



Seiner psychischen Gesundheit Sorge tragen

EINIGE BEGRIFFE UND TIPPS



Coraasp
Coordination Romande des Associations
d'Action pour la Santé Psychique

SANTEPSY.CH
TOUS CONCERNÉS



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
WWW.FR.CH



Was ist psychische Gesundheit?

Die WHO definiert psychische Gesundheit als einen Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne sein Potenzial ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und erfolgreich arbeiten und einen Beitrag zu seiner Gemeinschaft leisten kann.

Die psychische Gesundheit wird weitgehend von verschiedenen Faktoren beeinflusst, hauptsächlich durch individuelle Bedingungen (genetische Vererbung, Persönlichkeit, Lebenslauf), sozioökonomische (Beziehung zu anderen, Arbeitsstelle usw.) und soziale (Umwelt, Kultur, Ungleichheit).

Die psychische Gesundheit ist eine ständige Auseinandersetzung mit der Suche nach einem Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Faktoren, die sie beeinflussen können; sie verändert sich im Laufe des Lebens.

Über Ressourcen und angemessene Unterstützung zu verfügen, kann helfen, dieses Gleichgewicht zu erhalten.

Psychische Krankheit kann alle treffen, unabhängig von Alter, Bildung, Einkommen oder Kultur



Elternschaft

Eltern zu werden, ist ein Abenteuer, das zahlreiche Entdeckungen und glückliche Zeiten bereithält, aber auch ein Umbruch, der umfangreiche Anpassungen mit sich bringt.



Stellenverlust und Arbeitslosigkeit

Der Verlust des Arbeitsplatzes, Erwerbslosigkeit oder Langzeitarbeitslosigkeit können erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben.



Teenager und junge Erwachsene

Der Leistungsdruck in der Schule, die sozialen Medien, die Suche nach der Geschlechtsidentität und die hormonellen Veränderungen können bei Heranwachsenden ein hohes Mass an Angst und Stress auslösen.



Bei den 65+

Hinter dem Begriff «Senioren» verbirgt sich eine Vielzahl an Lebenssituationen, die es in ihrer Einzigartigkeit zu betrachten gilt. Das Gefühl, älter zu werden, ist bei jeder Person unterschiedlich ausgeprägt.

Meine psychische Gesundheit und/oder diejenige eines Angehörigen beunruhigt mich

In schwierigen Zeiten sind Anzeichen, die auf ein psychisches Problem hindeuten, nicht immer offensichtlich. Gleichviel ob vorübergehend oder länger andauernd, ist es möglich, das Problem zu behandeln, sich zu erholen und eine gute Lebensqualität zu erlangen. Darum ist es wichtig, nicht zu warten, sondern Hilfe in Anspruch zu nehmen, um geeignete Lösungen zu finden.

VERHALTENSWEISEN, DIE BEUNRUHIGEN KÖNNEN :

- **Veränderte Stimmungslage**
Niedergeschlagenheit, übersteigerte Freude, Nervosität, Reizbarkeit, Ängstlichkeit
- **Seine Freunde und Angehörigen vernachlässigen und sich immer mehr abschotten**
- **Schlafstörungen**
- **Immer weniger essen oder im Gegenteil die ganze Zeit**
- **Erschöpfung**
Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit, abwesend wirken
- **Stimmen hören oder Dinge sehen, die man nicht hören oder sehen kann**
- **Alkohol- oder Drogenkonsum entgegen den Gewohnheiten**
- **Suizidgedanken (oder -handlungen)**



Möglichkeiten zur Pflege seiner psychischen Gesundheit

Seiner psychischen Gesundheit Sorge zu tragen, ist ebenso wichtig wie sich um seine körperliche Gesundheit zu kümmern. Hier einige Ideen zu Ressourcen, um sein Wohlbefinden zu verbessern und zu erhalten.



Körperliche Aktivität

Sport treiben oder einfach spazieren gehen, um den Kopf zu lüften. Wichtig ist, sich zu bewegen, aus dem Haus zu gehen, frische Luft zu schnappen. Dies ist ein gutes Mittel gegen Anspannung.



Seine Stärken kennen und seine Grenzen respektieren

In unserer Gesellschaft werden Leistungsvermögen und Höchstleistungen sehr hoch bewertet. Doch ist der Mensch nicht perfekt und kann auch einmal geschwächt sein. Es ist normal, nicht immer leistungsfähig, glücklich oder erfolgreich zu sein. Es ist wertvoll, Zeit darauf zu verwenden, sich selbst besser kennenzulernen, um seine Fähigkeiten zu erkennen und seine Grenzen zu akzeptieren.



Haustier

Ein Haustier betreuen heisst, Verantwortung übernehmen und gleichzeitig Zuneigung erfahren.



Spiritualität

Eine gut gelebte Spiritualität kann auch der psychischen Gesundheit förderlich sein.



Kreativität und Kenntnisse pflegen

Der Einfallsreichtum und die Fähigkeiten, die jedem Menschen innewohnen, warten nur darauf, ausgelebt oder gefördert zu werden! Es ist nie zu spät, ein neues Hobby zu finden oder eine Weiterbildung aufzunehmen.



Kontakte knüpfen

Der Mensch ist ein soziales Wesen, das sich auch in den Beziehungen zu anderen entfaltet. Manche Menschen brauchen soziale Bindungen mehr als andere. Sich über seine Sorgen auszutauschen, kann zu einer neuen Sichtweise führen und vielleicht Lösungen aufzeigen. Auch seine Freude zu teilen, steigert das Wohlbefinden.

