

- ✓ 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.
- ✓ Überlege dir, was du besonders gut kannst und worüber du dich freuen kannst.



### Steh zu dir

- ✓ Tanze zu deiner Lieblingsmusik im Wohnzimmer bis du ausser Atem bist.
- ✓ Mach einen super Frühlingsputz: Putzen, Waschen, Ausmisten.
- ✓ Jäte den Vorplatz im Garten oder die Pflanztöpfe auf dem Balkon.
- ✓ Benutze, wenn immer möglich die Treppe.
- ✓ Such den längsten Weg durch deine Wohnung oder die Institution.
- ✓ Übe die Procap Tänze aus den vergangenen Jahren ein.
- ✓ Mach bei den Procap Home-Fit Lektionen mit.



### Bleib aktiv



### Sprich darüber

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

- ✓ Backe Guetzli mit 5 Zutaten.
- ✓ Ordne deine Fotos neu.
- ✓ Gestalte deine eigene Website.
- ✓ Lerne online eine Sprache oder Vogelstimmen erkennen.
- ✓ Gehe auf eine virtuelle Museumstour.
- ✓ Nimm Bälle oder Tücher und jongliere mit ihnen.



### Entdecke Neues

# 10 Schritte für psychische Gesundheit

in ausserordentlicher Lage



### Halte Kontakt mit Freunden

- ✓ Bilde mit der Familie, Nachbarn, Arbeitskolleg\*innen oder Freunden eine Skypekonferenz.
- ✓ 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 Person, die dir wichtig ist.

- ✓ Telefoniere mit Bekannten und bitte sie um einen Botengang.
- ✓ Nimm Unterstützung an.
- ✓ Melde dich bei einer regionalen Procap Sektion und frage nach, welche Gruppenangebote ab wann wieder organisiert werden.
- ✓ Informiere dich bei offiziellen Stellen (BAG).
- ✓ 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.
- ✓ Erstelle ein Naturbild im Wald.
- ✓ Sammle positive Geschichten aus der Corona-Zeit.
- ✓ Lege Papier und Farbstifte bereit und lass deiner Kreativität freien Lauf. Häng die Bilder danach in der Wohnung oder Institution auf.

- ✓ Informiere dich bei offiziellen Stellen (BAG).
- ✓ Kontaktiere die Dargebotene Hand, Tel Nr. 143.



### Entspanne dich bewusst

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



### 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.
- ✓ Spiele ein Brett- oder Kartenspiel mit deiner Familie.
- ✓ Überlege dir, in welcher Gruppe du dich wohl fühlst und du gerne dabei wärst (bspw. Verein) und mach entsprechende Pläne für nach der Corona-Zeit.



### Glaub an dich

- ✓ Schreibe jeden Tag ins Tagebuch was dich belastet und was dich freut.
- ✓ Mache eine Liste mit all deinen Ideen und Plänen, was du nach der ausserordentlichen Coronavirus-Lage tun willst.

procap

Für Menschen mit Handicap.  
Ohne Wenn und Aber.

