



## PSYCHISCH GESUND BLEIBEN ZU MEHR INNERER ZUFRIEDENHEIT

Fehlende Sinnhaftigkeit, Überforderung im Alltag oder mangelnder Austausch können das seelische Gleichgewicht ins Wanken bringen. Tipps, die Ihr geistiges Wohlbefinden fördern.

### **Pflegen Sie soziale Kontakte**

Ein intaktes soziales Umfeld steht Ihnen in schwierigen Situationen zur Seite und stärkt Ihr seelisches Wohlbefinden. Halten Sie regelmässig Kontakt zu Familie, Freundinnen und Freunden. Soziale Kontakte beugen Einsamkeit und sozialer Isolation vor, welche die Psyche belasten oder gar krank machen können. Durch die Freizeitaktivitäten von Pro Senectute können neue Bekanntschaften entstehen – z. B. in Austauschtreffs oder durch das vielseitige Kursangebot.

### **Bleiben Sie aktiv**

Bewegen Sie sich regelmässig – so tun Sie nicht nur Ihrem Körper, sondern

auch Ihrer Seele etwas Gutes. Körperliche Betätigung baut Stress ab, schüttet Glückshormone aus und steigert die Lebensfreude. Insbesondere Sonnenstrahlen und frische Luft wirken sich positiv aufs Gemüt aus.

### **Gestalten Sie Ihren Alltag strukturiert und abwechslungsreich**

Eine klare Tagesroutine sorgt im Alltag für Stabilität und Sicherheit. Wichtig ist auch, ein Gefühl der Erfüllung zu bewahren – besonders in herausfordernden Übergangsphasen wie dem Eintritt in die Pensionierung oder nach dem Verlust eines geliebten Menschen. Sinnstiftende Tätigkeiten wie freiwilliges

Engagement bereichern die Seele: Wer anderen Menschen Zeit schenkt, erlebt das Gefühl, gebraucht zu werden. Das stärkt das Selbstwertgefühl und beugt Einsamkeit vor.

### **Reduzieren Sie Belastungen im Alltag**

Dauerhafte Belastung durch Stress und Überforderung wirken sich negativ auf die psychische Gesundheit aus. Besonders Tätigkeiten rund um Haus und Haushalt können zu viel werden. Unterstützung durch das Umfeld oder professionelle Angebote entlastet den Alltag. Wer Bezugspersonen pflegt oder betreut, sollte seine eigenen Ressourcen schützen und rechtzeitig Hilfsangebote in Anspruch nehmen, um einer Überlastung vorzubeugen.

### **Nehmen Sie Unterstützung an**

Sprechen Sie offen mit vertrauten Bezugspersonen über Ihre Gefühle, Sorgen und Ängste. Wenn eine seelische Belastung länger anhält oder sehr stark ist, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Unterstützung zu holen, ist ein Zeichen von Stärke und ein wichtiger Schritt, um die eigene Lebensqualität zu erhalten sowie psychischen Erkrankungen vorzubeugen. 🧠

Gutes zu tun nährt die Seele. Engagieren Sie sich bei Pro Senectute freiwillig für ältere Menschen in der Schweiz: [prosenectute.ch/freiwilligenarbeit](https://prosenectute.ch/freiwilligenarbeit)



Mehr Infos:  
[www.prosenectute.ch](https://www.prosenectute.ch)