

# «Ich heb mir Sorg!»

Auch in herausfordernden  
Zeiten gesund bleiben –  
Impulse und Angebote



Ostschweizer Forum für

**PSYCHISCHE** GESUNDHEIT

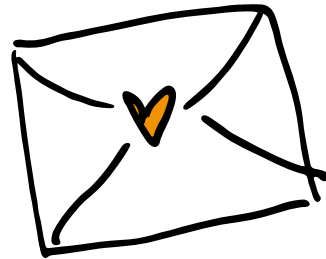


«In ausserordentlichen Zeiten wie diesen ist es besonders wichtig, meinem Wohlbefinden Aufmerksamkeit zu schenken und mir selber Sorge zu tragen. Mich bewusst mit meinen Bedürfnissen zu befassen hilft mir dabei zu erkennen, was mir gut tut und wie ich mir selber etwas Gutes tun kann.»

Die folgenden Anregungen – angelehnt an die «10 + 1 Impulse für psychische Gesundheit» – möchten Sie dabei unterstützen. Sie sollen zum Nachdenken, zum Austausch und zum Ausprobieren anregen. Welche Ideen und Angebote passen zu Ihnen? Was möchten Sie gerne ausprobieren? Was können Sie in Ihrem Alltag umsetzen? Finden Sie es heraus!

Wir wünschen Ihnen viele wertvolle Erlebnisse und gute Gesundheit!

# Bleiben Sie mit Freunden in Kontakt. Freunde sind wertvoll.



## Videoanruf

Starten Sie einen Videoanruf anstelle eines herkömmlichen Telefonats. Die beste Freundin, einen Kollegen oder den Enkel beim Telefonieren live zu sehen ist eine gute Alternative zu einem physischen Treffen. Das Gegenüber auch visuell zu erleben bereitet Freude und bereichert den Austausch.

## Video-Dinner

Wenn Sie sich nicht bloss mit Ihren Freunden austauschen, sondern gemeinsam etwas erleben möchten, dann geht das auch virtuell. Eine kreative Möglichkeit ist ein Video-Dinner oder Video-Apéro. Verabreden Sie sich mit Ihren Freunden beispielsweise über Skype, kochen Sie ein ausgesuchtes Rezept und geniessen Sie dann das Abendessen oder den Apéro virtuell zusammen.

## Balkon-Gespräch

Oder möchten Sie sich gerne wieder einmal mit Ihrer Nachbarin oder Ihrem Nachbarn austauschen? Dann verabreden Sie sich am Fenster oder jeder auf seinem Balkon und trinken gemeinsam einen Kaffee.

## Brieffreundschaft

Vielleicht ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um alte Brieffreundschaften wieder aufleben zu lassen oder eine neue Brieffreundschaft zu beginnen. Mit etwas Glück können Sie eine gute Freundin oder einen Bekannten dafür gewinnen, denn Briefe sind eine wunderbare Möglichkeit, sich mit jemandem auszutauschen. Hätten Sie gar Lust auf eine Brieffreundschaft mit einer Person, die Sie noch nicht kennen und die eventuell auf einem anderen Kontinent wohnt? Online finden Sie passende Brieffreunde.

In Zeiten von Corona sind physische Kontakte nur eingeschränkt möglich. Gerade in dieser Situation ist es besonders wichtig und wertvoll, mit vertrauten Personen in Kontakt zu bleiben und sich mit Freunden und Familienangehörigen auszutauschen.

## Waldspaziergang

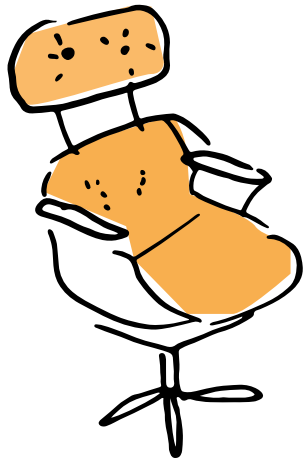
Draussen im Freien ist das Risiko einer Ansteckung geringer als in geschlossenen Räumen. Treffen Sie sich deshalb mit einem Freund oder einer Freundin zu einem Spaziergang im Wald und ge-

niessen Sie ein Gespräch an der frischen Luft. Wenn der nötige Abstand nicht eingehalten werden kann, tragen Sie eine Maske.

