



Seiner psychischen Gesundheit Sorge tragen

EINIGE BEGRIFFE UND TIPPS



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

SANTÉPSY.CH
TOUS CONCERNÉS



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
WWW.FR.CH



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.

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.



Spiritualität

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



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.



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.



Haustier

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



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.

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)

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