

# Procap bewegt

11 Impulse für ein gutes Lebensgefühl



Für Menschen mit Handicap. Ohne Wenn und Aber.

# Was brauche ich, damit ich mich wohl fühle?

---



# Hintergrund

---

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?

Psychische Gesundheit betrifft alltägliche Themenbereiche

Hilfe zur Selbsthilfe

**Die 11 Impulse bieten Anregungen und Ideen, die ein gutes Lebensgefühl fördern und die für das Thema «gesund sein mit Behinderung» sensibilisieren.**

# Anpassungen

---

## 3 Anpassungen der 10 psychische Schritte für psychische Gesundheit

- Titel: gedankliche Anregungen und Verhaltensempfehlungen für ein gutes Lebensgefühl, die man je nach individuellen Bedürfnissen und Situation nutzen kann
- 11. Impuls: Ernährung als wichtiger Einfluss auf das Lebensgefühl
- Icons: inklusiv gestaltet durch Farbe und Motive, welche die Diversität nicht auslöst.  
Zugänglichkeit bedeutet auch barrierefreies Gestalten

# 11 Impulse von Procap

---



**Mit Freunden in Kontakt bleiben**

Freunde sind wertvoll



**Darüber reden**

Vieles beginnt im Gespräch



**Aktiv bleiben**

Bewegung tut auch der Seele gut



**Neues lernen**

Lernen heisst entdecken



**Kreativ sein**

Kreativität ist in uns allen



**Sich beteiligen**

Menschen brauchen eine Gemeinschaft



**Niemand ist perfekt**

Sich selbst annehmen



**Sich entspannen**

In der Ruhe liegt die Kraft



**Sich nicht aufgeben**

Krisen gehören zum Leben



**Um Hilfe fragen**

Hilfe annehmen ist eine Stärke – keine Schwäche



**Bewusst essen**

Ausgewogen essen gibt Energie

# 11 Impulse – mit Freunden in Kontakt bleiben

---



## 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?

### Ideen / Anregungen:

- Bilde mit der Familie, Nachbarn, Arbeitskolleg\*innen oder Freunden eine Skypekonferenz.
- Verabrede dich mit der/dem Nachbar\*in auf dem Balkon oder am Fenster zu einem Café und Geplauder.
- Bleibe im Kontakt mit deinen Freunden\*innen, über Gruppenchats und - videos.
- Schreibe eine Postkarte an eine Person, die dir wichtig ist.

# 11 Impulse – Darüber reden

---



## 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?

### **Ideen/Anregungen:**

- Telefoniere regelmässig mit einem Freund/Freundin und rede darüber, was dich bewegt.
- Schreibe, erzähle und zeichne ein Tagebuch: dokumentiere deine Tage und frage andere, wie es ihnen geht.
- Redekreis, der der den Ball hat erzählt etwas von sich

# 11 Impulse – Aktiv bleiben

---



## 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?

### Ideen/Anregungen:

- Tanze zu deiner Lieblingsmusik im Wohnzimmer bis du ausser Atem bist.
- Mach einen super Frühlingsputz: Putzen, Waschen, Ausmisten.
- Jäte den Vorplatz im Garten oder die Pflanztöpfe auf dem Balkon.
- Benutze, wenn immer möglich die Treppe.
- Such den längsten Weg durch deine Wohnung oder die Institution.
- Übe die Procap Tänze aus den vergangenen Jahren ein.
- Mach bei den Procap Home-Fit Lektionen mit.

# 11 Impulse – Neues lernen

---



## 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?

### Ideen/Anregungen:

- Backe Guetzli mit 5 Zutaten.
- Ordne deine Fotos neu.
- Gestalte deine eigene Website.
- Lerne online eine Sprache oder Vogelstimmen erkennen.
- Gehe auf eine virtuelle Museumstour.
- Nimm Bälle oder Tücher und jongliere mit ihnen. Zum Erlernen der Bewegung können die Bälle auch an die Wand gerollt werden.

# 11 Impulse – Kreativ sein

---



## 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?

## Ideen/Anregungen:

- Mach ein digitales Album mit deinen letzten Ferienfotos.
- Kreiere deinen eigenen Risotto oder deine spezielle Pastasauce.
- Stricke einen Schal mit Restenwolle.
- Erstelle ein Naturbild im Wald.
- Lege Papier und Farbstifte bereit und lass deiner Kreativität freien Lauf. Häng die Bilder danach in der Wohnung oder Institution auf.

# 11 Impulse – Sich beteiligen

---



## 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?

## Ideen/Anregungen:

- Hilf einer älteren Person in der Nachbarschaft.
- Schicke regelmässig eine SMS an deine Eltern / Geschwister und frage, wie es geht.
- Spiele ein Brett- oder Kartenspiel mit deiner Familie.
- Überlege dir, in welcher Gruppe du dich wohl fühlst und du gerne dabei wärst (bspw. Verein) und mach entsprechende Pläne.

# 11 Impulse – Niemand ist perfekt

---



## 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?

### Ideen/Anregungen:

- Schreibe deine Gedanken auf: Was ist momentan gut für mich? Was nicht? Was kann ich selbst anpassen?
- Verzeih dir und deinem Gegenüber, wenn du häufiger gereizt reagierst.
- Tröste dich und deine Nächsten, wenn nicht alles wie gewohnt rund läuft.
- Setze dir Tagesziele, die du einhalten kannst.
- Überlege dir, was du besonders gut kannst und worüber du dich freuen kannst.
- Sage dir was liebes in den Spiegel

# 11 Impulse – Sich entspannen

---



## 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?

### Ideen/Anregungen:

- Lausche am Morgen bewusst dem Gesang der Vögel.
- Versetze dich in deiner Vorstellung an deinen Lieblingsort.
- Höre Musik, schliesse die Augen und genieße den Moment ganz für dich alleine.
- Schau dir einen lustigen Film an.
- Mach eine Medienpause und höre nur einmal pro Tag Nachrichten.

# 11 Impulse – Sich nicht aufgeben

---



## 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?

### **Ideen/Anregungen:**

- Schreibe jeden Tag ins Tagebuch was dich belastet und was dich freut.
- Mache eine Liste mit all deinen Ideen und Plänen, was du tun willst.

# 11 Impulse – Um Hilfe fragen

---



## 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?

### **Ideen/Anregungen:**

- Telefoniere mit Bekannten und bitte sie um einen Botengang.
- Nimm Unterstützung an.
- Melde dich bei einer regionalen Procap Sektion und frage nach, welche Gruppenangebote organisiert werden.
- Kontaktiere die Dargebotene Hand, Tel Nr. 143.

# 11 Impulse – Bewusst essen

---



## 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?

## Ideen/Anregungen:

- Plane gemeinsam mit Freunden das nächste Essen und schau, wer welchen Teil übernehmen kann.
- Suche neue Rezepte und stelle einen aktuellen Ordner mit Rezeptideen zusammen.
- Suche eine Tavolata in deiner Region und trete ihr bei.

---

für Menschen  
mit Handicap

procap bewegt

### Kontakt

Procap  
Frohburgstrasse 4  
4601 Olten  
Tel. +41 62 206 88 88

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

Spendenkonto Procap  
Schweiz

IBAN: CH86 0900 0000 4600 1809 1

procap