## Weitere Informationen

- Brieffreundschaft für Erwachsene finden:  
**[www.digital-postcard.ch](http://www.digital-postcard.ch) → Brief-Freundschaft**
- Brieffreundschaft für Kinder finden:  
**[www.spick.ch](http://www.spick.ch) → Dein Spick → Brieffreundschaften**
- Telefonkette für ältere Menschen:  
**[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) → Engagement → Mitmach-Aktionen → Telefonketten**
- «Team Time» – trotz Homeoffice in Kontakt bleiben:  
**[www.itsteamtime.ch](http://www.itsteamtime.ch)**

# Entspannen Sie sich. In der Ruhe liegt die Kraft.



## Entspannung finden

Finden Sie heraus, bei welchen Tätigkeiten und an welchen Orten Sie am besten entspannen können. Hilft Ihnen zum Beispiel frische Luft, Musik hören, Bewegung oder Meditation? Wo können Sie sich ganz auf den Moment konzentrieren und abschalten? Finden Sie Ihre persönlichen Favoriten, die zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passen.

## Bewusst Auszeiten nehmen

Überlegen Sie sich, wie und wann Sie in Ihrem Alltag Entspannungspausen einbauen können. Integrieren Sie in Ihren Tagesablauf ganz bewusst kurze Entspannungsphasen und nutzen Sie diese Zeit, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

## Medienfreie Zeiten einbauen

Zurzeit überfluten uns die Medien mit Beiträgen und negativen Schlagzeilen über das Coronavirus. Das kann belastend sein und Stress auslösen. Konsumieren Sie seriöse Medien bewusst und gönnen Sie sich Zeitfenster, in denen Sie keine Nachrichten lesen und hören. Das hilft dabei, entspannt zu bleiben.

## Wellness

Vermissen Sie Ihre regelmässigen Wellness-Wochenenden mit Ihrer besten Freundin, dem Partner oder der Partnerin? Entspannung und Wellness sind auch in den eigenen vier Wänden möglich. Gönnen Sie sich ein Entspannungsbad, hören Sie dabei Ihre Lieblingsmusik und erholen Sie sich von den Herausforderungen des Alltags. Vielleicht haben Sie weitere Ideen, wie Sie Ihrem Körper

In herausfordernden Zeiten, die geprägt sind von Veränderung und Unsicherheit, ist es besonders wichtig, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Das tut Körper und Seele gut und verleiht neue Energie.

eine Auszeit gönnen und Ihre Seele baumeln lassen können?

## Achtsamkeit

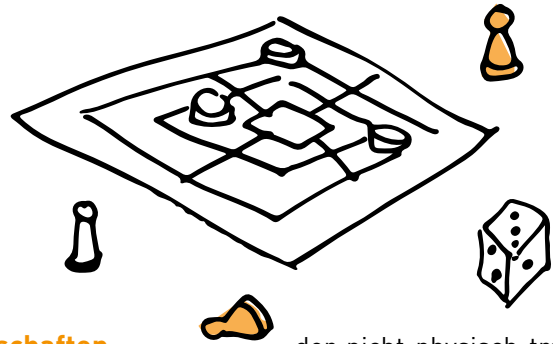
Schliessen Sie für einen Moment die Augen und atmen Sie tief ein und aus. Fokussieren Sie sich auf das «Hier und

Jetzt» und nehmen Sie Ihre Umgebung bewusst wahr. Welche Geräusche sind zu hören? Welche Gerüche erkennen Sie? Versuchen Sie dabei den ganzen Körper zu entspannen und den Kopf frei zu bekommen.

