



## **Kennen Sie die Kampagne des Bundes zur psychischen Gesundheit?**

Psychische Erkrankungen gehen uns alle etwas an: Jeder zweite Mensch erkrankt in seinem Leben einmal psychisch. Das ist sowohl für die Betroffenen wie auch für ihre Angehörigen mit viel Leid verbunden, führt zu Arbeitsausfällen und Gesundheitskosten. Es lohnt sich darum, in die Förderung der psychischen Gesundheit zu investieren.

Über psychische Gesundheit zu sprechen lohnt sich! Die Kampagne «Wie geht's dir?» sensibilisiert dafür und vermittelt ganz konkrete Tipps. ([www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch))

Was Sie tun können um sich zu stärken:

### **Gute und vielfältige Beziehungen zu Menschen pflegen**

Mit Freunden, Bekannten, in der Familie, mit Kindern, in der Nachbarschaft, innerhalb des Gemeindewesens

### **Lebensziele erhalten und oder suchen und umsetzen**

Ehrenamtliche Tätigkeit ausüben, die inspiriert jedoch nicht übermässig stresst; Hobbys pflegen

### **Etwas Kreatives und/oder Spirituelles tun**

Malen, Musizieren, Gestalten, Meditieren

### **Bewegung tut Körper und Seele gut**

Bewegungsmöglichkeiten im Alltag sowie spezielle Angebote nutzen

### **Neugierig bleiben, Neues lernen**

Neue Aufgaben, die Freude machen und fordern, ausprobieren

### **Über Belastungen reden oder schreiben**

Quelle: Kampagne 10 Schritte für psychische Gesundheit; Via-Bericht zur psychischen Gesundheit, Zentrum für Gerontologie Zürich 2011 /Adaption: H. Schmocker

Proviva organisiert zu diesem wichtigen Thema einen Anlass im Herbst:

## **Resilienz – Die Kraft für Alltagsturbulenzen und herausfordernde Zeiten**

Resilienz oder psychische Widerstandskraft ist die innere Fähigkeit, Krisen, Schicksalsschläge und alltägliche Widrigkeiten zu bewältigen.

Der Referent des Resilienz-Zentrums Schweiz vermittelt Ihnen die Grundlagen der Resilienz und zeigt mit praxisnahen Übungen auf, wie Sie Ihre Gelassenheit stärken können und bei Herausforderungen handlungsfähig bleiben.



**Dienstag, 31. Oktober 2023, 19.00 Uhr**  
**Sonnensaal, Zürichstr. 2, 3360 Herzogenbuchsee**

Anmeldung bis 23. Oktober an [proviva@sgol.swiss](mailto:proviva@sgol.swiss) oder 062 961 54 66

Eintritt gratis, anschliessend Apéro