Nützliche Links

Über Sorgen um seine psychische Gesundheit zu reden, ist oft der erste Schritt zu Problemlösungen. Besorgnis kann vorübergehend, aber auch der Beginn einer ernsten Krise sein. Psychische Beeinträchtigungen können behandelt werden. Je eher man die Dinge an die Hand nimmt, desto besser sind die Chancen auf schnelle Genesung.

NOTRUFNUMMERN IN DER SCHWEIZ, TÄGLICH RUND UM DIE UHR

147 **Pro Juventute:** Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche

143 **La Main Tendue:** Beratung und Hilfe für Erwachsene

144 **Ambulanz** Sanitätsnotruf

117 **Polizei**notruf

026 308 08 08 Freiburger Notfallpsychiatrie

EINIGE WEBSITES ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

fnpng.ch

FNPG – Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit

fr-preventionsuicide.ch/de

Suizid-Prävention Freiburg

ciao.ch

Information, Hilfe und Austausch für Jugendliche von 11 bis 20 Jahren (nur in französischer Sprache verfügbar)

pa-f.ch/de

Pflegende Angehörige Freiburg

promentesana.ch

Psychosoziale und rechtliche Beratung, Information, Selbsthilfe

psy-gesundheit.ch

Für die Förderung der psychischen Gesundheit in der Romandie und im Tessin

coraasp.ch

Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique (nur in französischer Sprache verfügbar)

afaap.ch/de

Freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie

Erfahrungsberichte



**« Mein Überlebens-Kit:
Die bedingungslose
Liebe, Treue und
Geduld meines Hundes.
Das Gebet und die
Lektüre. Kreative
und handwerkliche
Tätigkeiten.
Ehrenamtliches
Engagement. »**

Maïa (62 Jahre)

« Ein Gleichgewicht zwischen sozialem Kontakt und Alleinsein finden. Soziale Kontakte verschaffen mir Freude, Entspannung und die Chance, mich anderen zu öffnen. Dagegen erlaubt mir das Alleinsein, nachzudenken, mich zu konzentrieren und meiner Fantasie freien Lauf zu lassen. Die Kombination dieser beiden Aspekte verhilft mir zu psychischem Wohlbefinden. »

Carine (28 Jahre)

« Bei meinem vollen Terminkalender habe ich manchmal das Gefühl, ich sollte mir eine kleine Auszeit für ein Gespräch mit mir selbst gönnen. Nichts eignet sich dafür besser als ein Spaziergang im Wald, bei dem ich nur die sanfte Melodie von Mutter Natur höre und das Streicheln der frischen Luft auf meinen Wangen spüre. Das ist belebend und erfrischend zugleich! So kann ich entspannt und mit neuer Energie in den Strudel des Alltags zurückkehren. »

Sarah (36 Jahre)

**« Selbsterkenntnis,
Sozialkompetenz
ganz allgemein,
sollte unser
hauptsächliches
Studienobjekt
während des
gesamten Lebens
sein. »**

Samuel (57 Jahre)

« Während und nach meiner psychotischen Dekompensation hatte ich die bedingungslose Unterstützung meiner Ehefrau. Ob während meiner Panikattacken oder bei der Versorgung unserer Familie, lud sie bis zur Erschöpfung viel auf sich. Meine Kinder ertrugen mich all die Jahre, und ich sah in ihren Augen nie Mitleid, sondern vielmehr Lebenskraft. Danke für die Unterstützung! »

Bertrand (54 Jahre)

« Eine meiner wichtigsten Ressourcen, um auf meine psychische Gesundheit zu achten, ist Sport im Freien. Laufen, Velofahren, Spaziergänge oder auch Skifahren helfen mir, mein Gleichgewicht zu halten und auf andere Gedanken zu kommen. Bei diesen Aktivitäten kann meinen Gefühlen freien Lauf lassen und erlebe Sinneseindrücke zusätzlich zu meinem Alltag. »

Maxime (31 Jahre)



Die AFAAP stellt sich vor



Diese Broschüre ist von AFAAP-Mitgliedern hergestellt worden. Texte und Fotos stammen hauptsächlich aus einer Arbeit zum 30-jährigen Bestehen des Vereins und zum internationalen Tag der psychischen Gesundheit, in Zusammenarbeit mit der **Coraasp** (coraasp.ch) und **PsyGesundheit.ch**

WAS IST DIE AFAAP ?

Die Freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie (AFAAP) bietet seit 30 Jahren individuelle Begleitung, Gruppenaktivitäten, Empfang, gemeinschaftliche Aktionen, Interessenvertretung und Information an. Sie fördert die soziale Eingliederung, die Entwicklung der persönlichen Ressourcen und Fähigkeiten in einem partnerschaftlichen Sinn zwischen Personen, die von einer psychischen Krankheit betroffen sind, Angehörigen und Fachleuten.

ZIELE DES VEREINS :

- Selbstachtung und Selbstvertrauen und stärken
- Stärken des Zugehörigkeitsgefühls, der Anerkennung und der Wertschätzung durch Hervorheben der Ressourcen und Rollen jedes Einzelnen
- Bürgerschaftliches Engagement entwickeln
- Eine Routine schaffen
- Autonomie und Selbstbestimmung stärken
- Zugestehen des Gefühls von Würde und des Bedürfnisses, nützlich zu sein, die dem Menschen eigen sind

 afaap.ch