## Weitere Informationen

- 12 entspannende Tipps: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)  
→ **Grundlagen** → **Publikationen** → **Psychische Gesundheit** → **Empfehlungen**
- Tipps für Wellness zu Hause: [www.visana.ch](http://www.visana.ch) → **Blog**  
→ **Blog 2020** → **Familienwellness**
- Achtsamkeitsübungen: [www.mindfulness.swiss](http://www.mindfulness.swiss)  
→ **Achtsamkeit** → **Achtsamkeitsübungen**
- «Digital Concerts» – Klassische Musik und digitale Konzerte zu Hause erleben: [www.digital-concerts.ch](http://www.digital-concerts.ch)

# Beteiligen Sie sich. Menschen brauchen eine Gemeinschaft.



## Virtuelle Gemeinschaften

Virtuelle Gemeinschaften sind in Corona-Zeiten eine gute Möglichkeit, das Gemeinschaftsleben trotz Einschränkungen aufrecht zu erhalten. Veranstalten Sie mit Ihren besten Freunden einen virtuellen Spieleabend oder melden Sie sich für einen Online-Kochkurs an.

## Gemeinschaftsspiele

Mögen Sie Brett- und Kartenspiele? Dann ist es vielleicht an der Zeit, mit Personen aus dem gleichen Haushalt wieder einmal ein Gemeinschaftsspiel zu spielen und einen Abend in bester Gesellschaft zu verbringen.

## Soziale Beteiligung

Möchten Sie sich gerne auch jetzt am Leben Ihrer Enkelkinder, Nichten und Neffen beteiligen, obwohl Sie die Kin-

der nicht physisch treffen können? Das ist auch virtuell möglich. Via Videoanruf können Sie Ihrem Enkelkind eine Geschichte vorlesen, zusammen etwas singen oder ein Ratespiel spielen.

## Freiwilligenarbeit

Sich am Leben anderer zu beteiligen und jemandem helfen zu können bereitet Freude und macht zufrieden. In Zeiten von Corona bietet sich beispielsweise die Möglichkeit an, für einen älteren Nachbarn oder die Grossmutter einkaufen zu gehen. Bieten Sie aktiv Ihre Hilfe an, wenn Sie selbst nicht zur Risikogruppe gehören und wissen, dass sich jemand über Unterstützung freuen würde.

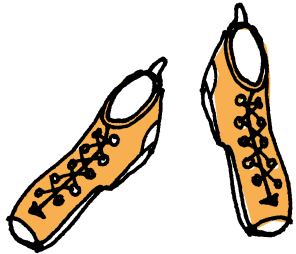
Zusammen mit anderen etwas zu erleben stärkt die Zufriedenheit und somit auch das Wohlbefinden. Weil aktuell viele gemeinsame Aktivitäten ganz wegfallen oder nur eingeschränkt möglich sind, liegt es nun an uns, geeignete Alternativen zu finden. Zum Glück gibt es dafür viele Möglichkeiten!

## Weitere Informationen

- «Familienzeiten» – Ideen für konsumfreie Aktivitäten und Rituale: [www.familienzeiten.ch](http://www.familienzeiten.ch)
- «Schenk einen Brief» – Briefe schreiben für Menschen im Alters- und Pflegeheim: [www.intergeneration.ch](http://www.intergeneration.ch)  
→ **Projekte** → **Schenk einen Brief (in Corona-Zeiten)**
- Unterstützung leisten oder erhalten: [www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch)
- Freiwilliges Engagement beim Schweizerischen Roten Kreuz: [www.srk-sg.ch](http://www.srk-sg.ch) → **Freiwilliges Engagement**
- «Five up – connect your help» – Freiwilliges Engagement organisieren: [www.fiveup.org](http://www.fiveup.org)
- Unterstützung leisten oder erhalten: [www.einanderhelfen.ch](http://www.einanderhelfen.ch)
- «Enkelschule» – Grosseltern unterstützen Enkel: [www.enkelschule.ch](http://www.enkelschule.ch)



# Bleiben Sie aktiv. Bewegung ist Voraussetzung für Entwicklung.



## Bewegung in den Alltag einbauen

Überlegen Sie sich, wann und wo körperliche Aktivitäten in Ihrem Tagesablauf Platz haben. Reservieren Sie sich mehrere Zeitfenster und planen Sie, diese für Bewegung zu nutzen – vielleicht in Form von bewegten Pausen, als Ausgleich zum sitzenden Alltag?

