

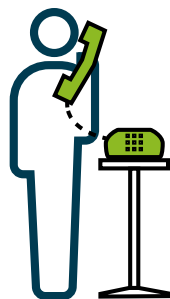
3 Sich entspannen – Finde deinen Weg!



Unser Alltag ist voller Aktivität und Herausforderungen, was zu Überreizung und Überforderung führen kann.

Wie findest du wieder zur Ruhe und zu dir? Ist es ein kurzes Innehalten und Abschalten, das Einlegen von Pausen, dabei auch einmal das Handy wegzulegen, bewusstes Ein- und Ausatmen oder auch ein kurzer Spaziergang mit Musik im Ohr, um deine Gedanken zu sortieren?

4 Du darfst reden – Teile Leid & Freude.



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.

Manchmal kann es hilfreich sein, mit anderen Menschen zu sprechen. Auf der Rückseite dieses Folders findest du Telefonnummern, bei denen du dich (anonym) einfach einmal aussprechen kannst.

Unterstützungsmöglichkeiten für Sie

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

www.plattformpsyche.at

Notrufnummern, die rund um die Uhr erreichbar sind:

PsyNot Krisentelefon:	0800 44 99 33
Polizei:	Notruf 133
Rettung:	Notruf 144
Gesundheitsberatung	1450
Telefonseelsorge Graz:	Notruf 142
Rat auf Draht:	Notruf 147
Männernotruf Steiermark:	05 76 77
Tartaruga Kriseninterventionsstelle für Jugendliche	050 790 032 00

www.suizidpraevention-stmk.at

Adaptiert nach Vorlage der World Health Organization.



10 SCHRITTE ZUM PSYCHISCHEN WOHLBEFINDEN



www.suizidpraevention-stmk.at

1 Mit sich selbst gut sein

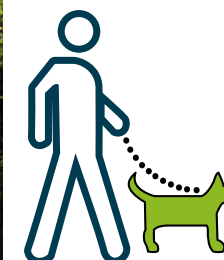


Wenn ich mich selbst annehme, kann ich auch meine Stärken bewusst wahrnehmen und benennen. Signale meines Körpers und meiner Psyche kann ich besser verstehen, wenn ich achtsam mit mir selbst umgehe. Im Alltag gibt es Situationen, in denen Selbstzweifel entstehen. Wenn ich mir meine Fähigkeiten und Talente bewusst mache, kann ich auch Schwächen und Fehler besser akzeptieren und trotzdem liebevoll mit mir sein. Denn gut ist gut genug.

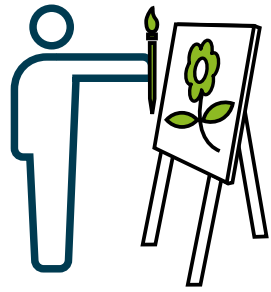
2 In Bewegung bleiben – Bewegung ist Leben

Bewusste Bewegung ist eine wesentliche Säule der körperlichen und psychischen 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 auszuprobieren und in den Alltag zu integrieren. Zwei bis drei Mal wöchentlich bis zu einer Stunde sind optimal.



5 Etwas Kreatives tun – Finde deinen Funken!



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 – wichtig ist, dass nicht das Ergebnis zählt, sondern die Freude am Tun. In jedem stecken verborgene Talente, die durch Kreativität zum Vorschein gebracht werden können!

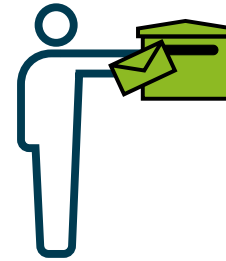
6 Neues lernen – Neues entdecken.

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.



PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

7 Pflege Beziehungen zu Wesen, die dir guttun.



Wenn ich in ein Netzwerk aus Beziehungen eingebettet bin, dann bin ich auch in Krisen und Konflikten nicht alleine.

Dabei entscheidest du, wer dir guttut: Familie, Freund- und Bekanntschaften oder auch Tiere und die Natur. Beziehungen brauchen zum Wachsen Pflege, in guten wie in schlechten Zeiten.

8 Verbunden sein – Frei sein

Spüre einmal hin: schätzt du einerseits individuelle Freiheit und Unabhängigkeit, andererseits auch Verbindung in Gemeinschaft oder im Glauben an einen höheren Sinn?

Das Schöne ist, du kannst dich mit kleinen Dingen beteiligen und Sinn finden, wie etwa Menschen mit kleinen Hilfen im Alltag zu unterstützen (z.B. etwas zu montieren, einzukaufen...), Kleidung zu spenden oder auch Steine zu bemalen und zu verteilen. Gleichzeitig kannst du Zeit finden, um mit dir selbst in Verbindung zu bleiben und einfach nur für dich selbst da zu sein.



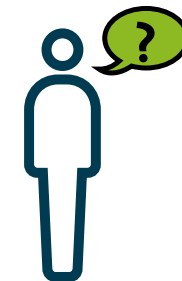
9 Achtsam sein – Sorge für dich selbst!

Wir alle erleben Schicksalsschläge, Schock oder Trauer, die uns an die Grenzen unserer Kräfte bringen und es braucht Zeit und Raum, diese zu verarbeiten.

An manchen Tagen reicht es völlig, eine Tagesstruktur aufrecht zu erhalten und deine wichtigsten Bedürfnisse zu stillen: etwas Gutes zu essen, ausreichend zu trinken, dich zu duschen und angenehm zu kleiden, auf genügend Schlaf zu achten. An anderen Tagen brauchst du vielleicht auch mehr. Natürlich ist es auch an guten Tagen wichtig, dass du für dich selbst sorgst.



10 Du darfst um Hilfe fragen – auch im Kleinen.



Es ist okay, auch bei kleinen Dingen um Unterstützung zu bitten. Es zeigt von Mut, wenn man Problemen aktiv entgegentritt und sich Hilfe holt: besonders in Krisensituationen! Hilfe von außen ermöglicht einen neuen Blickwinkel auf die Situation und kann ein erster wichtiger Schritt zur Bewältigung einer Krise sein.

Unterstützungsmöglichkeiten, wie telefonische oder persönliche Beratung findest du auf der Rückseite dieses Folders.