

# Home-Fit

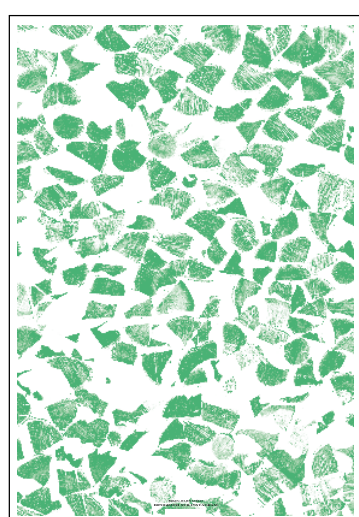
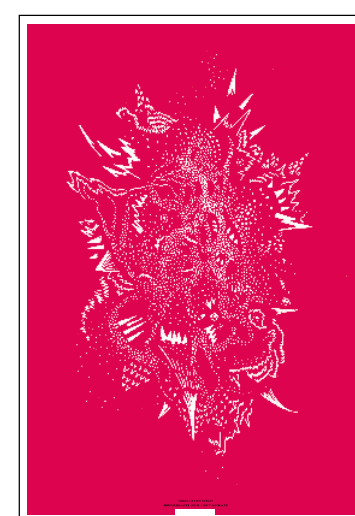
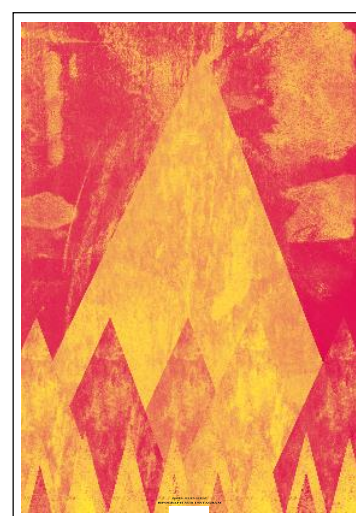
Bleiben Sie aktiv und gesund - wir geben Ihnen gerne ein paar Ideen, um die Corona-Zeit at Home sinnvoll zu gestalten.

## 10 plus 1 Impulse

Lernen Sie die 10 Schritte des Netzwerks psychische Gesundheit kennen. Ausführliche Dokumentationen und Praxisanleitungen finden Sie auch unter [www.npg-rsp.ch](http://www.npg-rsp.ch).

Bei den Texten haben wir uns an den Vorlagen vom Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit [www.forum-psychische-gesundheit.ch](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch) orientiert (10 plus 1 Impulse). Die Bilder für die 11 Impulse hat uns Julien Guélat zur Verfügung gestellt.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim gemeinsamen Ausführen der Schritte!



# Was brauche ich, damit ich mich wohl fühle?

## «10 plus 1» Impulse für ein gutes Lebensgefühl

Gesund zu sein, körperlich und seelisch, ist keine Selbstverständlichkeit, auch für Menschen mit Handicap nicht. Unsere Gesundheit ist wertvoll und wir können uns aktiv darum kümmern. Welche Möglichkeiten haben wir, um uns wohl zu fühlen und gesund zu bleiben – ob mit oder ohne Handicap?

Die «10 plus 1» Impulse bieten Anregungen und Ideen, die ein gutes Lebensgefühl fördern und die für das Thema «gesund sein mit Behinderung» sensibilisieren.

- > **Was tue ich im Alltag, das mir gut tut?**
- > **Wie kann ich meiner Gesundheit Sorge tragen?**
- > **Wann fühle ich mich so richtig gut?**

Wir hoffen, dass die Impulse zum Nachdenken, zum Ausprobieren, zum gegenseitigen Austausch und zu Diskussionen anregen. Wir wünschen viel Erfolg und gute Erlebnisse!