## Bewegung in der Natur

Besonders belebend ist Bewegung an der frischen Luft. Nehmen Sie sich Zeit für einen Spaziergang, eine Radtour oder eine Jogging-Runde draussen. Gehen Sie in den Wald und geniessen Sie die Ruhe, abseits von grossen Menschenmassen.

## Bewegung zu Hause

Auch zu Hause in den eigenen vier Wänden können Sie etwas für Ihre Fitness tun. Online-Trainingsangebote gibt es zu-

hauf – schnappen Sie sich also Ihre Fitnessmatte und kommen Sie bei Kraftübungen, Pilates oder Ausdauertraining ins Schwitzen.

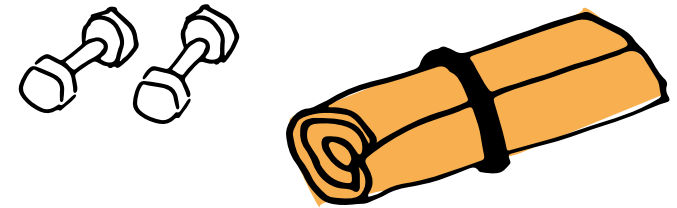
## Bewegung für Seniorinnen und Senioren

Für ältere Menschen empfehlen wir die neue Bewegungssendung «Bliib fit – mach mit!» auf TVO oder online auf [www.tvo-online.ch](http://www.tvo-online.ch) → Sendungen → Bliib fit – mach mit!

## Bewegungstipps für Kinder

Kinder brauchen besonders viel Bewegung. Es gibt zahlreiche Alternativen zu überfüllten Spielplätzen oder Hallenbädern. Anregungen zu spielerischer Bewegung für Ihre Kinder finden Sie unter [www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch) → Familie

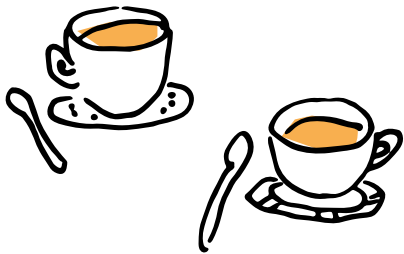
Sport- und Bewegungsangebote in Gruppen sind zurzeit nur eingeschränkt möglich. Gibt es andere Bewegungsformen, die Sie alleine ausüben können, die zu Ihren Bedürfnissen passen und Ihnen ebenfalls Spass machen? Regelmässige körperliche Bewegung und Aktivität steigert die körperliche und geistige Fitness und tut auch der Seele gut.



## Weitere Informationen

- Bewegungsideen für Kinder zu Hause: [www.radix.ch](http://www.radix.ch)  
→ **Gesunde Schulen** → **Angebote** → **Purzelbaum Schweiz**  
→ **Praxisideen** → **Purzelbaum zuhause**
- Bewegungstipps mit Alltagsgegenständen:  
[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) → **Aktuell** → **Bewegungstipps für Kinder**
- Spielideen für Kinder: [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch) → **Da für Familien** → **Entwicklung & Gesundheit** → **Spielen**

# Reden Sie über Sorgen und Ängste. Vieles beginnt mit einem Gespräch.



## Zeit für Gespräche

Voraussetzung für ein gelingendes Gespräch ist es, sich Zeit zum Mitteilen und Zuhören zu nehmen. Schaffen Sie in Ihrem Alltag Platz für Gespräche und planen Sie genügend Zeit dafür ein, damit auch tiefergehende Unterhaltungen entstehen können.

## Regelmässiger Austausch

Vereinbaren Sie mit Freunden, Bekannten und der Familie immer wieder mal einen Austausch, sei es in Form von Telefongesprächen oder Videoanrufen. So bleiben Sie gegenseitig auf dem Laufenden, wissen, was die anderen beschäftigt und können Schönes und auch Schwieriges miteinander teilen.

