**10 Schritte für psychische Gesundheit:**

**Tipps zum Pflegen meiner psychischen Gesundheit gerade in der aussergewöhnlichen Zeit des neuen Coronavirus.**

Diese an die ausserordentliche Lage bei Covid-19 angepasste Version der 10 Schritte für psychische Gesundheit wurde vom Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz und Gesundheitsförderung Schweiz erarbeitet.

**🡪Nutzende Organisationen sind gebeten, sich kostenlos als Kampagnenpartner zu registrieren:**[*10schritte.ch*](http://www.10schritte.ch) bzw.[*www.npg-rsp.ch/de/projekte/10-schritte-fuer-psychische-gesundheit/eigene-nutzung.html*](http://www.npg-rsp.ch/de/projekte/10-schritte-fuer-psychische-gesundheit/eigene-nutzung.html) *.*

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

1. **Bleib aktiv** 
* Tanze zu deiner Lieblingsmusik im Wohnzimmer bis du ausser Atem bist.
* Übe dich im Seilspringen und mache Liegestützen im Gang bis du schwitzst.
* Mach einen super Frühlingsputz: Wasche die Vorhänge, putze die Schubladen aus, miste die Küche aus.
* Übe «Güggelikampf» mit deinen Kindern.
* Jäte den Vorplatz im Garten oder die Pflanztöpfe auf dem Balkon.
* Mache Yogaübungen auf dem Balkon.
1. **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.
* Lies den Enkelkindern via Facetime eine Geschichte vor.
* Spiele ein Brett- oder Kartenspiel mit deiner Familie.
1. **Entdecke Neues **
* Backe Guetzli mit 5 Zutaten.
* Ordne deine Fotos neu.
* Gestalte deine eigene Website.
* Lerne online Italienisch, Schwedisch oder Vogelstimmen erkennen.
* Gehe auf eine virtuelle Museumstour.
1. **Sprich darüber **
* Telefoniere regelmässig mit einem Freund/Freundin und rede darüber, was dich bewegt.
* Schreibe einen Blog: dokumentiere deine Tage und frage andere, wie es ihnen geht.
1. **Hol dir Hilfe **
* Telefoniere mit deiner jungen Nachbarin oder Nachbarn und bitte um einen Botengang.
* Nimm Unterstützung an. Du hilfst damit anderen, sich nützlich zu fühlen.
* Informiere dich bei offiziellen Stellen (BAG), Tageszeitungen, staatlichen Medien.
* Kontaktiere die Dargebotene Hand, Tel Nr. 143.
1. **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.
1. **Halte Kontakt mit Freunden **
* Bilde mit der Familie, Nachbarn, Arbeitskolleg\*innen oder Freunden eine Telefonkette.
* 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 ältere Bekannte.
1. **Entspanne dich bewusst **
* Lausche am Morgen bewusst dem Gesang der Vögel.
* Versetze dich in deiner Vorstellung an deinen Lieblingsort.
* Höre Musik und schliesse die Augen.
* Schau dir einen lustigen Film an.
* Mach eine Medienpause und höre nur einmal pro Tag Nachrichten.
1. **Sei kreativ **
* Mach ein digitales Album mit deinen letzten Ferienfotos.
* Kreiere deinen eigenen Risotto oder deine spezielle Pastasauce.
* Stricke einen Schal mit Restenwolle. Häkle einzelne Teile einer gemeinsamen Decke für die Grosseltern.
* Erstelle mit zwei, drei Kindern ein Naturbild im Wald.
* Sammle positive Geschichten aus der Corona-Zeit.
1. **Steh zu dir **
* 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.