Quelle: [www.forum-psychische-gesundheit.ch](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch)

Procap bewegt – Fachstelle für Gesundheit, Bewegung und Ernährung für Menschen mit Handicap

**procap**

Procap bewegt – barrierefreie  
Gesundheitsförderung

[www.procap-bewegt.ch](http://www.procap-bewegt.ch)



Ostschweizer Forum für

**PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

# 1.

## Mit Freunden in Kontakt bleiben Freunde sind wertvoll

Mit guten Freunden kann ich so sein, wie ich bin, ohne mich zu verstellen. Wir sprechen über das, was uns beschäftigt, können unsere Sorgen und Ängste teilen, uns gegenseitig unterstützen und auch mal kritisieren. Wir sind ehrlich zueinander und vertrauen uns.

- > **Mit wem will ich meine Freizeit verbringen, mit wem nicht?**
- > **Was erwarte ich von einer Freundin / einem Freund?**
- > **Und was kann ich meinen Freunden geben?**
- > **Was kann ich tun, um neue Freunde zu finden oder alte Freunde wieder zu treffen?**

Schreiben Sie einer guten Freundin oder einem guten Freund mal wieder eine Karte.

# 2.

## Darüber reden

### Vieles beginnt im Gespräch

Ein gutes Gespräch beginnt damit, dass ich mir Zeit nehme. Zum Gespräch gehört zuzuhören wie auch selber von mir zu erzählen. So können wir unsere Sorgen teilen und uns gemeinsam freuen. Mich mit anderen auszutauschen hilft mir dabei, meine Gefühle zu verstehen und einen Schritt weiter zu kommen.

- > **Wenn es mir schlecht geht, oder wenn ich mich freue: Wem möchte ich das erzählen? Wer hört mir zu?**
- > **Habe ich mich heute schon mit jemandem unterhalten?**
- > **Wie viel Zeit nehme ich mir, um anderen wirklich zuzuhören?**

Nehmen Sie einen Ball, stellen Sie eine Frage und werfen/rollen Sie den Ball jemandem zu. Diese/r antwortet und wirft/rollt den Ball wiederum der nächsten Person zu.

# 3.

## Aktiv bleiben

## Bewegung tut auch der Seele gut

Viele Menschen verbringen heute jeden Tag viel Zeit im Sitzen. Der Körper und auch die Seele brauchen aber Bewegung, um gesund zu bleiben. Mindestens 2,5 Stunden Bewegung pro Woche helfen, gesund zu bleiben, sich gut zu fühlen und «den Kopf auszulüften». Es soll mir Spass machen, mich zu bewegen und aktiv zu sein. Deshalb suche ich mir Aktivitäten aus, die ich besonders gern mache.

- > **Wie bewege ich mich besonders gern?**
- > **Wie kann ich Bewegung gut in meinen Alltag einbauen?**
- > **Nehme ich mir genügend Zeit, um mich zu bewegen?**
- > **Wie aktiv war ich gestern? Heute? Morgen?**

Diskutieren Sie die Fragen zu zweit oder in der Gruppe.

Welche Bewegungsmöglichkeiten gibt es nun at Home?  
Gemeinsames Treppensteigen, Treppenfangis, Schatzsuche durch die Wohngruppe, der längste Weg durch die Institution, einen einfachen Tanz einüben, Videos und Anleitungen auf Youtube, z.B. loop-it.ch etc.

# 4.

## Neues lernen

### Lernen heisst entdecken

Neues zu lernen ist eine Entdeckungsreise, die mich aus dem Alltag heraus führt und mir andere Sichtweisen ermöglicht. Wenn ich etwas lerne, entdecke ich neue Fähigkeiten an mir, die mir Freude machen. Das verbessert auch das Selbstvertrauen. Offen zu sein für Neues und sich selber weiterzuentwickeln hilft, im Leben voranzukommen.

- > **Was will ich gerne können? Wie kann ich das erreichen?**
- > **Was kann ich besonders gut?**
- > **Was sind meine Fähigkeiten und Interessen?**
- > **Was habe ich bisher gelernt, das mir im Leben weitergeholfen hat?**

Nehmen Sie Bälle oder Tücher und jonglieren Sie mit diesen. Fangen Sie mit zwei an und steigern sie dann die Anzahl. Zum Erlernen der Bewegung können die Bälle auch gegen eine Wand gerollt werden.