## Über Gefühle sprechen

Offen und ehrlich über die eigenen Gefühle zu sprechen ist etwas sehr Persönliches. Finden Sie für sich heraus: Wem möchte ich von meinen Gefühlen erzählen? Wem vertraue ich? Von wem fühle ich mich verstanden?

Die Kampagne «Wie geht's dir?» mit dem Emotionen-ABC unterstützt dabei, Gefühle in Worte zu fassen:

[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

## Tagebuch schreiben

Wenn Sie Ihre Gefühle lieber zu Papier bringen anstatt darüber zu sprechen, bietet sich das Schreiben eines Tagebuchs an. Eigene Gefühle auszudrücken und zu teilen – egal auf welche Art und Weise – kann sehr befreiend wirken. Oder dokumentieren Sie Ihre Gefühle in

Negative Gefühle, Sorgen und Ängste mit seinen Mitmenschen zu teilen, wirkt befreiend und lässt neue Hoffnung entstehen. Lassen Sie Freunde und Familie aber auch an den schönen Erlebnissen teilhaben. So werden Sorgen geteilt und Freude verdoppelt!



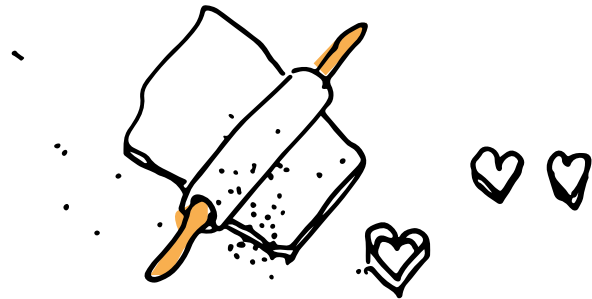
der «Wie geht's dir?»-App. Dort erhalten Sie auch gleich Tipps, wie Sie Ihre positiven Gefühle stärken können:

[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) → Downloads & Broschüren → «Wie geht's dir?»-App

## Weitere Informationen

- Gesprächstipps: [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) → **Gesprächstipps**
- «Binenand» – spontane Gespräche zu zweit: [www.binenand.com](http://www.binenand.com)
- Video-Gesprächsgruppen: [www.selbsthilfes Schweiz.ch](http://www.selbsthilfes Schweiz.ch) → **Aktuell** → **Virtuelle Selbsthilfe**
- «Art Journaling» – kreatives Tagebuch: [www.kreatives-leben.com](http://www.kreatives-leben.com) → **Über Mich** → **Art Journaling**

# Seien Sie kreativ. Kreativität steckt in uns allen.



## Kreative Tätigkeiten

Kreativität steckt in uns allen. Aber wie kann ich mich kreativ ausleben? Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, je nach dem, was Ihnen liegt. Malen, basteln, schreiben oder singen Sie besonders gerne? Gibt es Orte, an denen Sie besonders kreativ sind? Finden Sie für sich heraus, welche kreativen Tätigkeiten Ihnen Freude bereiten und nehmen Sie sich auch für Kreativität Zeit in Ihrem Alltag.



## Wohnung umgestalten

Vielleicht sind Sie aktuell mehr zu Hause als sonst und haben manchmal das Gefühl, dass Ihnen daheim alles zu langweilig wird. Bringen Sie neuen Schwung in Ihr Zuhause, indem Sie Ihren Wohnraum neu gestalten: Möbel umstellen, Wände streichen, Räume neu dekorieren und vieles mehr. Ihrer Kreativität sind fast keine Grenzen gesetzt.

## Kochen und Backen

Kreativität kann natürlich auch in der Küche ausgelebt werden, beim Kochen oder Backen. Haben Sie Lust, neue und originelle Rezepte auszuprobieren? Backen Sie allein oder mit der Familie Ihren Lieblingskuchen, einen Zopf oder leben Sie Ihre Kreativität aus beim Guetzli backen und dekorieren.

Durch kreatives Tun können Gedanken und Gefühle in verschiedenster Form ausgedrückt werden. Kreativität ist eine Kraftquelle und wirkt besonders entspannend.

