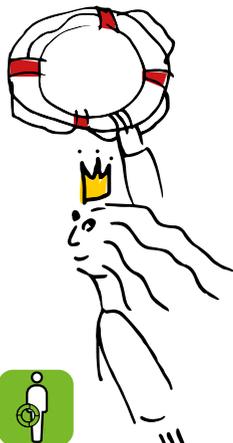
#### Sich beteiligen

- Bin ich in einem Verein oder mache ich bei einer Gruppe mit?
- Wo bringe ich mich gerne ein und fühle mich am wohlsten?

ZUSAMMEN SIND WIR STARK!



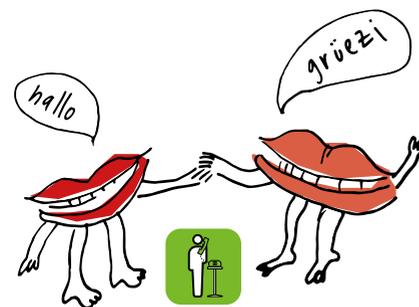
HILFE ANNEHMEN IST EINE STÄRKE.



HINFALLEN. AUFSTEHEN. KRÖNCHEN RICHTEN. WEITERGEHEN.

#### Sich nicht aufgeben

- An wen wende ich mich, wenn es mir so richtig schlecht geht?
- Habe ich Kolleginnen und Kollegen, denen es so schlecht geht, dass sie Hilfe brauchen?
- Wo gibt es professionelle Hilfe?



ALLES BEGINNT IM GESPRÄCH

#### Darüber reden

- Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit Freunden zu plaudern?
- Mit wem spreche ich über meine Sorgen, meinen Ärger und meine Freuden?



KREATIVITÄT STECKT IN UNS ALLEN!

#### Etwas Kreatives tun

- Wo kann ich mich kreativ ausleben?
- Wo bin ich besonders kreativ?
- Womit gestalte ich gerne?



#### Sich selbst annehmen

- Was mag ich an mir?
- Was macht mich zufrieden?
- Was ist mir heute gut gelungen?



#### Weitere Infos unter:

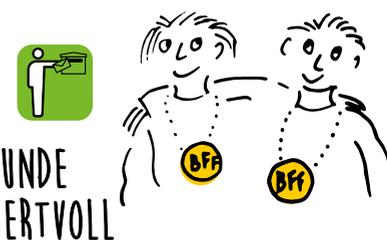
[www.forum-psychische-gesundheit.ch/10-impulse-fuer-psychische-gesundheit](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch/10-impulse-fuer-psychische-gesundheit)  
Brauchst du Hilfe? Frag die Schulsozialarbeit in deiner Schule.



WER LEISTET BRAUCHT ERHOLUNG

#### Sich entspannen

- Bei welchen Tätigkeiten kann ich am besten «abschalten»?
- Nehme ich mir in meinem Alltag Zeit zum Chillen?
- Habe ich einen Lieblingsort zum Entspannen?



FREUNDE SIND WERTVOLL

#### Mit Freunden in Kontakt bleiben

- Habe ich Zeit für Freunde?
- Habe ich eine «beste Freundin» oder einen «besten Freund»?
- Was erwarte ich von Freunden?
- Was tue ich für meine Freundschaften?



#### Aktiv bleiben

- Bewege ich mich regelmässig?
- Welche Bewegungsart macht mir Spass?