# 5.

## Kreativ sein

### Kreativität ist in uns allen

Zeichnen, Musik machen, Schreiben, Tanzen, Malen, etwas selber herstellen, im Garten arbeiten, Einrichten oder neue Ideen entwickeln... Es gibt so viele verschiedene Formen der Kreativität! Etwas Schönes zu gestalten macht mir Freude, ist ein Ausgleich zum Alltag und gibt neue Energie. Kreativität kann auch helfen, Gedanken oder Gefühle auszudrücken, die ich nicht in Worte fassen kann.

- > **Wo kann ich mich kreativ ausleben?**
- > **Was mache ich gern, bei dem ich etwas selber gestalten kann?**
- > **Welche Möglichkeiten, um kreativ zu sein, möchte ich gerne ausprobieren?**
- > **Wo kann ich im Alltag meine eigenen Ideen umsetzen?**

Legen Sie verschiedene Papiere und Farbstifte/Malutensilien aus und lassen Sie Ihrer Kreativität ihren Lauf. Hängen Sie die Bilder und Resultate irgendwo in der Institution auf.

# 6.

## Sich beteiligen Menschen brauchen eine Gemeinschaft

Verbundenheit und Zusammenhalt in einer Gruppe zu erleben, gehört zu den wichtigsten Erfahrungen im Leben. Es tut gut, zu einer Gemeinschaft dazuzugehören und Dinge gemeinsam zu tun. Ich kann meine Wünsche, Interessen, Fähigkeiten, aber auch Ängste oder Hoffnungen mit anderen teilen. Wenn wir uns gemeinsam für etwas einsetzen, das uns wichtig ist, können wir oft mehr erreichen als jeder allein für sich.

- > **In welcher Gruppe fühle ich mich wohl?**
- > **In welcher Gemeinschaft, z.B. einem Verein, wäre ich gerne dabei?**
- > **Wie mache ich den ersten Schritt, um zu einer Gruppe dazuzugehören?**
- > **Gibt es eine Gruppe, mit der ich ein gemeinsames Interesse habe?**

Diskutieren Sie diese Fragen gemeinsam, in der Gruppe oder zu zweit. Und halten Sie fest, welche Massnahmen Sie nach der Corona-Zeit als Erstes in Angriff nehmen. Jetzt haben Sie sicher auch Zeit, Gemeinschaftsspiele und Puzzles zu spielen oder einen guten Film zu schauen.



# 7.

## Niemand ist perfekt

## Sich selbst annehmen

Mich selbst annehmen heisst, meine Fähigkeiten zu kennen und zu wissen, was mich zufrieden macht. Ich höre auf mich und merke, was mir gut tut und was nicht. So kann ich Entscheidungen treffen, die für mich stimmen. Wenn ich weiss, was ich gut kann und was meine Stärken sind, fällt es mir auch leichter, meine Schwächen zu verstehen und als Teil von mir zu akzeptieren.

- > **Was mache ich besonders gut?**
- > **Was ist mir heute gelungen, über das ich mich freuen kann?**
- > **Kann ich auch mal über mich selber lachen?**
- > **Was hilft mir, meine Schwächen als Teil von mir annehmen zu können?**

Stehen oder sitzen Sie vor einen Spiegel. Betrachten Sie sich ganz genau von allen Seiten. Tauschen Sie sich über Ihre Stärken und Schwächen gegenseitig aus.