## Fotoalbum gestalten

Fotos helfen uns, die Erinnerungen an vergangene Zeiten und Erlebnisse aufleben zu lassen. Vielleicht würden Sie gerne die schönsten Bilder in einem Fotoalbum festhalten? Vom letzten Urlaub am Meer, von der letzten Geburtstagsfeier oder einfach von der Familie. Dabei können Sie wunderbar kreativ sein.

## Die Liebsten überraschen

Kleine Überraschungen bereiten grosse Freude. Wer freut sich nicht über unerwartete Post? Senden oder überbringen Sie kleine Geschenke, Briefe oder gar die selbstgebackenen Guetzli.

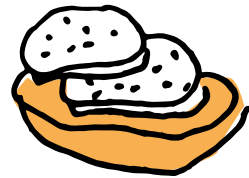


## Weitere Informationen

– Tipps für Kreativität: [www.psy.ch](http://www.psy.ch) → **Wegweiser** → **Gesund bleiben** → **8. Kreatives tun**



# Essen Sie bewusst. Nahrung für Körper, Geist und Seele.



## Ausgewogene Mahlzeiten

Möglicherweise finden Sie jetzt mehr als sonst die Zeit und auch die Motivation, um frisch und ausgewogen zu kochen. Welche Früchte und Gemüse schmecken Ihnen besonders gut? Mit frischen Lebensmitteln zu kochen, tut dem Körper und der Seele gut. Eine ausgewogene Ernährung wirkt positiv auf das gesamte Wohlbefinden und stärkt zudem das Immunsystem.

## Neue Rezepte ausprobieren

Bestimmt gibt es mindestens ein Gericht, das Sie schon immer einmal kochen wollten. Seien Sie kreativ, probieren Sie neue Rezepte aus und experimentieren Sie in Ihrer Küche. Lassen Sie sich inspirieren von Kochbüchern, Rezepten aus dem Internet oder einer Kochsendung im Fernsehen. Aufwändige Gerichte zu

kochen macht meist mehr Spass, wenn sich die ganze Familie über ein neues Menü freuen kann.

## Gemeinsame Mahlzeiten

Besondere Freude bereiten gemeinsame Mahlzeiten in einer entspannten Atmosphäre. Essen Sie wenn möglich zusammen mit der Familie am Tisch, anstatt alleine vor dem Fernseher. Gerne dürfen auch die Kinder bei der Zubereitung der Mahlzeiten helfen.

## Ernährung im Homeoffice

Die Verpflegung im Homeoffice kann eine neue Herausforderung darstellen, weil das Auswärtsessen wegfällt und häufiger zu Hause selbst gekocht werden muss. Vielleicht haben Sie in Ihrer kurzen Mittagspause nicht viel Zeit zum Kochen und möchten sich trotzdem gesund er-

Was und wie ich esse und trinke, kann meine Stimmung und mein Wohlbefinden beeinflussen – und umgekehrt. Es lohnt sich, sich bewusst mit der eigenen Ernährung auseinanderzusetzen. Nehmen Sie sich Zeit zum Kochen, essen Sie bewusst und geniessen Sie Ihre Mahlzeiten, alleine oder gemeinsam mit anderen – so macht Essen Freude!

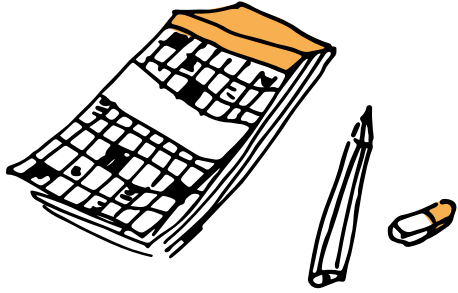
nähren. In der folgenden Ideensammlung finden Sie konkrete Vorschläge für einfache und gleichzeitig gesunde Mahlzeiten: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) → Ich und du → Downloads → Merkblätter und Unterlagen → Ernährung am Arbeitsplatz.

