

### 3 Sich entspannen - In der Ruhe liegt die Kraft



Neben den Anforderungen des Alltags, der Informationsflut und den Konsumzwängen ist es oft schwierig, sich zu entspannen und abzuschalten – Überforderung ist die Folge.

Kurzes Innehalten und Abschalten, das Einlegen von Pausen, oder einfach bewusstes Ein- und Ausatmen ermöglicht mir, Entspannungsphasen in den Alltag einzubauen und macht mich so wieder fit für Belastungen.

### 4 Darüber reden - Let's talk about...

Sich mitzuteilen, Freuden und Sorgen auszutauschen, ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis. Es setzt voraus, dass jemand da ist, der mir zuhört, mich erzählen lässt, mich verstehen will, mir überlegen hilft. Es gibt viele Situationen im Leben, in denen ein wertschätzendes Gespräch neue Perspektiven eröffnen kann und Entlastung bringt.

In problematischen Lebenssituationen kann auch der Schritt zu professioneller Hilfe (www.plattformpsyche.at) wesentlich sein, um leichter Lösungen zu finden.

Nicht umsonst heißt es: geteiltes Leid ist halbes Leid.



## Unterstützungsmöglichkeiten für Sie

Die Kontaktdaten der psychosozialen Beratungsstellen in der Steiermark finden Sie unter:

[www.plattformpsyche.at](http://www.plattformpsyche.at)

### Notrufnummern, die rund um die Uhr erreichbar sind:

Polizei:	<b>Notruf 133</b>
Rettung:	<b>Notruf 144</b>
Telefonseelsorge Graz:	<b>Notruf 142</b>
Rat auf Draht:	<b>Notruf 147</b>
Männernotruf Steiermark:	<b>0800 246 247</b>
Tartaruga Kriseninterventionsstelle für Jugendliche	<b>050 790 032 00</b>
Psychiatrisches Kriesentelefon	<b>0800 44 99 33</b>

[www.suizidpraevention-stmk.at](http://www.suizidpraevention-stmk.at)

Adaptiert nach Vorlage der World Health Organization.



## 10 SCHRITTE ZUM SEELISCHEN WOHLBEFINDEN



Stand: 2022/10

[www.suizidpraevention-stmk.at](http://www.suizidpraevention-stmk.at)

### 1 Sich selbst annehmen - Nobody's perfect

Wenn ich mich selbst annehme, kann ich auch meine Stärken bewusst wahrnehmen und benennen.

Ich weiß, was mir gut tut und kann Signale des Körpers oder der Seele besser verstehen. Im Alltag gibt es häufig Situationen, in denen Selbstzweifel entstehen. Wenn ich mir meine Fähigkeiten und Talente bewusst mache, kann ich auch Schwächen und Fehler besser akzeptieren – denn niemand ist perfekt!



### 2 Aktiv bleiben - Bewegung ist Leben

Bewusste Bewegung ist eine wesentliche Säule der körperlichen und seelischen Gesundheit. Zugleich ist körperliche Bewegung ein idealer Ausgleich zu Stress am Arbeitsplatz, Beziehungsschwierigkeiten oder allgemeiner Überreizung und hilft, uns zu entspannen und zu uns selber zu finden.

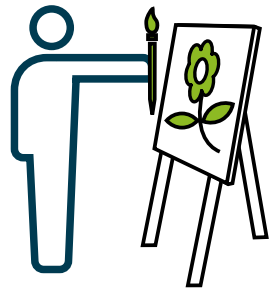


Bewegung kann, muss aber nicht anstrengend sein – wichtig ist, sich wohl zu fühlen. Einfach verschiedene Arten von

Bewegung bzw. Sport ausprobieren und in den Alltag integrieren. Zwei bis drei Mal wöchentlich bis zu einer Stunde sind optimal.