# 8.

## Sich entspannen

### In der Ruhe liegt die Kraft

Unser Alltag ist oft hektisch, und viele Menschen sind gestresst oder haben Mühe, einzuschlafen. Wichtig ist, für mich eine gute Balance zu finden und mir bewusst Zeit für Ruhe und Entspannung zu nehmen. Es tut gut, einfach mal «herumzuhängen». Aber auch Bewegung und frische Luft helfen, einen Ausgleich zu finden und den Kopf frei zu bekommen. Abstand zum Alltag gewinne ich auch, wenn ich etwas tue, bei dem ich für einen Moment alles um mich herum vergessen kann.

- > **Was hilft mir, abzuschalten und den hektischen Alltag zu vergessen?**
- > **Wann und wie kann ich mich besonders gut entspannen?**
- > **Habe ich einen Ort, an den ich mich gerne zurückziehe, wenn ich meine Ruhe brauche?**
- > **Wie kann ich auch in meinem Alltag kleine Entspannungspausen einbauen?**

Setzen oder legen Sie sich aufs Sofa oder die Matten. Schliessen Sie die Augen und geniessen Sie den Moment ganz für sich alleine.

# 9.

## Sich nicht aufgeben Krisen gehören zum Leben

Schlimme oder traurige Erlebnisse gehören zu jedem Leben dazu. Wir brauchen aber Zeit, um solche Ereignisse verarbeiten zu können. Es ist wichtig, dass ich mir so viel Zeit nehme, wie ich brauche, um eine Krise zu überwinden. Wenn nichts mehr geht, hilft es, sich auf den Lebensrhythmus zu konzentrieren: atmen, essen, bewegen, schlafen. Eine Krise muss ich nicht alleine bewältigen, andere können mir dabei helfen.

- > **Wenn es mir einmal gar nicht gut geht, was hilft mir dann?**
- > **Gebe ich mir selber Zeit, um schwierige Erlebnisse zu verarbeiten?**
- > **Bei wem bekomme ich Unterstützung, wenn ich sie brauche?**

# 10.

## Um Hilfe fragen

### Hilfe annehmen ist eine Stärke – keine Schwäche

Es gibt Menschen, die mir helfen wollen, wenn ich ihnen meine Sorgen und Ängste anvertraue. Wenn ich selber nicht mehr weiter komme ist es wichtig, dass ich mir rechtzeitig Hilfe hole. Es ist eine Stärke, Hilfe annehmen zu können, keine Schwäche. Denn damit konzentriere ich mich nicht nur darauf, was ich selber tun kann, damit es mir besser geht, sondern traue auch anderen zu, dass sie mich unterstützen wollen und mir helfen können.

- > **Wem möchte ich mich anvertrauen, wenn ich Sorgen habe?**
- > **Vertraue ich darauf, dass andere mir helfen, wenn ich sie darum bitte?**
- > **Merke ich, wenn ich ein Problem selber nicht lösen kann und Hilfe brauche?**
- > **Weiss ich, wo ich professionelle Unterstützung bekomme, wenn ich sie brauche?**

# 11.

## Bewusst essen

## Ausgewogen essen gibt Energie

Was und wie ich esse, kann meine Stimmung beeinflussen – und umgekehrt! Ein gemeinsames Essen in einer entspannten Atmosphäre kann Freude machen und alle Sinne ansprechen. Gesunde Ernährung, mit viel frischem Obst und Gemüse und möglichst wenig industriell verarbeiteten Lebensmitteln, tut Körper und Seele gut. Ausgewogene, regelmässige Mahlzeiten versorgen den Körper mit der notwendigen Energie.

- > **Was ist mein Lieblingsgemüse?**
- > **Welche Früchte schmecken mir besonders?**
- > **Esse ich manchmal nur aus Langeweile, Stress oder Frust? Wie könnte ich anders damit umgehen?**
- > **Mit wem macht mir das gemeinsame Essen besonders viel Freude?**

Planen Sie gemeinsam das nächste Essen und schauen Sie, wer welchen Teil übernehmen kann. Jetzt haben Sie auch einmal Zeit für aufwändigere Zutaten! Oder suchen Sie neue Rezepte und stellen Sie einen aktuellen Ordner mit Rezeptideen zusammen.