Vielleicht können Sie ab und zu auch das Essen Ihres Lieblingsrestaurants zu Hause geniessen: Viele Restaurants haben mittlerweile «Take-Away»-Angebote oder einen Lieferdienst.

## Weitere Informationen

- Der optimale Teller:  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) → Ich und du → Essen und Trinken → Optimaler Teller
- Rezeptideen zum optimalen Teller:  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) → Ich und du → Rezepte → Rezepte zum optimalen Teller
- Die Schweizer Lebensmittelpyramide: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) → Ich und du → Essen und Trinken → Schweizer Lebensmittelpyramide
- Die Schweizer Ernährungsscheibe:  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) → Bildung und Schule → Ernährung im Unterricht → Unterrichtsmaterial → Schweizer Ernährungsscheibe
- «5 am Tag» – Fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag: [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)

# Lernen Sie Neues. Lernen heisst Entdecken.



## Neue Fertigkeiten erlernen

Haben Sie Lust, eine neue Sprache, ein Instrument oder kochen zu lernen? Finden Sie für sich heraus, wo Ihre Fähigkeiten und Interessen liegen. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich im Internet, beispielsweise von Videos auf YouTube, inspirieren zu lassen. Es gibt auch zahlreiche Online-Kurse und andere Lernprogramme für zu Hause, zum Beispiel Bücher oder Lern-CDs. Vielleicht finden Sie jetzt die Zeit, sich einen lang gehegten Wunsch zu erfüllen.

## Neue Erfahrungen machen

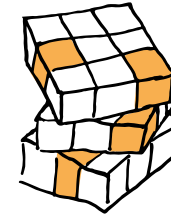
Was wollten Sie schon immer gerne mal ausprobieren? Beispielsweise töpfern, nähen, zeichnen oder malen? Oder mit Ihren Kindern ein Baumhaus bauen, bei Schnee ein Iglu oder eine Hundehütte für den Familienhund? Bei solch kreativen

Projekten sind Sie bestimmt gefordert und es können alle etwas Neues dazu lernen. Schaffen Sie in Ihrem Alltag bewusst Raum für neue Erfahrungen.

## Wissen erweitern

Gibt es ein bestimmtes Thema, das Sie besonders interessiert und über das Sie mehr erfahren möchten? Vielleicht haben Sie ja aktuell mehr Zeit als sonst, um Zeitschriften, Zeitungen oder ein Buch zu lesen, einen Podcast zu hören oder Dokumentationen zu schauen. Im Internet und auf Streaming-Plattformen finden Sie viele interessante Angebote. Oder stöbern Sie in der Bibliothek oder online nach Büchern, die Sie gerne lesen möchten.

Gibt es etwas, das Sie schon immer einmal ausprobieren wollten? Vielleicht ist jetzt der richtige Zeitpunkt, sich etwas Neuem zu widmen. Neues zu lernen eröffnet andere Sichtweisen und stärkt das Selbstwertgefühl.



## Denksportaufgaben

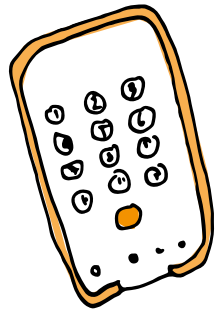
Lernen heisst auch, sein Gehirn zu trainieren und fit zu halten. Das ist in jedem Alter wichtig, besonders aber für Seniorinnen und Senioren. Nehmen Sie sich die Zeit für Denksportaufgaben, Kreuzworträtsel und andere Aufgaben, bei denen Ihr Gehirn trainiert wird und erweitern Sie so Ihr Wissen. Sie finden jegliche

Rätselarten in Zeitungen, Heften und im Internet. Oder rätseln Sie bei Quizshows im Fernsehen mit.