## 5 Etwas Kreatives tun - In jedem stecken verborgene Talente

Vieles was mich tagtäglich beschäftigt, ist oft schwer in Worte zu fassen – sich kreativ zu betätigen kann dafür ein geeignetes Ventil sein, um Sehnsüchte, Wünsche, Gedanken oder Ängste zum Vorschein kommen zu lassen und zu verarbeiten. Kreatives Schaffen kann Ausgleich für den Alltag sein und auch in guten Zeiten als persönliche Kraftquelle genutzt werden – unabhängig von künstlerischen Fähigkeiten und Begabungen. In jedem stecken verborgene Talente, die durch Kreativität zum Vorschein gebracht werden können!



werden – unabhängig von künstlerischen Fähigkeiten und Begabungen. In jedem stecken verborgene Talente, die durch Kreativität zum Vorschein gebracht werden können!

## 6 Neues lernen - Die Entdeckungsreise aus dem Alltag

Sich immer wieder auf etwas Neues einzulassen, gibt dem Leben neue Impulse, stärkt das Selbstvertrauen und hebt den Selbstwert. In jedem Fall ist es eine persönliche Bereicherung! Und wir lernen nicht nur mit unserem Gehirn, sondern mit allen Sinnen: was ich mit Freude und Begeisterung lerne, lerne ich leichter und kann es besser und schneller in mein Leben integrieren.



# SEELISCHES WOHLBEFINDEN



## 7 Mit FreundInnen und Bekannten in Kontakt bleiben



Ein verlässliches soziales Netzwerk schafft Zugehörigkeit, Bestätigung und Geborgenheit und sorgt dafür, dass ich auch während Krisen und Konflikten nicht alleine bin.

Gute Freundschaften sind aber nicht selbstverständlich und müssen gepflegt werden. So sollte ich nicht vergessen, Kontakte zu Freunden aufrecht zu erhalten oder neue Kontakte zu knüpfen. In guten wie in schlechten Zeiten stärken mich die Begegnungen mit Menschen, die mir wichtig sind.

## 8 Sich beteiligen - Gemeinschaft macht uns alle stark

Als Teil der Gesellschaft bin ich nicht nur Teil-NehmerIn, sondern auch Teil-GeberIn. Mit meinem Tun kann ich die Gesellschaft bereichern.

Mich als Teil einer größeren, solidarischen Gemeinschaft zu erleben – sei es in einem Verein, in Interessensgemeinschaften oder über ehrenamtliche Tätigkeit – lässt mich das „Wir-Gefühl“ als stärkende Kraft spüren. Dafür braucht es den Mut zur Begegnung mit anderen.



## 9 Sich nicht aufgeben

Schicksalsschläge, Schock oder Trauer können mich an die Grenzen meiner Kräfte bringen und brauchen Zeit und Raum, um verarbeitet zu werden. Wenn scheinbar nichts mehr geht, ist es wichtig, mich auf eigene Stärken zu besinnen, auf die Dinge, die gut funktionieren, und dass ich mir bewusst mache, dass ich nicht für alles zuständig und verantwortlich bin. In solchen stürmischen Zeiten kann es wichtig sein, auch professionelle Hilfe ([www.plattformpsyche.at](http://www.plattformpsyche.at)) in Anspruch zu nehmen – als eine Art Rettungsring.



## 10 Um Hilfe fragen

Jeder Mensch durchlebt im Laufe seines Lebens Krisen, die ihn aus der Bahn werfen und das psychische Gleichgewicht ins Wanken bringen können. Mit vielen dieser Krisen können wir einfach nicht alleine zurechtkommen. Sich in solchen Situationen an andere Menschen zu wenden und sich selbst Hilfe zu holen, ist dabei kein Ausdruck von Schwäche – im Gegenteil: es zeigt, dass man den Problemen aktiv und mit Mut entgegentritt! Hilfe von außen ermöglicht einen neuen Blick auf die Situation und ist somit schon ein erster, wichtiger Schritt zur Bewältigung der Krise.

