



**Lueg zu dir!
Bliib gsund
und usgliche.**

Lueg zu Dir!

Diese 10 Schritte mit Ideen und Tipps helfen dir psychisch gesund zu bleiben.



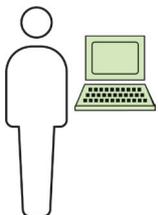
1. Bleib aktiv

- Tanze zu deiner Lieblings-Musik im Wohn-Zimmer.
- Mache mit bei einem Sport- oder Yoga-Video auf Youtube.
- Übe dich im Seilspringen.
- Mach einen super «Frühlings-Putz».
- Mache einen Spaziergang im Wald – bei jedem Wetter.



2. Beteilige dich

- Schicke regelmässig eine SMS an deine Eltern oder Geschwister und frage, wie es geht.
- Überlege wie du jemandem eine Freude machen kannst.
- Schenke jemandem heimlich ein Geschenk (Wichtel-Spiel)
- Mach mit beim Engel-Wettbewerb in der zuwebe (ab 3. Dezember).
- Lies einem Kind via Skype eine Geschichte vor.
- Spiele ein Brett- oder Karten-Spiel mit jemandem.



3. Entdecke Neues

- Backe Guetzli mit 5 Zutaten.
- Ordne deine Fotos neu.
- Lerne online Italienisch oder Vogel-Stimmen erkennen.
- Lies Bücher die guttun (Comics, Witze, Komödien).
- Schau einen Film über ein Land, wo du schon immer hin wolltest.
- Schreib ein Gedicht. Lies ein Buch.



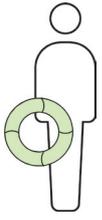
4. Sprich darüber

- Plaudere mit deinen Nachbarn.
- Telefoniere regelmässig mit einem Freund oder einer Freundin und rede darüber, was dich bewegt.
- Schreibe einen Brief: Dokumentiere deine Tage und frage andere, wie es ihnen geht.



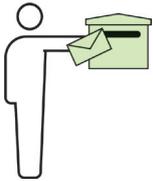
5. Hol dir Hilfe

- Nimm Unterstützung an. Damit hilfst du anderen sich nützlich zu fühlen.
- Bitte im Team um Hilfe, wenn es dir zu viel wird.
- Sprich mit jemandem von einer Beratungs-Stelle.
- Eine Liste mit Beratungs-Stellen findest du auf der letzten Seite.



6. Glaub an dich

- Schreibe jeden Tag ins Tage-Buch was dich belastet und was dich freut.
- Male ein Plakat mit all deinen Stärken.
- Mache eine Liste mit Ideen, was du nach der Corona-Zeit tun willst.
- Mache jeden Tag bewusst etwas Kleines, was dir Freude bereitet.



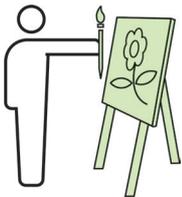
7. Halte Kontakt mit Freundinnen und Freunden

- Bleibe im Kontakt mit deinen Freunden und Freundinnen, über Gruppenchats und -videos.
- Schreibe jemandem eine Post-Karte.
- Verabrede dich auf dem Balkon oder am Fenster zu einem Kaffee.



8. Entspanne dich bewusst

- Lausche am Morgen bewusst dem Gesang der Vögel.
- Versetze dich in deiner Vorstellung an deinen Lieblings-Ort.
- Höre Musik und schliesse die Augen.
- Schau dir einen lustigen Film an.
- Mach eine Computer-Pause und höre nur einmal pro Tag Nachrichten.
- Suche dir ein Parfum oder einen Raum-Spray, dessen Duft du liebst.



9. Sei kreativ

- Mach ein Album mit deinen letzten Ferien-Fotos.
- Kreiere deinen eigenen Risotto oder deine spezielle Pasta-Sauce.
- Stricke einen Schal.
- Erstelle ein Natur-Bild im Wald.
- Sammle positive Geschichten aus der Corona-Zeit.
- Male Mandalas.
- Backe einen Kuchen.



10. Steh zu dir

- Verzeih dir und deinem Gegenüber, wenn du häufiger gereizt reagierst.
- Tröste dich und deine Nächsten, wenn nicht alles wie gewohnt rund läuft.
- Setze dir Tages-Ziele, die du einhalten kannst.
- Achte darauf, dass du zu normalen Zeiten schlafen gehst und aufstehst.

Zusammen schaffen wir das!

Es ist normal, dass wir uns in der jetzigen Zeit häufiger traurig, schneller genervt oder wütend fühlen. Wichtig ist, dass wir zu uns selbst schauen und füreinander da sind.

Sprich darüber oder hol dir Hilfe!

Diese Stellen sind für dich da, wenn du jemanden brauchst:

Diese Stellen sind speziell für Menschen mit einer Beeinträchtigung:

- **Behinderten-Seel-Sorge:** Offenes Ohr für Menschen mit erhöhtem Gesprächs-Bedarf wegen Ängsten, Sorgen in Bezug auf die momentane Situation

Frau Anna-Marie Fürst, Telefon: 041 311 35 21, E-Mail: anna-marie.fuerst@zg.kath.ch

Herr Ruedi Hofer, Telefon 041 311 35 23, E-Mail: ruedi.hofer@ref-zug.ch

- **Insieme Lebens-Räume:** psychologische Beratung und Begleitung

Telefon: 031 300 50 20, E-Mail: lebensraeume@insieme.ch

- **Pro Infirmis, Zug:** Lösungsorientierte Beratung in allen Lebens-Bereichen

Telefon: 058 775 23 23, E-Mail: ur-sz-zg@proinfirmis.ch

Diese Stellen sind für alle Menschen:

- **Die dargebotene Hand:** 143

- **Nachbarschafts-Hilfe im Kanton Zug:** www.bit.ly/3pIDq04

- **Stiftung Eff-Zett in Zug:** Einzel-, Paar- und Familien-Beratung in schwierigen Situationen.

Telefon: 041 725 26 60, E-Mail: paar@eff-zett.ch

Alle Beratungs-Gespräche sind kostenlos.

Auf diesen Internet-Seiten findest du noch mehr Tipps und Angebote, damit es dir gut geht:

- Psychische Gesundheit rund um das neue Corona-Virus: www.dureschnufe.ch
- Austausch über psychische Gesundheit. Aktuell: Corona-Pandemie: www.inclousiv.ch
- Wie geht`s dir? www.wie-gehts-dir.ch
- Achtsamkeit: www.mindfulness.swiss

Pro Mente Oberösterreich (www.promenteooe.at)
ist Urheber der Piktogramme.