## Weitere Informationen

- «Hirncoach» – Übungen für die mentale Fitness: [www.hirncoach.ch](http://www.hirncoach.ch) → **Übungen**
- Gehirntraining: [www.brain-fit.com](http://www.brain-fit.com)
- Ideen für Rätsel: [www.spielschweiz.ch](http://www.spielschweiz.ch) → **Spiele** → **Rätsel**
- Rätselspass für Personen über 50: [www.50plus.ch](http://www.50plus.ch) → **Gesundheit** → **Rätsel**

# Fragen Sie um Hilfe. Hilfe annehmen ist eine Stärke.



## Hilfe von Familie und Freunden

Es gibt Menschen, die Ihnen helfen wollen, wenn Sie ihnen Ihre Sorgen und Probleme anvertrauen. In erster Linie sind das meist Familienmitglieder, gute Freunde, Bekannte oder Nachbarn. Scheuen Sie sich nicht, diese engen Vertrauenspersonen anzurufen und um Unterstützung zu bitten. Es tut gut zu spüren, dass andere für einen da sind. Es besteht auch die Möglichkeit, sich Unterstützung bei einem Seelsorger oder einer Seelsorgerin zu holen.

## Professionelle Hilfe

Getrauen Sie sich, auch professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Es kann hilfreich sein, eine externe Person mit einem anderen Blickwinkel beizuziehen. Informieren Sie sich über die verschiedenen Angebote von Fach- und Beratungsstellen – diese helfen Ihnen gerne weiter.

## Verzeichnis von Hilfsangeboten

Benötigen Sie professionelle Unterstützung, wissen aber nicht, welche konkreten Angebote für Ihre Wohngemeinde zur Verfügung stehen? Wir helfen Ihnen, ein passendes Angebot für Sie und Ihre Situation zu finden:

**www.ofpg.ch** → Notfall / Hilfe finden

Besonders in belastenden Situationen ist es wichtig, sich Unterstützung zu organisieren und sich helfen zu lassen – entweder von engen Bezugspersonen oder bei Bedarf auch von Fachpersonen. Hilfe anzunehmen zeugt von Stärke, nicht von Schwäche.

## Hilfsangebote

### Bei Sorgen oder Gesprächsbedarf

- Die Dargebotene Hand: **Tel. 143** | **www.143.ch**

### Für Eltern

- Elternberatung 24/7 der pro juventute  
**Tel. 058 261 61 61** | **www.projuventute.ch** → **Beratung**

### Für Kinder und Jugendliche

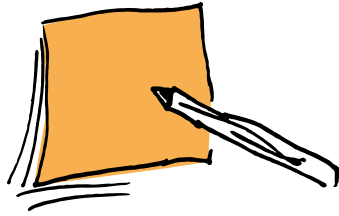
- Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche (pro juventute)  
**Tel. 147** | **www.147.ch**
- Kinder- und Jugendnotruf des Kinderschutzzentrums St.Gallen  
**Tel. 071 243 77 77** (24 Std. erreichbar) | **www.kszsg.ch**

### Bei Gewalt in Ehe und Partnerschaft

- Opferhilfe SG – AR – AI  
**Tel. 071 227 11 00** | **www.ohsg.ch** (für Frauen und Männer)
- Opferhilfestelle Liechtenstein (OHS): **Tel. +423 236 76 96**

### Weitere Unterstützungsangebote

- **www.ofpg.ch** → **Notfall / Hilfe finden**



## Weitere Angebote und Informationen

- Bestimmt finden Sie auch Unterstützung wie Einkaufs- und Fahrdienste in Ihrer Wohngemeinde. Informieren Sie sich auf der Webseite Ihrer Gemeinde.
- Einige Tipps finden Sie auch auf [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch), einer Plattform für die psychische Gesundheit rund um das Coronavirus.
- «inCLOUsiv» ist eine Austauschplattform zum Thema psychische Gesundheit. Sie bietet die Möglichkeit, Gespräche zu führen und Fragen zu stellen: [www.inclousiv.ch](http://www.inclousiv.ch)



Ostschweizer Forum  
für Psychische Gesundheit

c/o Amt für Gesundheitsvorsorge  
ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung  
Unterstrasse 22  
9001 St.Gallen

Trägerschaft



[www.forum-psychische-gesundheit.ch](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch)



Ostschweizer Forum für  
**PSYCHISCHE** GESUNDHEIT



Träger der  
Kampagne