

**DARÜBER REDEN.
HILFE FINDEN.** 
Der Aktionstag zur Stärkung der psychischen
Gesundheit in Zeiten von Corona.

Schutz der psychischen Gesundheit

Körperlich, geistig und sozial aktiv sein – das ist auch in Corona-Zeiten möglich.

Sich vertrauen

Sie haben viel Lebenserfahrung. Darauf können Sie auch in schwierigen Zeiten bauen. Finden Sie heraus: Was tut Ihnen derzeit gut, wo sind Ihre Grenzen?

Nicht aufgeben, um Hilfe bitten

Wenn etwas nicht klappt, versuchen Sie es nochmals. Falls Sie Hilfe brauchen: Bitten Sie darum. Das braucht Mut – aber es macht auch Mut. Und vielleicht freut Ihre Anfrage jemanden.

Darüber reden

Haben Sie jemanden, mit dem Sie Ihre Gefühle teilen können? Besprechen Sie Ihre Schwierigkeiten oder Sorgen mit Angehörigen oder FreundInnen. Fragen Sie, wie es der anderen Person geht. Teilen Sie Freude und Leid – das hilft beiden.

Schreiben befreit

Schreiben Sie Sorgen, Ängste, Überraschendes und Schönes in ein Tagebuch. Oder schreiben Sie einen Brief an eine Vertrauensperson.

Bewegen und entspannen

Regelmässige Bewegung an der frischen Luft hilft der Stimmung und dem Herzen. Auch Bewegung zu Hause tut gut. Treppensteigen, turnen, tanzen – machen Sie, was Ihnen Freude bereitet! Und finden Sie heraus, wie Sie sich entspannen können. Musik hören, meditieren? Ein ausgewogener Rhythmus zwischen Aktivität und Entspannung ist die Basis guter Gesundheit.

Neues lernen, Altes aktivieren

Kochen, malen, singen, die Natur betrachten oder mit allen Sinnen die Umgebung wahrnehmen – was beflügelt Ihre Phantasie, worauf haben Sie Lust? Versuchen Sie, aktiv zu bleiben. Oder wieder aktiv zu werden.

Nicht vergessen

Schützen Sie sich, indem Sie Abstand halten, eine Maske tragen, Ihre Hände waschen und alle Räume regelmässig lüften.

Im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern,
mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

PRO SENECTUTE
Zwäg ins Alter

Weitere Informationen erhalten Sie von:

Region Bern



Anna Hirsbrunner
Hildegardstrasse 18
3097 Liebefeld



Jacqueline Läderach
031 359 03 03

Berner Oberland



Karin Gfeller
Malerweg 2
Postfach 152
3602 Thun



Katrin Lerch
033 226 60 60

Biel/Bienne-Seeland Arc Jurassien



Cécile Kessler
Zentralstrasse 40
Postfach 940
2501 Biel/Bienne
032 328 31 11



Sylvia Wicky
Steinweg 26 Chemin de
Postfach 171 la Forge 1
3250 Lyss 2710 Tavannes
032 886 83 80

Emmental Oberaargau



Chantal Galliker
Bützbergstrasse 19
4900 Langenthal
062 916 80 90